

CZWARTEK

29 lipca
2010

nakład 3200 egz.
ISSN: 1689-8664

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 30/2010 (75)

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

Lipno

Protest mieszkańców zaginął

Starosta lipnowski zatwierdził projekt budowy stacji LPG przy ulicy Okrzei. Wojewoda go uchylił. – Ta inwestycja ma powstać kosztem naszego bezpieczeństwa – alarmują mieszkańcy, którzy zmagają się z urzędniczymi decyzjami. – Protestujemy niezrażeni. Mimo że np. starostwie petycja zaginęła. Dobrze, że chociaż wojewoda wysłuchał naszych racji.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Gospodarki, stacja gazu płynnego to obiekt budowlany, w skład którego może wchodzić budynek, podziemnelub nadziemne zbiorniki gazu, odmierzacze gazu, instalacje technologiczne, w tym urządzenia do magazynowania gazu płynnego, instalacje wodno-kanalizacyjne i energetyczne, podjazdy i zadaszenia.

Informacja o przygotowaniu do budowy stacji LPG zbulwersowała mieszkańców ulic Okrzei i Ogrodowej. – To jest osiedle domów, mamy niewielkie działki, chcemy żyć bezpiecznie – denerwują się Czytelnicy. Ludzie, którzy czują się poszkodowani decyzjami lipnowskich urzędników są przekonani, że sporny teren był przeznaczony pod budownictwo mieszkaniowe. – Dopiero później ta działka została przekształcona na usługową, ale wówczas właściciel otrzymał pozwolenie na sklep, a otworzył zakład wulkanizacji-

ny – opowiada jedna z sąsiadek. – Istnieje ogromna różnica między funkcjonowaniem osiedlowego sklepu a takim zakładem. Byłam osobiście u burmistrza i otrzymałam zapewnienie, że na pewno nie wyrazi zgody na budowę tu stacji autogazu, nawet uwierzyłam, no bo komu mamy ufać, jak nie włodarzowi miasta – żali się kobieta. – Tymczasem zgodę wyraził zarówno burmistrz, jak i starosta. Teraz nikt nie chce z nami rozmawiać, kiedy idziemy do urzędu, zazwyczaj nikt kompetentny nie ma dla nas czasu.

– My wydaliśmy tylko decyzję o warunkach zabudowy – wyjaśnia Robert Kapuściński, inżynier miasta. – Nie znalazłem podstaw, aby odmówić pozytywnego załatwienia tej sprawy, zresztą decy-

zja ta została utrzymana w mocy przez SKO.

Decyzja o warunkach zabudowy jest decyzją ustalającą warunki zmiany sposobu zagospodarowania terenu poprzez budowę obiektu lub wykonanie innych robót budowlanych i jest wydawana tylko dla terenów, na których nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Decyzja wydawana przez burmistrza jest instrumentem planowania przestrzennego. – Zebraliśmy również podpisy 16 osób i wysłaliśmy do wydziału architektury Starostwa Powiatowego, okazało się, że... zaginęły – żali się mieszkanka.

Dokończenie na str. 3



Tu, między budynkami mieszkalnymi, ma powstać stacja LPG

Lipno

Marszałek przejmie udziały

Udziały w lipnowskiej spółce PKS wkrótce przejmie samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.



Prezes PKS Lipno liczy na to, że nowy właściciel dostosuje rozkłady jazdy. Oby do potrzeb mieszkańców

Sytuacja finansowa Przedsiębiorstwa Komunikacji Samochodowej w Lipnie nie jest łatwa. Obecnie właścicielem udziałów w spółce jest Skarb Państwa. Z propozycją komunalizacji przedsiębiorstwa wystąpił minister Aleksander Grad, przedstawiając ją jako alternatywę wobec konieczności ewentualnej prywatyzacji. 22 kwietnia 2010 roku odbyło się posiedzenie Komisji Polityki Regionalnej, Rozwoju i Infrastruktury sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego, w którym uczestniczył również Marek Michalski, prezes PKS w Lipnie. Komisja po zapoznaniu się z informacjami pozytywnie zaopiniowała propozycję ministra Skarbu Państwa w sprawie nieodpłatnego nabycia przez samorząd województwa pakietu akcji (udziałów) spółek. Podczas ostatniej sesji sejmiku radni również wyrazili zgodę na przystąpienie województwa do spółek przewozowych w Brodnicy, Inowrocławiu, Lipnie i Włocławku.

– Jest to bardzo dobra wiadomość – uważa Marek Michalski, prezes spółki PKS w Lipnie. – Ta

decyzja pozwoli na integrację PKS-ów pod zwierzchnictwem jednego właściciela, umożliwi dostosowanie rozkładów jazdy, pozyskiwanie funduszy z Unii Europejskiej na zakup taboru czy utrzymanie nierentownych, a koniecznych z punktu widzenia potrzeb społecznych połączeń autobusowych.

Samorząd województwa przejmie udziały należące do Skarbu Państwa nieodpłatnie i będzie jedynym udziałowcem spółek. Pozwoli to na pełniejsze kształtowanie publicznego systemu transportu pasażerskiego na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.

– Zapadła decyzja sejmiku, teraz czekamy na formalne przekazanie udziałów w naszej spółce samorządowi województwa – informuje prezes PKS w Lipnie. – Jestem optymistą i uważam decyzję za ogromną szansę na poprawę sytuacji przedsiębiorstwa i jego normalne, sprawne funkcjonowanie.

Wszystko wskazuje na to, że już niebawem nastąpi faktyczne przejęcie udziałów od Skarbu Państwa.

Lidia Jagielska

„WIKSBUD” Sp. z o.o.
wyznacza nagrodę
za wskazanie
sprawcy włamania
i kradzieży gotówki
z siedziby
przedsiębiorstwa

OGŁOSZENIE PŁATNE

Lipno

Splacają zaległości

Kolejna rata należności wpłynęła do kieszeni pracowników zlikwidowanego SP ZOZ-u.

Zadłużenie lipnowskiego szpitala w chwili jego likwidacji wynosiło 64 miliony złotych. Władze powiatu powołały spółkę „Szpital Lipno”, otrzymała 19 milionów złotych w ramach programu „Wsparcie jednostek samorządu terytorialnego w działaniach stabilizujących system ochrony zdrowia” i z powodzeniem spłaca ją przejęte zobowiązania.

Pracownicy lecznicy otrzymali już drugą transzę pieniędzy. Na konta personelu wpłynęło

łącznie ponad 164 tysiące złotych, a do 10 sierpnia starostwo przekaże kolejne 62 tysiące złotych. Będzie to spłata zaległej kwoty za niewypłacony ekwiwalent należny pracownikom za odzież roboczą i ochronną. Pozostaje jeszcze ostatnia rata zobowiązań wynikających z niewypłaconych odsetek z tzw. ustawy 203, która ma zostać uregulowana do końca września tego roku.

Lidia Jagielska

Lipno

Czas na profilaktykę

Lipnowski ratusz zachęca kobiety w wieku 50-69 lat do skorzystania z bezpłatnych badań mammograficznych, które odbędą się w dniach 13-17 sierpnia br.

Mammografia to rodzaj badania radiologicznego mającego na celu szybkie wykrycie zmian patologicznych lub nowotworowych w piersiach. Badanie wykonywane jest przy pomocy specjalistycznego sprzętu, zwanego mammografem, który wykorzystuje promienie Roentgena do robienia zdjęć pokazujących wnętrze ciała. Dawka promieniowania jest mała, więc badanie jest całkowicie bezpieczne dla kobiet.

– Nikogo nie trzeba przekonywać, że profilaktyka, a z pewnością to badanie można do niej zaliczyć, jest bardzo ważna i często w porę zdiagnozowany problem rokuje duże szanse na wyleczenie – mówi sekretarz miasta Alicja Letkiewicz-

Sulińska. – Już dziś zapraszamy wszystkie panie, zarówno z naszego miasta, jak i gminy do kontaktu telefonicznego w celu zarejestrowania się na badanie.

Wszystkie badania są bezpłatne i będą wykonywane w mammo-busie zaparkowanym przed Urzędem Miejskim przy Placu Dekerta w Lipnie w piątek 13 sierpnia w godz. 8.00-15.00, a 16 i 17 sierpnia (poniedziałek i wtorek) w godzinach 9.00-17.00. Z badania mogą skorzystać kobiety urodzone w latach 1941-1960, które wcześniej zarejestrują telefonicznie pod numerami: 801 080 007 lub 58 666 24 44.

Lidia Jagielska



Mammo-bus będzie gościł w Lipnie w połowie sierpnia

Powiat

Jechali wężykiem

Od piątku do wtorku na drogach powiatu lipnowskiego policja zatrzymała sześciu nietrzeźwych. Po alkoholu kierowali głównie rowerzyści.

W piątek rano w Skępem wpadł 38-latek, który jechał rowerem. Miał w wydychanym powietrzu 0,58 promila. Sporo więcej wypił 66-letni cyklista, zatrzymany w sobotnie popołudnie na Placu 11 Listopada w Lipnie. Wydmuchał 2,24 promila. Ten sam dzień zakończył się pechowo jeszcze dla 41-latkę, któremu policja udaremniła dalszą jazdę w Zadzusznikach. Jechał rowerem pod wpływem 0,98 promila alkoholu.

Pijany kierowca samochodu osobowego został zatrzymany w Stalmierzu i wydmuchał 0,88 promila. Na krajowej „10” podróż zakończył 22-letni motorowerzysta (1,5 promila). Prawie 3 promile w wydychanym powietrzu miał rekordzista. 58-letni cyklista został zatrzymany w Głodowie.

Wszyscy odpowiedzą przed sądem i muszą się liczyć z zakazem prowadzenia pojazdów.

(aba)

Powiat

Radni ujawnili majątki

Prezentujemy stan posiadania radnych powiatu lipnowskiego.

Józef Predenkiewicz

Posiada dom o powierzchni 80 m i wartości 130 tys. zł. Dieta radnego wyniosła ponad 19 tys. zł. Zaciągnął kredyt o wysokości 25 tys. zł.

Wiesław Bielucha

Posiada mieszkanie o powierzchni 83,7 m i wartości 150 tys. zł oraz garaż, który wycenia na około 10 tys. zł. Dieta wyniosła ponad 1 tys. zł miesięcznie.

Antoni Antoszewski

Oszczędził około 130 tys. zł. Dieta radnego wyniosła ponad 9 tys. zł. Praca w firmie „Optima” przyniosła około 225 zł dochodu.

Krzysztof Baranowski

Starosta posiada dom o powierzchni 200 m i o wartości 200 tys. zł. Jest również właścicielem działki i dwóch budynków o wartości 100 tys. zł. Wysokość jego wynagrodzenia to ponad 150 tys. zł. Jeździ skodą octavią z 2008 roku, którą wycenia na 65 tys. zł. Ma do spłaty dwa kredyty na ponad 18 tys. zł.

Dariusz Chmielewski

Zgromadził 1200 zł oszczędności. Posiada dom o powierzchni 200 m i o wartości 300 tys. zł oraz jest współwłaścicielem mieszkania o powierzchni 23,75 m i wartości 160 tys. zł. Prowadzi działalność gospodarczą. Z tego tytułu osiągnął 77 tys. zł dochodu. Zaciągnął kredyt hipoteczny na 74 tys. zł.

Przemysław Gęsicki

Zgromadził ponad 35 tys. zł oszczędności. Posiada dom o powierzchni 160 m i wartości 400 tys. zł. Jest właścicielem mieszkania o powierzchni 38 m i wartości 100 tys. zł. Dieta radnego wyniosła około 816 zł miesięcznie. Jeździ pięcioletnim oplem astrą. Zaciągnął kredyt hipoteczny na ponad 60 tys. zł.

Jacek Goźdź

Zgromadził na koncie 8 tys. zł. Posiada mieszkanie o powierzchni 60,50 m i wartości 150 tys. zł oraz garaż wyceniany na 8 tys. zł. Jako radny otrzymał około 13 tys. zł. Jeździ audi z 2004 roku.

Stanisław Jagielski

Posiada dom o powierzchni 120 m i wartości 150 tys. zł oraz gospodarstwo rolne o wartości 8 tys. zł. Dieta radnego wyniosła ok. 13 tys. zł, a dieta sołtysa ponad 2 tys. zł.

Janusz Kalinowski

Zgromadził ok. 1 tys. zł oszczędności. Posiada dom o powierzchni 110 m i wartości 100 tys. zł oraz gospodarstwo rolne o wartości 155 tys. zł. Dochód z tytułu diety radnego wyniósł ponad 16 tys. zł. Jest właścicielem toyoty z 2005 roku.

Dariusz Janusz Kłobukowski

Posiada mieszkanie o powierzchni 53,6 m i wartości ponad 36 tys. zł. Dieta radnego wyniosła około 13 tys. zł. Jeździ samochodem osobowym marki Mitsubishi z 2007 roku.

Maria Krysztoforska

Posiada dom o powierzchni 40 m i wartości 50 tys. zł oraz mieszkanie o powierzchni 48,5 m i wartości 150 tys. zł. Prowadzi działalność gospodarczą (dochód ok. 40 tys. zł). Zaciągnął kredyt hipoteczny na 150 tys. zł.

Karol Kwiatkowski

Zaoszczędził ponad 6 tys. zł. Jest właścicielem domu o powierzchni 150 m i wartości 300 tys. zł oraz gospodarstwa rolnego o wartości 60 tys. zł. Prowadzi działalność gospodarczą: Rolniczą Spółdzielnię Produkcyjną. Z tytułu diety otrzymał około 13 tys. zł. Zaciągnął dwa kredyty na ponad 200 tys. zł.

Mieczysław Kwiatkowski

Posiada dom o powierzchni 294 m i wartości 300 tys. zł oraz mieszkanie o wartości 120 tys. zł. Dieta radnego wyniosła około 13 tys. zł. Jeździ volkswagenem.

Andrzej Łaniewski

Zgromadził na koncie 200 tys. zł. Posiada dom o powierzchni 150 m i wartości 400 tys. zł. Prowadzi działalność gospodarczą. Zaciągnął kredyt na około 100 tys. zł.

Roman Matera

Posiada około 250 tys. zł oszczędności. Jest właścicielem domu o powierzchni 120 m i wartości 250 tys. zł. Prowadzi działalność

ność gospodarczą, z której dochód wyniósł około 380 tys. zł. Ma kilka samochodów. Zaciągnął kredyt na około 130 tys. zł.

Andrzej Nowak

Posiada mieszkanie o powierzchni 135 m i wartości 164 tys. zł oraz gospodarstwo rolne o wartości 250 tys. zł. Dieta radnego wyniosła około 13 tys. zł. Jeździ fordem z 2000 roku.

Jarosław Poliwko

Posiada dom o pow. 120 m i wartości około 200 tys. zł oraz działkę wartą około 2 tys. zł. Dieta radnego wyniosła ponad 16 tys. zł. Jeździ fiattem lub seatem z 2005 roku. Zaciągnął trzy kredyty.

Piotr Wojciechowski

Wicestarosta jest właścicielem domu o powierzchni 136 m i wartości 250 tys. zł oraz gospodarstwa rolnego, które wycenia na 15 tys. zł. Zarobił około 118 tys. zł.

Tomasz Woźnicki

Zgromadził ok. 100 tys. zł oszczędności. Posiada dom o powierzchni 110 m i wartości 300 tys. zł oraz gospodarstwo rolne z budynkami o wartości około 400 tys. zł. Emerytura wyniosła około 2 tys. zł miesięcznie, natomiast dieta około 1,4 tys. zł miesięcznie. Jest właścicielem ciągnika rolniczego.

Milena Mizikowska

Tłuchowo

Nagroda im. ks. Borkowskiego



Tłuchowo wyróżnia zasłużonych. Po raz drugi przyznano nagrodę im. ks. Wincen-tego Borkowskiego. Trafiła ona do osoby, która w sposób szczególny działa na rzecz promocji i rozwoju gospodarczego gminy. Na wniosek Zarządu Gminnego Ochotniczej Straży Pożarnej kolejnym laureatem został Jan Trojanowski (z prawej). Jest on znanym w gminie Tłuchowo przedsiębiorcą budowlanym.

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. Dworkowa 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.

Lipno

Protest mieszkańców zaginął

Dokończenie ze str. 1

Właściciele domów zlokalizowanych przy ulicy Okrzei i Ogrodowej czują się bezradni wobec postępowania przedsiębiorcy. – Maszyny pracują w nocy, podjeżdżają samochody, opony leżą blisko innych działek. Zamiast 3-metrowego pasa zieleni, jaki miał zapewnić, podwyższa teren przez nawożenie piasku, powodując zalewanie sąsiedniej posesji – wyliczają mieszkańcy i pokazują porośnięte usypisko i wyraźnie pękający betonowy płot na sąsiedniej działce. – Urzędnicy twierdzą, że w podniesieniu terenu nie widzą niczego niezgodnego z prawem – wyjaśnia właścicielka zalewanej posesji. – Kto w takim razie naprawi ogrodzenie, kto pokryje straty?

– Dowiedziałam się, że wkrótce teren zostanie zagrodzony blachą. Jaki będę miała widok z okien domu, jak wytrzymam latem, kiedy słońce będzie nagrzewać blaszane elementy? – pyta sąsiadka. – Z podwórka już teraz widzę tylko wysokie, foliowe ogrodzenie.

Zgodnie przepisami, należy zachować odpowiednią odległość urządzeń od budynków czy granicy działki niezabudowanej. Odległość od budynków może być zmniejszona w przypadku zastosowania ściany oddzielenia przeciwpożarowego o odpowiedniej klasie odporności ogniowej. W praktyce stosuje się zabezpieczenie terenu stacji LPG ogrodzeniem o wysokości ok. 2 m z materiałów niepalnych. Mimo wnoszonych zastrzeżeń i prób mieszkańców, starosta lipnowski zatwierdził projekt budowlany i udzielił pozwolenia na budowę stacji LPG przy ulicy Okrzei.

– Działka jest niewielka, z jednej strony przylega do drogi publicznej, ale z trzech pozostałych graniczy z budynkami mieszkalnymi. Jeżeli szkodliwego wpływu i uciążliwości nie zauważył ani burmistrz, ani starosta, zdecydowaliśmy się prosić o pomoc wojewodę – opowiadają właściciele pobliskich domów.

Wojewoda uchylił decyzję starosty lipnowskiego w całości i przekazał sprawę do ponownego rozpatrzenia przez organ pierwszej instancji.

– Mamy do czynienia z wadliwie przeprowadzonym postępowaniem – wyjaśnia Mirosław Jagodziński, dyrektor Wydziału Infrastruktury Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy. Zdaniem prawników wojewody, nie zostały wyjaśnione wszystkie okoliczności mające istotne znaczenie w tej sprawie.

– Zgadza się, że organ pierwszej instancji nie odniósł się do sprzeciwu mieszkańców, złożonego w toku postępowania – wyjaśnia dalej Jagodziński. – Uzasadnienie decyzji nie może ograniczać się do przedstawienia i umotywowania własnego stanowiska, tj. stanowiska

organu, jeżeli w toku postępowania ludzie podnieśli zarzuty.

Ponadto wojewoda uznał, iż decyzja starosty została wydana z naruszeniem prawa, a dokładnie rozporządzenia ministra gospodarki w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać bazy i stacje paliw płynnych. „Z projektu zagospodarowania terenu jednoznacznie wynika, że na terenie planowanej stacji znajduje się słup napowietrznej linii niskiego napięcia” – czytamy w uzasadnieniu decyzji wojewody. Tymczasem prawo określa, że na terenie stacji LPG nie powinny znajdować się instalacje i urządzenia naziemne oraz podziemne nienależące do użytkownika tej bazy.

– O istnieniu tej linii informowałam urzędników, ale nie zauważano w tym niczego nagannego – przypomina Czytelniczka.

Decyzją wojewody, inwestor w takim przypadku musi przedstawić, w celu dołączenia do projektu budowlanego, oświadczenie właściwej jednostki o zapewnieniu dostaw energii, ale przed uzyskaniem owego oświadczenia projekt zagospodarowania terenu musi zostać uzupełniony o rodzaj planowanego wyposażenia stacji w urządzenia przeciwpożarowe.

– Jednoznaczne określenie sposobu zastosowania zabezpieczeń przeciwpożarowych dla planowanego zamierzenia ze względu na jego specyfikę, usytuowanie wśród zabudowy mieszkaniowej, sposób i zakres oddziaływania na otoczenie organ prowadzący, przy ponownym rozpatrzeniu sprawy, winien mieć szczególnie na uwadze – argumentuje dyrektor Wydziału Infrastruktury UW.

Zatwierdzony przez starostę lipnowskiego projekt nie przewidywał nawet oświetlenia placu i drogi znajdujących się na terenie bazy paliw, co również stanowi naruszenie prawa. Mieszkańcy otrzymali zapewnienie wojewody, że starosta umożliwi im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów oraz zgłoszonych żądań, poinformuje także o okolicznościach faktycznych i prawnych, które mogą mieć wpływ na ustalenie ich praw i obowiązków.

– Wojewoda zapewnia nas, że organy czuwają nad tym, aby strony nie poniosły szkody z powodu nieznamośności prawa. Szkoda tylko, że ta dolegliwość łamania czy nieprzestrzegania przepisów dotknęła osoby, dzięki którym dziś mielibyśmy w sąsiedztwie stację LPG, zbudowaną niezgodnie z przepisami – podsumowuje Czytelniczka. – Mam nadzieję, że teraz sprawa będzie rozpatrzona rzetelnie, z poszanowaniem interesów osób trzecich, a racje człowieka nie będą lekceważone przez urzędników.

Lidia Jagielska

Tłuchowo

Nowe auto w Borowie

Druhowie z Borowa wzbogacili się o wóz strażacki. Samochód przekazali im policjanci ze Szczecina.

Na zakup nowego wozu OSP nie miała szans. Dlatego też decyzję komendanta straży o przekazaniu im samochodu druhowie z Borowa przyjęli z wielkim entuzjazmem. Do tej pory posiadali jedynie przyczepę rolniczą, którą ciągnął prywatny traktor.

Po otrzymaniu volkswagena transportera, gmina przeznaczyła na modernizację auta 8,5 tys. zł. Wóz przemalowano na czerwono i odpowiednio oznakowano na potrzeby straży. Będzie służył do przewozu strażaków. To nie koniec zmian w jednostce. Strażacy wzbogacili się o osiem nowych kompletów mundurów koszarowych. W ciągu najbliższych lat remontu doczeka się ich remiza.

Jednostka OSP w Borowie istnieje od 1927 r. Dziś liczy prawie 30 druhów, zawsze gotowych nieść



Druhowie z jednostki OSP Borowo są zadowoleni z nowego auta bardzo sprawnego wóz. Odkąd wrócił po modernizacji, jest wykorzystywany nie tylko przez naszą jednostkę. Kilkakrotnie przewoziłem grupę dzieci na kolonie oraz zawody sportowe. Cieszę się, że korzysta z niego cała społeczność gminy – dodaje Górecki.

– Od wielu lat marzyliśmy o samochodzie – mówi Sławomir Górecki, prezes jednostki w Borowie. – Wreszcie się udało. To

Tekst i fot.
Patrycja Wałęsa

Lipno

Z misiem do policjantów

W piątek lipnowscy policjanci fetowali resortowy dzień. Były awanse, odznaczenia i... pluszowe przytulanki.

U mundurowych gościli samorządowcy, przedstawiciele współpracujących z nimi instytucji i koledzy z innych służb. Komendant mł. insp. Dariusz Garbarczyk wręczył 47 osobom awanse. Wyróżnienie trafiło też do jednej osoby spoza pracowniczego grona. Brązowy medal „Za zasługi dla policji” otrzymał burmistrz Skępego Andrzej Gatyński.

W piątkowe przedpołudnie lipnowską komendę odwiedził

komendant wojewódzki policji. Przywiózł złotą odznakę „Zasłużony Policjant” dla mł. insp. Garbarczyka i nagrody finansowe dla czterech funkcjonariuszy. Ośmiu kolejnych otrzymało gratyfikacje od starosty Krzysztofa Baranowskiego.

Goście zamiast kwiatów przynieśli policjantom maskotki, które trafiły do Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Lipnie.

(aba)



Medal dla burmistrza Skępego Andrzeja Gatyńskiego



Gratulacje złożył policjantom starosta Krzysztof Baranowski



Wspólna, „święteczna” fotografia

Awanse

na st. podinspektora
nadkom. Rafał Szymendera

na st. starszego aspiranta
asp. Rafał Ręczkowski

z mł. asp. na st. aspiranta
Miroslaw Flakowski, Piotr Gołębiewski, Marek Jóźkiewicz, Andrzej Kalicki, Przemysław Kilanowski, Przemysław Kłudkowski, Leszek Kołodziejski, Leszek Kornacki, Robert Korowicki, Edyta Kozłowska, Jarosław Kuźmiński, Marcin Nerc, Krzysztof Nowatkowski, Grzegorz Przybyszewski, Zbigniew Stankiewicz, Zbigniew Tomczak, Dariusz Topolski, Sławomir Tucholski, Tomasz Tułodziecki, Tomasz Wiśniewski, Marek Zajączkowski

z sierż. szt. na st. młodszego aspiranta

Piotr Nowakowski, Henryk Wyrzykowski, Arkadiusz Górecki, Marcin Impert, Wojciech Ziółkowski, Tomasz Budzyński, Piotr Cybulski, Łukasz Kaczorowski, Jarosław Zalewski, Sylwester Zglinicki

z sierż. na st. starszego sierżanta

Mariusz Cywiński, Dawid Falkowski, Monika Grzelak, Rafał Liszewski, Przemysław Sobiecki, Krzysztof Worek

z post. i st. post. na st. sierżanta
Mariusz Giera, Iwona Kisielewska, Krzysztof Cybulski, Mariusz Korpalski, Mariusz Mejgier, Ireneusz Rumiński, Radosław Rutkowski, Damian Sobociński

Odznaki „Zasłużony Policjant”
komendant powiatowy policji w Lipnie mł. inps. Dariusz Garbarczyk (złota odznaka)
kierownik posterunku policji w Tłuchowie mł. asp. Paweł Gancarz (brązowa odznaka)

Brązowy medal „Za zasługi dla policji”
burmistrz Skępego Andrzej Gatyński

Skępe

Ładniejsze centrum

Centrum miasta odzyska blask dzięki wsparciu finansowemu z budżetu województwa. Prace rozpoczną się już w sierpniu.

Skępe znalazło się wśród dwunastu miast regionu, którym zostało przyznane dofinansowanie w ramach specjalnego funduszu dla miast do 5 tysięcy mieszkańców. Władze samorządowe województwa ustanowiły bowiem, że małe miasta nie mogą się ubiegać o dofinansowanie na rewitalizację w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego. Zamiast tego, wsparcie na ten cel mogą otrzymać z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, w którym maksymalna kwota dotacji wynosi 500 tys. zł. Na realizację inwestycji związanych z rewitalizacją i zagospodarowaniem dostępnej mieszkańcom przestrzeni przeznaczono w regionie łącznie 2,7 mln zł.

– Dzięki temu funduszowi, miejscowości korzystające ze wsparcia w ramach PROW dostaną takie same dofinansowanie, jakie dostałyby korzystając ze wsparcia w ramach RPO – informuje Piotr Calbecki, marszałek województwa.

Skępe otrzymało dofinansowanie w kwocie 130 tys. złotych na re-

witalizację centrum miasta.

– Koszt całej inwestycji wyniesie 310 tys. zł – mówi Józef Sobociński, sekretarz miasta. – W budżecie zarezerwowaliśmy na ten projekt 180 tys. zł. Inwestycja będzie realizowana od sierpnia do końca października tego roku.

Skępski rynek zyska nowe oświetlenie, chodniki, uliczki spacerowe. Przybędzie miejsc i zatok parkingowych, umożliwiających wygodniejsze i bezpieczne parkowanie aut. Na swoim miejscu pozostanie oczywiście skępski koziołek.

Lidia Jagielska



Charakterystyczny element skępskiego rynku – koziołek – zostanie na swoim miejscu

Bobrowniki

Droga w Polach

Bobrownickie Pola zyskają prawie 1,5 km utwardzonej drogi. Prace na tym odcinku potrwają do połowy września.

300 tys. zł ma kosztować budowa drogi transportu rolnego w Bobrownickich Polach. Na ten cel samorządowcom udało się pozyskać 90 tys. zł dofinansowania z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych, pozostałą część pieniędzy pokryje budżet gminy. To kolejny etap budowy drogi. Trzy lata temu powstała pierwsza jej część.

To droga dojazdowa do gruntów rolnych, ma również być łącznikiem między Bobrownickim Połem a Bobrownikami.

Obecnie trwa utwardzanie drogi kamieniem. 3 sierpnia odbędzie się przetarg, w którym zostanie wyłoniona firma, mająca pokryć trasę asfaltem.

Patrycja Wałęsa

REKLAMA

SPRZEDAŻ PALIW

OLEJ NAPĘDOWY, OLEJ OPAŁOWY

CENY HURTOWE

DOSTAWA NA MIEJSCE GRATIS !!!

tel. 602 67 52 91, tel. 054 287 31 86

STACJA PALIW STATOIL LIPNO, PHU „RAVIS” SP. JAWNA
87-600 LIPNO, ul. SKĘPSKA 31, e-mail: phu.ravis@neostrada.pl

W ofercie również części do wszystkich marek samochodów osobowych i dostawczych oraz myjnia ręczna.

REKLAMA

REKLAMA

PROFESJONALNA
AUTO-KASACJA

Kikół, ul. Spółdzielcza 1
(były SKR)
tel. 887 41 28 58

PŁACIMY!
TRANSPORT GRATIS

AUTO
CZĘŚCI UŻYWANE

• Osobowe
• Dostawcze
• Terenowe

tel. 0 (54) 280 2990
kom. 600 934 784, 604 260 582

SKUP AUT
ZŁOMOWANIE

Wystawiamy zaświadczenia do wycofania z eksploatacji komercyjnej
www.mamAUTO.pl

Lipno

Nagrody za ogródki i balkony

Jutro upływa termin zgłaszania do ratusza najładniejszych ogródków oraz balkonów, które wezmą udział w konkursie.

Zgłosić można się samemu, takie prawo ma też każdy mieszkaniec, który zauważy ukwiecony fragment posesji i stwierdzi, że jego właściciel powinien zostać wyróżniony za wysiłek włożony w poprawę estetyki miasta.

Komisja konkursowa będzie oceniać wygląd oraz ogólne wrażenie, kolorystykę i dobór roślinności, a także pomysłowość wykonania. Wszystkie te elementy są równo punktowane.

W każdej kategorii (balkon,

ogródek przydomowy) zostaną przyznane trzy nagrody, możliwe, że będą również wyróżnienia.

Zgłoszeń można dokonywać w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Lipnie.

(aba)

Noworodki

Witajcie na świecie!



Maja Kleinschmidt z Lipna urodziła się 21 lipca, ważyła 3,35 kg i mierzyła 56 cm. Jest córką Mariusza i Katarzyny oraz siostrą Filipa.



Kubuś Okulski urodził się 21 lipca, ważył 3,9 kg i mierzył 57 cm. Jest synem Łukasza i Katarzyny z Ługowisk w gminie Chocień. Ma siostrę Olerikę.



Maja Kubacka jest pierwszym dzieckiem Pawła i Ilony z Lipna. Urodziła się 20 lipca, ważyła 2,95 kg i mierzyła 56 cm.



Kubuś Zieliński jest pierwszym dzieckiem Zbyszka i Doroty z Dobrzynia nad Wisłą. Urodził się 21 lipca, ważył 3,38 kg i mierzył 58 cm.



Aleksander Zalewski urodził się 19 lipca, ważył 3,7 kg i mierzył 57 cm. Jest pierwszym dzieckiem Przemysława i Małgorzaty z Narutowa.



Zuzanna Klejster jest córką Jarosława i Ewy z Wielgiego. Urodziła się 20 lipca, ważyła 3,7 kg i mierzyła 56 cm. Na siostrę czekają w domu Karolina i Amelia.



Marcel Więclawski z Ługowisk w gminie Chocień urodził się 17 lipca, ważył 3,9 kg i mierzył 57 cm. Rodzicami pierwszego są Marcin i Magdalena.



Krzysztof Matuszewski urodził się 12 lipca, mierzył 59 cm i ważył 2,9 kg. Rodzicami pierwszego są Mariusz i Wiesława ze Złotopola.



Tymon Szmajda urodził się 21 lipca, mierzył 59 cm i ważył 3,4 kg. Jest pierwszym dzieckiem Marcina i Ani z Włocławka.

REKLAMA



Hubert Sadowski jest pierwszym dzieckiem Leszka i Anny z Janowa. Urodził się 15 lipca, ważył 3,5 kg i mierzył 58 cm.



Skępe

Mieszkańcy zawiedli

Akcja odbierania odpadów foliowych od rolników zakończyła się niepowodzeniem. – Nie będziemy kontynuować tego typu działań – mówi Krzysztof Małkiewicz z Urzędu Miasta i Gminy Skępe.

Problem nielegalnych wysypisk śmieci dotyczy wielu miast i wsi w naszym regionie. Niewiele pomagają programy edukacyjne czy apele służb ochrony środowiska. Wciąż wiele rodzin nie ma podpisanej umowy na wywóz śmieci. Dotyczy to również właścicieli gospodarstw rolnych, w których ilość i jakość odpadów wymaga szczególnego potraktowania. Folie po nawozach sztucznych, kiszonych i sianokiszonych często trafiają na dzikie wysypiska śmieci, są zakopywane lub palone.

– Takie zachowania bardzo szkodzą środowisku – informuje Krzysztof Małkiewicz z Wydziału Ochrony Przyrody w Skępem. – Wielu rolników nie wie, co z tymi odpadami robić. My znaleźliśmy firmę, która zajmuje się recyklingiem folii i ogłosiliśmy zbiórkę.

Właściciele gospodarstw zostali poinformowani przez sołtysów o możliwości bezpłatnego składowania określonego typu odpadów w wyznaczonym miejscu w Skępem. Akcja ogłoszona przez skępski ratusz nie spotkała się jednak z zainteresowaniem rolników, do punktu po dawnej betoniarni nie zgłosiła się żadna osoba.

– Postanowiliśmy więc, że nasza śmieciarka dojedzie do poszczególnych gospodarstw w celu zebrania odpadów – opowiada Małkiewicz.

Lidia Jagielska

Powiat

Pomoc dla rolników

W ramach programu ustanowionego przez Radę Ministrów, właściciele gospodarstw poszkodowani w powodzi mogą ubiegać się o ulgi przy opłacaniu składek w Kasie Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Zgodnie z uchwałą Rady Ministrów z 1 czerwca br., właściciele gospodarstw mogą ubiegać się o pomoc w ramach „Programu pomocy dla rodzin rolniczych, w których gospodarstwach rolnych i działach specjalnych produkcji rolnej powstały szkody spowodowane przez powódź, obsunięcie ziemi lub huragan w 2010 roku”. Program ten obowiązuje do 15 czerwca 2011 roku, umożliwiając udzielanie pomocy publicznej poza formułą *de minimis*.

W ramach tego programu KRUS może stosować pomoc w opłacaniu bieżących składek na ubezpieczenie społeczne oraz regulowaniu zaległości z tego tytułu, w formie odraczania terminu płatności składek, rozkładania wpłat na dogodne raty, zmianę dotychczasowych warunków spłat na-

Rolnicy zostali szczegółowo poinformowani, że folie muszą być dokładnie przygotowane, przede wszystkim oczyszczone z pozostałości po kiszonce, sianokiszonce, piasku i innych produktów, złożone i owinięte taśmą w celu zapewnienia sprawnego odbioru przez śmieciarkę. Tymczasem wszystko wskazuje na to, że rolnicy nie zastosowali się do wyraźnych zaleceń firmy recyklingowej. – Otrzymaliśmy zgłoszenia od kilku osób, którym nazbierało się więcej folii po kiszonych i sianokiszonych – informuje Małkiewicz. – Większość rolników oddaje tego typu odpady na bieżąco, przy okazji terminowej zbiórki śmieci, w ramach posiadanych na terenie posesji pojemników.

W skępskim ratuszu dowiedzieliśmy się, że i ta zbiórka nie zakończyła się pomyślnie. Rolnicy nie wykorzystali szansy, oddali śmieci bez ich odpowiedniego oczyszczenia. – Z przykrością muszę poinformować, że firma nie odebrała od nas zebranych folii, ponieważ nie spełniały wymaganego poziomu czystości – podsumowuje Krzysztof Małkiewicz. Urząd Miasta i Gminy w Skępem nie będzie kontynuował tej akcji, a zebrane odpady zostały przekazane na składowisko śmieci w Lipnie.

Lidia Jagielska

Poszkodowani przez powódź z gminy Bobrowniki mogą liczyć również na pomoc pieniężną. Na wniosek zarządu województwa kujawsko-pomorskiego radni zdecydowali o przekazaniu 23 gminom regionu łącznie ponad 2,5 mln zł na zasiłki celowe. Samorządy gminne podzielą te środki między uprawnionych mieszkańców zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.

Lidia Jagielska

Gmina Lipno

Chcą ożywić dawną szkołę

W Tomaszewie odbył się Festyn Rodzinny „Kwiatowianki”, zorganizowany przez Stowarzyszenie Rozwoju Wsi im. Św. Jadwigi Królowej Polski. Społecznicy chcieliby, by gmina przekazała im budynek po Szkole Podstawowej w Ryszewku. – Przydałby się tu ośrodek edukacyjno-kulturalny, takie spotkania jak „Kwiatowianki” najlepiej to pokazują – mówi Barbara Andrzejewska, prezes stowarzyszenia.

W programie festynu był mecz piłki nożnej, konkursy sprawnościowe, rysunkowy dla dzieci i „moda na wesoło”. Uczestnicy mogli też oglądać pokaz pięknych wianków, wykonanych przez rodziców. Równolegle odbyła się miniwystawa gołębi, podczas której dzieci bezpośrednio od hodowcy zdobywały ciekawe informacje o ptakach. Najbardziej spodobał się Biały Łepok Grzegorza Gębczyńskiego. Ogromnym zainteresowaniem (nie tylko dzieci) cieszyła się także rodzina szynszyl, które przywieźli państwo Skonieczni. Można było również spróbować smacznych produktów regionalnych z mleka kóz oraz żytniego chleba wypiekane go na naturalnym zakwasie.

– Było wesoło. To zasługa ciężkiej pracy wielu osób, zwłaszcza członków naszego stowarzyszenia. Gorąco dziękujemy wszystkim partnerom festynu – mówi Barbara Andrzejewska.

Starosta lipnowski sfinansował główny posiłek dla uczestników, czyli grochówkę, którą ugotowały panie z Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Lipnie. Wójt gminy Lipno Andrzej Szychulski przekazał na mecz okazały puchar i dwa dyplomy dla drużyn. Dzięki sponsorowi, były także słodczyce.

– Bardzo martwiliśmy się

o dostęp do toalet, ale wsparły nas władze gminy. Specjalnie na festyn w budynku szkolnym naprawiono część rur, robiąc obejście, abyśmy mogli korzystać z wody i toalet – opowiada inicjatorka.

Dla uczestników imprezy społecznie przygrywał zespół „Specjal” z Bobrownik. Miały okazję zaprezentować się lokalne młode talenty.

Wakacyjny festyn cieszył się ogromnym zainteresowaniem.

– W Ryszewku przydałby się ośrodek edukacyjno-kulturalny, bo w takich celach przecież powstał budynek szkoły i my chcielibyśmy go tak wykorzystywać. Lipno się rozrasta i bardzo owocna mogłaby się okazać współpraca miasta i wsi. Oczekiwania społeczne są, bo na festynie było naprawdę sporo rodzin. Wzruszające też były głosy starszych ludzi, którzy wspominali swoje dawne czasy spędzone w tej szkole. Przykre jest dla mnie jedynie to, że przed festynem ktoś szybko zdzierał nasze informacyjne plakaty. No trudno. My cieszymy się, że mogliśmy sprawić dzieciom dużo radości i jestem pełna uznania dla wielu osób, które po zakończonej zabawie zostały i pomogły nam posprzątać cały teren – mówi prezes Andrzejewska.

Lidia Jagielska



Panie nawet w workach wyglądały pięknie



Pokaz wianków wykonanych przez rodziców



Przeciąganie liny wzbudziło wiele emocji

PRAWNIK RADZI

Porad prawnych udziela adwokat Roman Brymora.

UMOWA HOTELOWA

W czasie wakacyjnym, często podczas wyjazdów, chcąc zatrzymać się na jakiś czas w jednym miejscu i wynająć pokój, dochodzi do zawarcia umowy hotelowej. Zgodnie z ustalonymi w obrocie prawnym zwyczajami można twierdzić, że na podstawie tej umowy gość uprawniony jest do zamieszkania na pewien przejściowy, zwykle krótki okres czasu. Kodeks cywilny odrębnie reguluje odpowiedzialność osób prowadzących hotele i podobne zakłady i traktuje odpowiedzialność osób prowadzących takie miejsca w sposób bardzo surowy.

Przed wszystkim takiej surowej odpowiedzialności według reguł kodeksu cywilnego odpowiadają tylko osoby prowadzące hotel lub inny zakład w sposób zarobkowy. W kręgu tej odpowiedzialności nie mieszczą się osoby nie prowadzące zawodowo w sposób zarobkowy działalności hotelowej (np. w razie przyjęcia w gościnę z grzeczności, korzystania z usług szpitala w czasie choroby, korzystania z usług noclegowych zakładu prowadzącego działalność charytatywną). W orzecznictwie przyjmuje się, że hotelem i innym zakładem nie są hotele robotnicze, internaty domy studenckie, gdyż raczej pełnią one funkcję mieszkania zastępczego.

Utrzymujący zarobkowo

hotel lub podobny zakład jest odpowiedzialny za utratę lub uszkodzenie rzeczy wniesionych przez osobę korzystającą z usług hotelu lub podobnego zakładu. Za rzecz wniesioną przez gościa uważa się rzecz, która znajduje się w tym hotelu w czasie korzystania przez gościa z jego usług lub która znajduje się poza hotelem, a została powierzona lub umieszczona w miejscu wskazanym przez utrzymującego hotel lub osobę przez niego zatrudnioną. Rzeczami wniesionymi mogą być wszelkiego rodzaju ruchomości, byleby tylko zostały powierzone prowadzącemu zakład lub jego personelowi lub znalazły się w miejscu wskazanym przez te osoby lub w miejscu do tego przeznaczonym. Za takie uważa się pokoje hotelowe, garderoby lub inne pokoje osobistego użytku. Hotelarze odpowiadają także za przedmioty wniesione, które nie są własnością osoby korzystającej z hotelu. Utrzymujący hotele nie odpowiadają za utratę lub uszkodzenie pojazdów mechanicznych ani też zwierząt żywych wniesionych przez gości na teren hotelu, ale mogą za nie odpowiadać, jeśli została zawarta umowa przechowania. Szczególna odpowiedzialność hotelarzy ustaje z chwilą wyniesienia rzeczy z hotelu, a w razie ich niewyniesienia – najpóźniej do chwili, gdy gość przestał korzystać z usług hotelu.

Przewidziane za-
ostrzenie odpo-
wiedzialności
hotelarzy wy-
raża się przede
wszystkim
w tym, że od-
powiadają oni
niezależnie od
winy własnej
lub swego per-
sonelu za sam skutek polegający
na utracie lub uszkodzeniu rzeczy
wniesionych. Od odpowiedzial-
ności tej można uchylić się tylko
wtedy, gdy szkoda wynikała z wła-
ściwości rzeczy wniesionej, wy-
łącznie z winy poszkodowanego
lub z siły wyższej. Odpowiedzial-
ność ta obejmuje w szczególności
przypadki utraty lub uszkodzenia
rzeczy spowodowane działaniami
osób trzecich (np. kradzieży). Gość
może dochodzić od prowadzącego
hotel odszkodowania za utratę lub
zniszczenie swoich rzeczy, jednak
jest ono ograniczone i nie można
żądać więcej niż wysokość stukrot-
nej należności za dostarczone mu
mieszkanie, liczone za jedną dobę,
a odpowiedzialność za 1 rzecz nie
może przekraczać pięćdziesięcio-
krotnej wysokości tej należności.
W umowie hotelowej właściciel
hotelu nie może wyłączyć ani ogra-
niczyć swojej odpowiedzialności,
inaczej wyłączenie takie będzie
nieważne.



**Podstawa prawna: Kodeks
Cywilny z 1964 r.**

adwokat Roman Brymora

Chrostkowo

Jak się żyje w... Sikorzu?

Nasi dziennikarze wyruszyli w teren i odwiedzają Was, Drodzy Czytelnicy, w miejscach zamieszkania. Opowiedzcie im o swoich radościach oraz problemach. O tych ostatnich na bieżąco rozmawiamy z władzami miast i gmin.

Sikórz to urokliwa miejscowość o charakterze typowo rolniczym, leżąca na granicy gmin Chrostkowo i Kikoń. Ma piękny

krajobraz, jezioro, gdzie znajduje się ośrodek wypoczynkowy, z którego infrastruktury korzystają również mieszkańcy wsi.

Młodzi ubolewają jednak nad brakiem boiska do gry w piłkę, starszym marzy się świetlica, w której można by się spotkać. Lu-

dzie są zgodni co do tego, że brakuje sklepu. Jeżdżenie po zakupy do Kikoń czy Chrostkowa zabiera sporo czasu. Poza tym mieszkańcy

potrzebują tablicy ogłoszeń.

Tekst i fot.
Wojciech Gruszczyński

Sikórz

Grażyna Lenkiewicz

– W Sikorzu mieszkam 38 lat. Mimo że jestem już rencistką, staram się pomagać jak mogę synowi, który prowadzi gospodarstwo. Sikórz to bardzo piękna miejscowość, położona nad jeziorem, otoczona lasami. Dlatego latem częściej niż zazwyczaj goszczę moich krewnych, bliskość wody i spokojna okolica przyciągają ich w rodzinne strony, tu mogą odpocząć i nabrać energii. Nasze lasy obfitują w grzyby – prawdziwki, koźlaki – jest ich tu pod dostatkiem. Zbieranie grzybów to moja pasja. Latem i jesienią już od samego rana wybieram się na grzybobranie. Potem przygotowuję marynaty na zimę, miło jest też obdarować kogoś swoim wyrobem. W naszej miejscowości brakuje jednak świetlicy, w której można by się spotykać czy też zorganizować zebranie wiejskie. W centrum wsi przydałby się chodnik.

Wojciech Rybczyński

– Sikórz to moja rodzinna miejscowość, tu się urodziłem i tu razem z żoną prowadzę gospodarstwo rolne. Teren jest górzysty i ciężko się pracuje na takiej ziemi, trzeba większych nakładów. Większość mieszkańców to życzliwi ludzie i można na nich liczyć. Wieś jest bardzo piękna, latem nad nasze jezioro przyjeżdża bardzo dużo ludzi. Problemem naszej miejscowości jest zły stan dróg. Zimą, kiedy są roztopy, czasami ciężko jest wyjechać. We wsi przydałaby się świetlica, w której można by organizować zebrania. Potrzebna jest również tablica ogłoszeniowa, bo obecnie większość informacji wieszana jest na przydrożnych drzewach.

Karol Lenkiewicz

– Uczęszczam do Szkoły Podstawowej w Stalmierzu, od września będę chodził do szóstej klasy. Do szkoły dojeżdżamy gimbusem. Najbardziej lubię zajęcia z wychowania fizycznego i informatykę. Teraz, kiedy są wakacje, gram z kolegami w piłkę nożną, organizujemy też mecze z chłopakami z innych miejscowości. Niestety, w naszej wsi nie ma porządnego boiska i sami sobie musieliśmy znaleźć miejsce do gry. W Sikorzu mamy też jezioro, nad którym jest nowy ośrodek „Sikorki”. Jeżdżę tam z kolegami kąpać się. Można wypożyczyć kajaki, rowery wodne i łódki, jest też trampolina, z której można skakać do wody.

Bożena Lewandowska

– W Sikorzu mieszkam od 35 lat. To bardzo malownicza miejscowość, położona nad jeziorem. Mieszkańcy to w większości bardzo porządni ludzie, ciężko pracujący na roli. Wieś jest zwodociągowana, a droga przebiegająca przez Sikórz jest w dość dobrym stanie. Czyste środowisko i piękne krajobrazy przyciągają do naszej miejscowości wczasowiczów, chcących wypocząć i skorzystać z walorów, jakie oferuje otaczająca przyroda. Jednym z największych problemów wsi jest brak świetlicy wiejskiej, w której mogłyby się odbywać zebrania. Mamy opuszczony budynek po starej zlewni, który można przeznaczyć na ten cel. Przydałaby się również porządna tablica ogłoszeń w ogólnodostępnym miejscu, w którym każdy mógłby zamieścić informacje, a inni je przeczytać.

Artur Janisławski

– Jak prawie wszyscy mieszkańcy Sikorza, pracuję na roli. Razem z żoną prowadzę gospodarstwo rolne. Nasza miejscowość to mała wieś, liczy zaledwie 15 gospodarstw. Krajobraz mamy tu piękny, ale za to praca na roli, ze względu na nietypowe ukształtowanie terenu, wymaga większych nakładów sił i środków. Mieszkańcy to w większości to bardzo spokojni i mili ludzie. Niestety, w naszej miejscowości nie ma sklepu i po zakupy trzeba jeździć do Kikoń albo Chrostkowa. Problem jest też z przeprawą prowadzącą do łąk znajdujących się za jeziorem. Wiosną i jesienią, kiedy stan wody jest wyższy, trudno do nich dojechać. W naszej wsi brak jest również miejsca, w którym można by się spotykać. Przydałaby się świetlica, by w niej organizować zebrania.

Regina Krążewska

– Mało jest takich miejscowości jak Sikórz. To przepiękna wieś, położona na jeziorem. Żyje się tu bardzo dobrze, jest cicho i spokojnie, a sąsiedzi to mili ludzie. Praca na wsi jest bardzo ciężka, kiedyś wszystko robiło się ręcznie, dziś pomimo tego że w zasadzie wszystko jest zmechanizowane, to jednak produkcja stała się coraz mniej opłacalna. Dawniej ludzie częściej się spotykali, nie przeszkadzało im to, że się napracowali. Zawsze jeszcze zdążyli odwiedzić sąsiadów. Dziś każdy żyje sam dla siebie. Jestem starszą osobą i przeszkadza mi, że ludzie przyjeżdżający nad jezioro często przekraczają prędkość. Jeżdżą zdecydowanie zbyt szybko, a przecież tu jest bardzo dużo małych dzieci. Kiedyś może dojść do tragedii.



Plebiscyt

Nasi wzorowi radni

Zakończył się plebiscyt na wzorowego radnego. Nasi Czytelnicy nagrodzili swoimi głosami tych, którzy według nich najlepiej sprawują swoje mandaty.

Tylko w drugiej części plebiscytu oddali Państwo ponad 600 głosów. Cieszymy się, że Czytelnicy zdecydowali się wziąć pod lupę pracę swoich radnych. To właśnie ocena mieszkańców jest najbardziej obiektywna, bo oni będą decydować, kto będzie reprezentować ich interesy w kolejnej kadencji. A wybory już jesienią.

Niekwestionowaną zwyciężczynią została Halina Sztypka,

przewodnicząca Rady Gminy Wielgie, która w obu turach zgromadziła największą liczbę kuponów.

Najbardziej zacięta rywalizacja toczyła się między radnymi z Kikoła, Skępego i Dobrzynia nad Wisłą. Stanisława Będlina (Rada Gminy Kikół) w ostatnim rzucie zdecydowanie poparła społeczność Moszczonnego, co dało mu zwycięstwo nad Mieczysławem

Sławkowskim. Z kolei w Dobrzyniu nad Wisłą Jerzy Żurawski tylko jednym głosem wyprzedził Wojciecha Woźniaka.

Wzorowi radni zostaną nagrodzeni dyplomami, a w kolejnych numerach naszego tygodnika będziemy zamieszczać rozmowy z nimi, dotyczące lokalnych problemów i sposobów ich rozwiązania.

(aba)

WYNIKI KOŃCOWE

Miasto Lipno

Jaromir Piotrkiewicz – 45

Skępe

Janusz Kozłowski – 36

Sławomir Chrobak – 25

Mieczysław Weber – 19

Dobrzyń nad Wisłą

Jerzy Żurawski – 65

Wojciech Woźniak – 64

Wojciech Reznerowicz – 9

Kikół

Stanisław Będlin – 112

Mieczysław Sławkowski – 41

Paweł Zagrabski – 10

Tłuchowo

Wioletta Kuczmarska – 25

Jacek Zabost – 7

Wielgie

Halina Sztypka – 115

Tadeusz Dąbkowski – 22

Eugeniusz Kowalski – 9

Gmina Lipno

Józef Marian Górnicki – 14

Janusz Lorenc – 1

Gmina Lipno

Wybudowali sobie boisko

Jak co roku księżnica w Wichowie, jako jedna z filii Biblioteki Publicznej Gminy Lipno, zorganizowała akcję lato pod roboczym tytułem „Dzieciniec”.

W codziennych zajęciach, które trwały dwa tygodnie, brało udział 35 dzieci z Wichowa i okolic. Półkolonie zwieńczyło wspólne dzieło, którym była budowa boiska do piłki plażowej. Dzieci i młodzież pracowali, przedsiębiorcy ofiarowali siatkę i piłki, szkoła w Wichowie przekazała słupki, a miejscowa żwirownia zapewniła piasek na boisko.

Siatkówka to nie jedyna atrakcja „Dziecińca”. Oprócz gier i zabaw na świeżym powietrzu oraz zajęć świetlicowych, dzieci korzystały z kąpeli w basenie okolicznego przedsiębiorcy, miały też okazję zwiedzić stadninę.

Akcja lato zakończyła się wspólnym grillowaniem. Milusińscy mogli również jeździć konno pod okiem przedstawicieli Ośrodka Jeździeckiego w Bogucinie.

Zorganizowanie zajęć było możliwe dzięki dofinansowaniu z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz wsparciu sponsorów.

(aba)



Najmłodsza uczestniczka „Dziecińca”
Wiktoria Rybicka



Największą atrakcją była wizyta na basenie



Nowo powstałe boisko do piłki plażowej

Powiat

Waszym zdaniem

Zapytaliśmy naszych Czytelników czy kiedykolwiek brali udział w badaniach profilaktycznych?



– Jak na razie nie udało mi się wziąć udziału w badaniach profilaktycznych. Jeżeli prowadzone są takie akcje profilaktyczne, o których często informują media, to, niestety, nie kwalifikuję się ze względu na wiek – mówi Magdalena Krzyżanowska z Teodorowa.



– Korzystam z badań profilaktycznych. Biorę skierowanie od lekarza i jadę do specjalistycznej przychodni na badanie. Szkoda jednak, że sama muszę się o to dopominać. Większość akcji profilaktycznych, które co jakiś czas są organizowane, skierowana jest do wąskiej grupy osób – mówi Ewelina Giżyńska z Wielgiego.



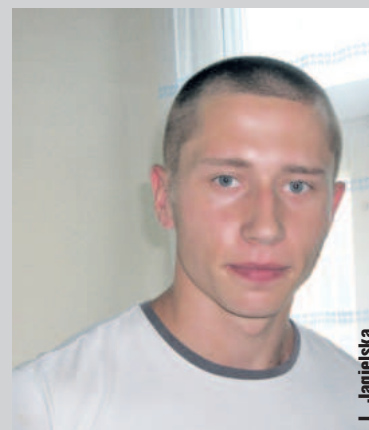
– Chętnie korzystam z akcji profilaktycznych. Uważam, że należy dbać o zdrowie, zanim będzie za późno. Nikt za nas tego nie zrobi. Skorzystałam z badań mammograficznych i chętnie będę brała udział we wszelkich badaniach i programach profilaktycznych skierowanych do osób w moim wieku – mówi Małgorzata Cichońska z Wólki.



– Nie brałam udziału w żadnych badaniach i akcjach profilaktycznych. Ze względu na wiek nie kwalifikuję się, a wielka szkoda. Tak jak większość chciałabym, żeby z mammografii mogła skorzystać każda kobieta, nie tylko panie w odpowiednim przedziale wiekowym – mówi Magdalena Rumianowska z Czerskich Rumunek.



– Korzystam z badań i programów profilaktycznych dostępnych dla określonej grupy wiekowej. Wykorzystując okazję, pragnę wszystkich zachęcić do wizyt kontrolnych, także w młodym wieku i wtedy, gdy wydaje się nam, że jesteśmy zdrowi i ciężka choroba nas nie dotyczy. Naprawdę warto – mówi Teresa Jagielska z Lipna.



– Do tej pory nie korzystałem z żadnych akcji profilaktycznych. Swój stan zdrowia oceniam jako dobry, do przychodni lekarskiej wybieram się tylko w przypadku choroby – mówi Dariusz Girzyński z Lipna.

INFORMATOR

Do 24 września można dostarczać do Miejskiego Centrum Kulturalnego w Lipnie prace, które wezmą udział w konkursie fotograficznym „Obiektyw pełen zwierzaków”.

Celem konkursu jest ukazanie przyjaźni i wzajemnych relacji między człowiekiem a zwierzęciem. Bohaterami prac mogą być zwierzęta domowe, np. psy, koty, oraz inne, mniej popularne. Prace (max 5 szt.) należy nadsyłać do 24 września, w formie gotowych wydruków, na adres MCK, lub dostarczyć osobiście do sekretariatu. Format zdjęć: min. 13/18 cm, max 30/40 cm.

Wielgie

Artyści w terenie

Kto chciał malować w pięknej okolicy i skorzystać ze wskazówek artystów, miał na to szansę w minionym tygodniu. W gminie Wielgie odbył się plener malarski, zorganizowany przez Ośrodek Kultury.

W czasie sześciodniowego pobytu nad Jeziorem Orłowskim dzieci i młodzież mieli okazję doskonalić swoje artystyczne umiejętności. Na „Letni Plener” przyjechała grupa sześciu instruktorów z Kujawsko-Pomorskiego Centrum Nauczycieli we Włocławku. Każdego dnia prowadzili warsz-

taty dla wszystkich chętnych i zainteresowanych sztuką. Udział w nich wzięły przede wszystkim dzieci i młodzież, którzy w ciągu roku chodzą na zajęcia malarskie prowadzone przez Michalinę Cenę w Ośrodku Kultury Gminy Wielgie.

Celem pleneru, w którym

uczestniczyło 20 osób, było rozwijanie wyobraźni twórczej, wymiana doświadczeń artystycznych i technicznych. Finałem podsumowującym pracę artystyczną będzie wystawa poplenerowa, zorganizowana przez ośrodek kultury.

Patrycja Wałęsa



Zanim uczestnicy przystąpili do uwiecznienia przyrody na płótnie, wysłuchali uwag i wskazówek doświadczonych artystów



Było to pierwsze „terenowe malowanie” Ani i Darii



Lokalna artystka Michalina Cenza także uczestniczyła w plenerze



Patryk, Michał, Damian i Mateusz z uwagą wysłuchali wskazówek malarza Dariusza Gulcza

Lipno, Skępe

Wakacje ze sportem

Dzieci spędzające wakacje w mieście nie narzekają na brak atrakcji i zajęć sportowych.

W najbliższą sobotę w Skępem odbędzie się III Nocny Otwarty Turniej Piłki Siatkowej Plażowej. Tradycyjnie rozgrywany on będzie systemem brazylijskim, w którym drużyna odpada dopiero po dwóch przegranych meczach. Mecz bezpośredni trwać będzie do 21 punktów, natomiast mecze o trzecie miejsce, półfinały i finał rozgrywane będą do dwóch setów do 15 punktów. Organizatorem imprezy jest Klub Sportowy Błękitni Skępe, turniej rozpocznie się o godz. 18.00 na boisku piaszczystym przy miejsko-gminnej plaży w Skępem. W programie przewidziano również ognisko. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 697-536-988.

Przez całe wakacje trwają zajęcia sportowe w Lipnie, organizowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. W każdy piątek od godziny 10.00 uczniowie mogą uczestniczyć w grach i zabawach w wodzie.

Lidia Jagielska

WAKACYJNY PLAN

4 sierpnia, godz. 10. 00 – trio-basket (boisko przy SP nr 3)
11 sierpnia, godz. 10. 00 – wyścigi i konkursy rowerowe (stadion miejski)
18 sierpnia, godz. 10. 00 – lekkoatletyka (stadion miejski)
25 sierpnia, godz. 10. 00 – beachsoccer (boisko w parku)



Gdy dopisuje pogoda, warto spędzić czas na świeżym powietrzu

INFORMATOR

Trutowo, 31 lipca

W sobotę na placu przy strażnicy w Trutowie odbędzie się uroczystość z okazji 10-lecia Karmelickiej Ochotniczej Straży Pożarnej. Obchody rozpoczną się o godz. 15.00 mszą św. w kaplicy w Woli, o godz. 16.00 uroczysty apel rozpocznie się od złożenia meldunku.

Teodorowo, 31 lipca

W sobotę o godz. 10.00 Stowarzyszenie Rozwoju Gminy Wielgie Przyszłość zaprasza na plażę w Teodorowie, gdzie odbędzie się IV Turniej Siatkówki Plażowej o Puchar Wójta Gminy Wielgie. Wpisowe 10 zł od pary, system rozgrywek brazylijski, prawo uczestnictwa mają osoby, które ukończyły 15 lat. Zapisy pod nr. tel. 784 054 717.

Lipno, 1 sierpnia

W najbliższą niedzielę obchodzimy 66. rocznicę wybuchu powstania warszawskiego, wystąpienia zbrojnego przeciwko okupującym Warszawę wojskom niemieckim, zorganizowanego przez Armię Krajową w ramach akcji „Burza”, połączonego z ujawnieniem się i oficjalną działalnością najwyższych struktur Podziemnego Państwa Polskiego.

1 sierpnia dokładnie o godzinie 17.00 w Lipnie zawyją syreny w celu upamiętnienia 66. rocznicy wybuchu powstania. Następnie pod obeliskiem na osiedlu Armii Krajowej zostaną złożone kwiaty.

Egzamin na prawko = stres?

Kandydatom na prawo jazdy bardzo często nie udaje się zdać egzaminu, ponieważ paraliżuje ich strach. Wojewódzkie Ośrodki Ruchu Drogowego oferują bezpłatne konsultacje psychologiczne. O stresie i jego zwalczaniu rozmawiamy z psychologiem Agnieszką Kłós.

– Na czym polega pani praca?

– Udzielam przedegzaminacyjnych konsultacji psychologicznych. Każdy kandydat na kierowcę może skorzystać z mojej porady. Można spotkać się w dniu egzaminu lub w innym – od poniedziałku do środy w godzinach od 16 do 18, a także w czwartki od 11.30 do 15.30. Przyjmuję wszystkich zainteresowanych w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego przy ul. Polnej 109/111 w Toruniu.

– Kto może się zgłaszać?

– Na konsultacje przedegzaminacyjne zgłosić się może każdy kandydat na kierowcę, bez względu na wiek czy zdawaną kategorię. Najczęściej trafiają do mnie kobiety w średnim wieku. Zwykle mają już na swoim koncie kilka lub kilkanaście nieudanych prób zaliczenia egzaminu. Rządziej przychodzą osoby, które po raz pierwszy podchodzą do egzaminu. Dotychczasowi uczestnicy konsultacji przedegzaminacyjnych zdawali egzamin w zakresie kategorii B. Według statystyk to właśnie na tę kategorię jest najniższa zdawalność. Co ważne – ze stresem walczą wszyscy, niezależnie od poziomu wykształcenia.

– Skąd kandydaci dowiadują się o konsultacjach?

– Niektóre osoby zgłaszają się po sugestii egzaminatora, inne z kolei otrzymują informację o możliwości skorzystania z konsultacji od instruktora nauki jazdy. Stosowna informacja znajduje się również na stronie internetowej WORD-u.

– Jak wyglądają konsultacje?

– W trakcie spotkania z kandydatem na kierowcę staramy się wspólnie regulować poziom stresu w taki sposób, aby mobilizował on do działania, a nie dezorganizował. Zawsze pytam kandydata na kierowcę o jego historię zdawania egzaminów. W oparciu o nią ustalamy przyczynę niepowodzenia. Niejednokrotnie u podłoża porażki leżą negatywne schematy myślowe. Należą do nich błędne przekonania, że egzamin państwowy na prawo jazdy to najtrudniejszy test w życiu, a egzaminator to bezwzględny i niesprawiedliwy strażnik przepisów ruchu drogowego. W trakcie takich spotkań prowadzę również krótką edukację na temat tego, czym jest stres i szukam wraz z osobą zainteresowaną sposobów radzenia sobie z nim. Ponadto staram się ustalić, czy osoba

robi prawo jazdy z własnej woli, czy z przyczyn zewnętrznych, np. w celu uzyskania awansu w pracy, czy też pod wpływem namowy męża/zony.

– Jakże są najczęstsze przyczyny niezdawania egzaminu?

– Takich przyczyn jest немало. Po pierwsze – po 30-godzinny kursie egzaminowani często nie mają w wystarczającym stopniu wyuczonej umiejętności kierowania pojazdem. Niejednokrotnie sami zgłaszają, że nie czują się pewnie za kierownicą i wiele manewrów sprawia im trudność. Bywa też, że w trakcie kursu świetnie sobie radzą, co potwierdza opinia instruktora, zaś podczas egzaminu nie potrafią jechać właściwie. W takich sytuacjach powodem niezdania egzaminu jest brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, który w sytuacji egzaminacyjnej pojawia się zupełnie naturalnie. Ponadto kandydatom na kierowców czasem towarzyszy uprzedzenie do egzaminatora, które wywołuje negatywne podejście do egzaminu. To nastawienie zwykle zmienia się na pozytywne po konfrontacji z egzaminatorem. Inną przyczyną niezdania egzaminu są problemy z koncentracją uwagi i z wykorzystaniem posiadanej wiedzy i umiejętności.

– Jak można sobie radzić ze stresem?

– Radzenie sobie ze stresem polega na zadbanie o to, by jego poziom nie był zbyt niski ani zbyt wysoki. Metody radzenia sobie z nim mogą być różne i szukam ich z każdym indywidualnie. Dużą rolę odgrywa sposób, w jaki osoba spostrzega sytuację trudną. Ważne jest to, aby nawet po nieudanej próbie zdania egzaminu kolejną szansę definiować jako wyzwanie, a nie – jak to najczęściej bywa – jako zagrożenie. Postrzeganie sytuacji trudnej w kategorii wyzwania pozwala bowiem uruchomić zasoby jednostki niezbędne do osiągnięcia zamierzonego celu. Ponadto ważne jest to, aby kandydatowi na kierowcę towarzyszyła wiara we własne możliwości. Oczywiście powinna być ona poparta odpowiednimi umiejętnościami. Im lepsze przygotowanie do egzaminu, tym większe prawdopodobieństwo sukcesu. Kolejnym istotnym aspektem jest cel, jaki powinien przyświecać kandydatowi w czasie egzaminu. Wielu przyszłych kierowców upatruje

go w osiągnięciu wyniku pozytywnego. Na skutek tego podczas egzaminu myślą tylko o tym, żeby zdać i o konsekwencjach ewentualnej porażki, co oczywiście potęguje stres. Nastawionych na taki właśnie cel egzaminowanych namawiam do tego, aby podczas egzaminu myśleli przede wszystkim o swojej jeździe, która ma być bezpieczna i zgodna z przepisami ruchu drogowego. Na konsultacjach przestrzegam również przed wdawaniem się w dyskusję w poczekalni przed egzaminem: czemu ktoś nie zdał, czemu już wrócił z miasta itd. – to bardzo potęguje stres.

– Czy stres może mieć pozytywne skutki?

– Stres pojawia się w sposób naturalny w sytuacji nowej, niespodziewanej i wtedy, kiedy jesteśmy poddawani czyjejś ocenie. Jego obecność jest niezbędna do tego, aby zmagać się z wymaganiami otoczenia. Odpowiedni poziom stresu, tzw. eustres, jest potrzebny, ponieważ mobilizuje do działania. Z kolei zbyt wysoki poziom stresu (dystres) w znacznym stopniu zmniejsza skuteczność w działaniu. Dlatego też zachęcam kandydatów na kierowców do tego, aby nie martwili się o czynniki, na które nie mają wpływu, np. warunki atmosferyczne czy natężenie ruchu drogowego. Powinni przejmować się tylko tym, na co mają wpływ, czyli poziomem prezentowanych umiejętności.

– Jak bardzo stres związany z osobą egzaminatora może wpłynąć na wynik egzaminu?

– Stereotyp egzaminatora jest negatywny, co nie pozostaje bez wpływu na poziom stresu u kandydata na kierowcę. Wzmacniają go krytyczne opinie internautów, którym nie powiodło się na egzaminie. Należy jednak pamiętać, że jest to wybiórczy obraz egzaminatorów. Właściwe nastawienie do osoby egzaminatora powinno obejmować oczekiwanie bezstronnego i rzetelnego przeprowadzenia przez niego egzaminu. To jest zadanie, które każdy egzaminator jest zobowiązany wypełnić.

– Co daje kandydatom na kierowcę udział w konsultacjach psychologicznych?

– W trakcie konsultacji staram się przekazać podstawową wiedzę z zakresu problematyki stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Czasem udaje się zidenty-



Kandydaci na kierowców mają możliwość skorzystania z bezpłatnych porad psychologicznych

fikować przyczyny niepowodzeń. Rozmowa z psychologiem może być przydatna w sytuacji, kiedy kandydat na kierowcę wstydzi się powiedzieć o porażkach przyjaciółom, nie znajduje wsparcia w rodzinie. Spotkanie z psychologiem jest czasami jedyną okazją, aby porozmawiać o swoich niepowodzeniach.

– Dlaczego osoby ponoszące porażkę zdają po kilka razy?

– Są one zaangażowane w to przedsięwzięcie – przeznaczyły swoje pieniądze, czas i energię. A im więcej się zainwestuje w działanie zmierzające do zdobycia określonego celu, tym większa jest motywacja, żeby go osiągnąć. Poza tym mamy potrzebę domknięcia spraw, które rozpoczęliśmy.

– Czy udziela pani również porad kierowcom?

– Prowadzę część psychologiczną szkolenia dla kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego. W jego skład wchodzi również spotkanie z policjantem. Udział w takim kursie redukuje liczbę punktów karnych o sześć. Można w nim uczestni-

czyć nie częściej niż raz na pół roku. Szkolenie prowadzone jest w formie dyskusji. Przedstawiam kierowcom psychologiczne aspekty zachowania się kierującego pojazdem w ruchu drogowym. Należą do nich przede wszystkim zdolności poznawcze, zdolności motoryczne, osobowość i temperament.

– Jaki jest cel takiego kursu?

– Celem kursu jest wzbudzenie samokrytycyzmu wśród jego uczestników w odniesieniu do ich umiejętności kierowania pojazdem. Nieprzestrzeganie przepisów przez kierowców sprawia, że na drodze stają się oni niebezpieczni i nieprzewidywalni. Mamy wówczas mniejsze poczucie bezpieczeństwa.

– Czy egzaminatorzy również uczestniczą w szkoleniach?

– Owszem, prowadzę również szkolenia z egzaminatorami, w trakcie których uświadamiam im, że osoby zdające egzamin doświadczają stresu, a ponadto zwracam uwagę na znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie egzaminowania.

Paulina Szulc

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

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO



TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO
PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 23:05 TV 4 - BRAZIL

Dramat, 131 min, Wielka Brytania (1985)

Surrealistyczna wizja utopijnej rzeczywistości, gdzie biurokracja i wszechobecna rządowa inwigilacja są na porządku dziennym. Urzędnik Sam Lowry (Jonathan Pryce) spotyka Jill Layton (Kim Greist), kobietę swojego życia. Kobieta ukrywa jednak wielką tajemnicę. Nieoczekiwanie Sam zostaje wciągnięty w spisek mający na celu obalenie istniejącego systemu.

PIĄTEK 00:50 TVP 1 - DARK WATER

Thriller, 105 min, USA (2005)

Dark Water" jest kolejną wariacją tematu z powieści Koji Suzuki: młoda matka z dzieckiem, porzucona przez męża, musi zmagać się z wszelkimi trudnościami swojej pozycji społecznej. Jest samotna, bezrobotna, osaczona przez ewentualnych pracodawców i prawników, nie daje sobie rady z opieką nad dzieckiem i w dodatku ma przeciwko sobie siły nadnaturalne. Jest coś sadystycznego w takim nagromadzeniu przeciwności, jednak filigranowe bohaterki okazują się dzielne aż do końca, bynajmniej nie szczęśliwe. Właściwym bohaterem tego filmu jest wyjątkowo ponura betonowa kamienica, w części tylko zamieszkała, wilgotna, z wodą lejącą się z sufitu. Na dachu mieści się ogromny zbiornik, przy którym pojawia się tajemnicza dziewczynka z czerwonym tornistrem. Tam właśnie, nie w piwnicy, szukać należy źródła niesamowitych wydarzeń. Jest to prawdziwy film grozy, opowiadany powoli, na tyle jednak sugestywnie, żeby wywołać już nie obawę, lecz strach o losy bohaterki i jej pięcioletniej córeczki. Jest to także wzruszająca opowieść o matczynym poświęceniu z zaskakującym końcem. Obraz utrzymany w zimnych szarościach przypomina malarskie płótno dzięki nieoczekiwanym akcentom kolorystycznym, takim jak czerwień złowieszczonego tornistra. Bardzo to wysmakowane i piękne.j.

SOBOTA 22:15 TVP 1 - CENA PRZETRWANIA

Dramat, 98 min, USA (2006)

Akcja Filmu dzieje się w niedalekiej przyszłości. Ataki terrorystyczne zdają się przybierać na sile. Głównymi celami są duże miasta. William (Henry Ian Cusick) razem z żoną Jessicą (Gabrielle Anwar) uciekają z miasta w poszukiwaniu schronienia. Jak tylko docierają do swojego nowo zakupionego domku na ranczo odkrywają, że mieszka tam Elias (Dave Ortiz), Meksykanin, który twierdzi, że dom należy do niego i nie zamierza się wyprowadzić. Klótnie wokół posiadłości wzmagają, a wtedy następuje masowy atak terrorystyczny niszcząc świat, który William i Jessica do tej pory znali. Para musi przetrwać, jednakże szybko okazują się, że jedyną osobą, na którą mogą teraz liczyć jest Elias. Nieprzystosowani, mieszkający w luksusie małżonkowie przekonują się jak mało potrafią.

PONIEDZIAŁEK 22:50 POLSAT - BŁĘKITNA STAL

Dramat, 102 min, USA (1990)

Jamie Lee Curtis gra młodą, niedoświadczoną policjantkę, która podczas swojej pierwszej akcji w supermarkecie zabija bandytę. Pistolet bandyty jednak znika, więc jej wersja, iż występowała w samoobronie, wydaje się zrazu niewiarygodna i policjantka zostaje zawieszona w pełnieniu obowiązków służbowych. O jej względy stara się bogaty makler giełdowy, w którym dziewczyna zakochuje się. Nie wie, że to on zabrał broń zastrzelonego. Okazuje się, że mężczyzna jest niebezpiecznym psychopatą i masowym zabójcą, który zmusza policjantkę do morderczej gry.

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Fantaghiro (23) - serial
09:15 Legenda Neza (30) - serial
09:40 Szkoła złamanych serc (210) - serial
10:30 Smaki polskie
10:45 Jak zostać ogrodnikiem (4) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 My, wy, oni
13:00 Kabaretowa Jedynka (7) - rozrywka
13:25 Don Matteo (4) - serial
14:25 Plebania (1497) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1859) - serial
15:55 Klan (1860) - serial
16:25 Moda na sukces (5094) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Moda na sukces (5095) - serial
17:50 Czwartdziestolatek (16) - serial
18:50 Przebojowa noc - rozrywka
19:05 Halo, tu Hania! (44) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:00 Rajd Finlandii
20:05 Pogoda
20:20 Ranczo (16) - serial
21:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:10 Sprawa dla reportera - dokument
22:55 Życie po życiu (3) - serial
23:50 Turyści Apokalipsy - dokument
00:35 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
01:35 Prawdziwe oblicze Charliego - film fabularny
05:30 Telezakupy



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Zorro (24) - serial
08:30 Szczególne lata Toma i Jerry'ego (8) - serial
08:55 Milionerzy - rozrywka
09:50 Kuchenne koszmary (4) - dokument
10:50 Granie na ekranie - rozrywka
11:50 Mango - Telezakupy
12:50 Na Wspólnej (1215) - serial
13:18 Na Wspólnej (1216) - serial
13:46 Na Wspólnej (1217) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy - serial
14:55 Detektywi - serial
15:25 Tajemnice Smallville (12) - serial
16:25 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
17:20 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
17:25 Sąd rodzinny (149) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 W-11 wydział śledczy - serial
20:50 Komando Foki - film fabularny
23:15 Szymon Majewski Show (10) - rozrywka
00:15 Orange Warsaw Festival - odliczanie (5) - rozrywka
00:45 Bez śladu (16) - serial
01:40 Uwaga!
02:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:05 Teleskop
03:30 Tajemnice Smallville (12) - serial
04:25 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Gwiazdy poranne - film fabularny
09:45 Detektyw Murdoch: Kat (11) - serial
10:45 Detektyw Murdoch: W negliżu (12) - serial
11:45 Aviator - film fabularny
14:45 Filip z konopi - film fabularny
16:20 K-Pax - film fabularny
18:30 Szkoła stewardes - film fabularny
20:10 Godziny - film fabularny
22:30 Cop Land - film fabularny
00:25 Egzorcysta - film fabularny
02:25 Prawdziwa historia - Egzorcysta - dokument
03:15 Molo - film fabularny
04:40 Olek - film fabularny

Życie społeczności malej, zapomnianej osady ulega nagłej zmianie, kiedy pewnego dnia pojawia się chłopiec o imieniu Olek. Pewnego dnia chłopiec odkrywa u siebie nadprzyrodzone zdolności.

05:55 Strach - film krótkometrażowy

TVP 2

06:20 Sto tysięcy bocianów (15) - dokument
06:50 W krainie władcy smoków (4) - serial
07:20 M.A.S.H. (75) - serial
07:55 Codzienna 2 m 3 (35) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka
11:00 Familiada - rozrywka
11:30 Telezakupy
12:10 Jak wychowywać malucha (2) - dokument
13:10 Czarne chmury (6) - serial
14:30 Dom (13) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość (731) - serial
17:25 Gilotyna - rozrywka
18:00 Panorama
18:20 Gorący temat - publicystyka
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Barwy szczęścia (418) - serial
19:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:20 Samowolka - film fabularny
22:35 Dr House (102) - serial
23:30 Tancerze (9) - serial
00:30 Determinacja śmierci - film fabularny
05:00 Echa Panoramy
05:30 Człowiek wśród ludzi



06:25 Na Wspólnej (704) - serial
06:55 Superniania (3) - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (3) - serial
08:50 Ostry dyżur (73) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (9) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (128) - serial
14:35 Superniania (4) - rozrywka
15:35 Niania (101) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (4) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
18:05 Ostry dyżur (74) - serial
19:05 Przyjaciele (24) - serial
19:35 Niania (102) - serial
20:05 Doskonali świat - film fabularny
22:55 Wyrok (13) - serial
23:50 Oddział specjalny - film fabularny
01:30 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (2) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (13) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Dziewiątka z marzeń - dokument
09:05 Ballada o Małym Jo - film fabularny
11:10 Nie ma jak święta - film fabularny
12:50 Skarb - film fabularny
14:40 Pamięć z odzysku - film fabularny
16:15 Jedwabne życie - film fabularny
18:00 Niesamowici bracia Bloom - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (14) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Mentalista (8) - serial
21:50 Trauma (17) - serial
22:40 Reality Bites. Orbitowanie bez cukru - film fabularny
00:25 Ciacho - film fabularny
02:25 Biseksualizm - nowa sztuka życia? - dokument
03:25 Muzyka - muzyka
04:05 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (786) - rozrywka
08:00 Strażnik Teksasu (7) - serial
09:00 Słodkie zmartwienia (29) - serial
09:30 Kaszmirowa mafia (5) - serial
10:25 Ostry dyżur (7) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (11) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (172) - serial
13:00 Mamuśki (29) - serial
13:30 I kto tu rządzi? (29) - serial
14:00 Młode lata (97) - serial
14:45 Świat według Bundych (189) - serial
15:10 Świat według Bundych (190) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (167) - serial
17:00 Dlaczego ja? (35) - serial
18:00 Młode lata (98) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (187) - serial
20:00 Mój chłopak się żeni - film fabularny
22:10 Wallander: Kontener - film fabularny
00:00 Zagadkowa Noc (501) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1299) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:20 Zbuntowani (159) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Berlin, Berlin (10) - serial
10:25 Mój grzech (74) - serial
11:25 Idiotki nie idą do nieba (133) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:05 Rodzina Serrano (53) - serial
16:55 Zbuntowani (160) - serial
17:55 Berlin, Berlin (11) - serial
19:00 Mój grzech (75) - serial
20:00 Galileo
21:00 Ucieczka z Kuby - film fabularny
23:05 Brazil - film fabularny
02:05 Big Brother V - rozrywka
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 Komenda
04:20 TV market



08:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
15:30 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
16:15 Eurogole - skrót wiadomości
16:25 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
17:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:00 Fotofinisz
22:30 Vintage Collection
23:30 Tydzień z World Wrestling Entertainment
00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
01:00 Fotofinisz



06:00 Kawa czy herbata?
 08:45 Owocowe ludki (14) - serial
 09:15 Na wysokiej fall (12) - serial
 09:50 Kyle XY (16) - serial
 10:40 Pomyśl na mieszkanie (6) - dokument
 11:05 Wędrowki z europeakiem
 11:20 Telezakupy
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Wojna światów - dokument
 12:55 Opole 2009 na bis - muzyka
 13:20 Don Matteo (5) - serial
 14:25 Plebania (1498) - serial
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:15 Kawa czy herbata?
 15:25 Klan (1861) - serial
 15:55 Klan (1862) - serial
 16:20 Polska pięknieje (10) - dokument
 16:25 Moda na sukces (5096) - serial
 16:45 Kawa czy herbata?
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Znowu razem - film fabularny
 18:55 Przebojowa noc - rozrywka
 19:05 Kraina elfów (17) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:55 Sport
 20:00 Rajd Finlandii
 20:05 Pogoda
 20:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 20:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 22:20 Kawa czy herbata?
 22:35 Szczęki - film fabularny
 00:50 Dark Water - film fabularny
 02:40 W słusznej sprawie (3) - serial
 03:50 W słusznej sprawie (4) - serial
 05:30 Telezakupy
 05:50 Dwie strony medalu (79) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
 07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
 08:00 Zorro (25) - serial
 08:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (9) - serial
 08:55 Milionerzy - rozrywka
 09:50 Kuchenne koszmary (5) - dokument
 10:50 Granie na ekranie - rozrywka
 11:50 Mango - Telezakupy
 12:50 Na Wspólnej (1218) - serial
 13:18 Na Wspólnej (1219) - serial
 13:46 Na Wspólnej (1220) - serial
 14:15 W-11 wydział śledczy - serial
 14:55 Detektywi - serial
 15:25 Tajemnice Smallville (13) - serial
 16:25 Rozmowy w toku - talk show
 17:20 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
 17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (538) - serial
 18:25 Detektywi - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:00 Harry Potter i więzień Azkabanu - film fabularny
 23:00 Historia przemocy - film fabularny
 01:10 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
 02:15 Telesklep
 02:40 Firma - film fabularny



08:00 Za drzwiami Actors Studio - dokument
 09:00 Kung-fu - film fabularny
 11:00 Informator - film fabularny
 13:45 Rozstania i powroty - film fabularny
 15:50 Delwende - pożeraczki dusz - film fabularny
 17:45 Alamo - film fabularny
 20:10 Good bye, Lenin - film fabularny

Matka Aleksa jest zwolenniczką komunizmu. Upadek muru berlińskiego zastaje ją pogrążoną w śpiączce. Gdy wraca do przytomności, syn pragnie oszczędzić jej szoku i przygotowuje mistyfikację.

22:20 Osaczony - film fabularny
 00:25 Brutalny glina - film fabularny

Detektyw Azuma jest zamknięty w sobie i nieposłuszny wobec przełożonych. Gdy jego przyjaciel zostaje zamordowany w czasie akcji, Azuma postanawia rozpocząć rozprawę ze światem przestępczym.

02:15 Towarzysz Pedersen - film fabularny
 04:15 Sławna jak Sarajewo - film fabularny



06:15 W krainie władcy smoków (5) - serial
 06:50 W krainie władcy smoków (6) - serial
 07:20 M.A.S.H. (76) - serial
 07:55 Codzienna 2 m 3 (36) - serial
 08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
 10:40 Aleja gwiazd - rozrywka
 10:55 Telezakupy
 11:35 Wakacyjne przypadki na Teneryfie - film fabularny
 13:15 Czarne chmury (7) - serial
 14:20 Dom (14) - serial
 16:00 Program lokalny
 16:30 Daleko od szosy (4) - serial
 18:00 Panorama
 18:20 Gorący temat - publicystyka
 18:30 Sport-telegram
 18:40 Pogoda
 18:50 Barwy szczęścia (419) - serial
 19:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 20:25 Kabaretowy Klub Dwójki (16) - rozrywka
 21:25 Hit dekady (6) - rozrywka
 22:40 Popatrz na mnie - film fabularny
 00:40 Podkomisarz Brenda Johnson (16) - serial
 01:35 Podkomisarz Brenda Johnson (17) - serial



06:25 Na Wspólnej (705) - serial
 06:55 Superniania (4) - rozrywka
 07:55 Życie przede wszystkim (4) - serial
 08:50 Ostry dyżur (74) - serial
 09:50 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
 10:55 Telezakupy
 12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
 13:35 Prawo pożądania (129) - serial
 14:35 Superniania (5) - rozrywka
 15:35 Niania (102) - serial
 16:05 Życie przede wszystkim (5) - serial
 17:05 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
 18:05 Ostry dyżur (75) - serial
 19:05 Przyjaciele (1) - serial
 19:35 Niania (103) - serial
 20:05 Strzały nad Saber River - film fabularny
 22:00 Rozbitkowie - film fabularny
 00:00 Sześć stóp pod ziemią (3) - serial
 01:05 Arkana magii - rozrywka
 05:30 Misja Martyna - extra - rozrywka



07:00 Łapu capu
 07:10 Nie przegap
 07:20 Simpsonowie (14) - serial
 07:45 Łapu capu
 08:00 Kapelusze pana Anatola - film fabularny
 09:35 Złap mnie, jeśli potrafisz - film fabularny
 12:00 Kobieta z prowincji - film fabularny
 13:50 Opowieści dziwnej treści - film fabularny
 15:10 Człowiek na linie - Man on Wire - dokument
 16:50 Transporter - film fabularny
 18:30 Mustang z Dzikiej Doliny - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Simpsonowie (15) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 21:00 Kobieta w Berlinie - film fabularny
 23:15 Przystanek Woodstock 2010 - Nigel Kennedy - muzyka
 00:45 Rewers - film fabularny
 02:30 Zack i Miri kręcą porno - film fabularny
 04:10 Noc krótkiego metrażu: Dzieciaki - kultura
 05:25 Kanał - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:00 TV market
 07:15 Fortuna Wiedzy (787) - rozrywka
 08:00 Strażnik Teksasu (8) - serial
 09:00 Słodkie zmartwienia (30) - serial
 09:30 Kaszmirowa mafia (6) - serial
 10:30 Ostry dyżur (8) - serial
 11:25 Szpital na perypetiach (12) - serial
 11:55 Rodzina zastępcza plus (173) - serial
 12:55 Mamuśki (30) - serial
 13:25 I kto tu rządzi? (30) - serial
 14:00 Miodowe lata (98) - serial
 14:45 Świat według Bundych (191) - serial
 15:10 Świat według Bundych (192) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Małanowski i Partnerzy (168) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (36) - serial
 18:00 Miodowe lata (101) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (188) - serial
 20:00 Muzodajnia Gwiazd - Giżycko 2010 (1) - rozrywka
 21:00 Muzodajnia Gwiazd - Giżycko 2010 (2) - rozrywka
 22:00 Jaskinia - film fabularny
 00:10 Znikający punkt - film fabularny
 02:20 Zagadkowa Noc - rozrywka
 03:30 Tajemnice losu
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1300) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
 07:20 Zbuntowani (160) - serial
 08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 09:20 Berlin, Berlin (11) - serial
 10:25 Mój grzech (75) - serial
 11:25 Idiotki nie idą do nieba (134) - serial
 12:25 Muzyczne listy - muzyka
 13:30 AlleGra
 14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 15:00 Drogówka
 15:15 Rodzina Serrano (54) - serial
 16:55 Zbuntowani (161) - serial
 17:55 Berlin, Berlin (12) - serial
 19:00 Mój grzech (76) - serial
 20:00 Spadkobiercy (1) - rozrywka
 21:00 1000 złych uczynków (9) - serial
 21:30 1000 złych uczynków (10) - serial
 22:05 Jazda figurowa - talk show
 23:05 Nienasycona obsesja - film fabularny
 01:05 Big Brother V - rozrywka
 02:05 Big Brother V - rozrywka
 03:10 Muzyczne listy - muzyka
 04:00 Komenda
 04:25 TV market



07:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 14:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
 16:15 Eurogole - skrót wiadomości
 16:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 18:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 22:15 Fotofinisz
 22:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 we Francji
 00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 01:00 FIA WTCC



06:25 Nowy Testament (19) - serial
 06:55 Powszechny spis rolny 2010
 07:30 Rok w ogrodzie
 08:00 Wiadomości
 08:10 Pogoda
 08:15 Las bliżej nas
 08:40 Ziarno
 09:10 Klub przyjaciół Myszki Miki (27) - serial
 09:40 Tarzan II: Początek legendy - film fabularny
 11:00 Kyle XY (17) - serial
 12:00 Wiadomości
 12:10 Ssaki morskie (1) - dokument
 12:50 Rycerze i rabusie (2) - serial
 13:40 Kawa czy herbata?
 13:50 Niespodziewany atak zwierząt - dokument
 14:40 Kawa czy herbata?
 14:50 Wallis i Edward - film fabularny
 16:45 Kawa czy herbata?
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Kopalnie króla Salomona (2) - film fabularny
 18:50 Kawa czy herbata?
 19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubus (16) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 19:55 Rajd Finlandii
 20:00 Pogoda
 20:10 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 20:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 22:00 Kawa czy herbata?
 22:15 Cena przetrwania - film fabularny
 00:05 Dowody kłamstwa - film fabularny
 01:45 Dzień czwarty - film fabularny
 05:55 Dwie strony medalu (80) - serial



08:00 Samsam - serial animowany
 08:10 Geronimo stilton - serial animowany
 08:35 Raczujące melodyjki - serial animowany
 09:00 Dzień dobry wakacje - magazyn
 11:25 Orange warsaw festival - odliczanie - cykl reportaży
 12:00 Turbo squadem przez maroko - reportaż
 12:35 You can dance - po prostu tańcz! - program rozrywkowy
 14:10 Pojechany likend - program rozrywkowy
 14:45 Majka - telenowela
 16:30 Wizytówki festiwalowe 2010 - program rozrywkowy
 16:35 Interkosmos - komedia
 19:00 Fakty
 19:25 Sport - program informacyjny
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga! - magazyn reporterów
 20:10 Siła muzyki - koncert
 21:00 Siła muzyki - koncert
 22:00 Be cool - komedia kryminalna
 00:25 Kobieta w błękitnej wodzie - film fantasy
 02:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
 03:35 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
 04:40 Telesklep
 05:05 Nic straconego - programy powtórkowe
 05:35 Uwaga! - magazyn reporterów
 05:55 Mango - telezakupy



08:00 Ichthys - film krótkometrażowy
 08:20 Dwaj panowie "N" - film kryminalny
 10:15 10 dni do wojny - dramat wojenny
 12:10 Prawdziwa historia - tożsamość Bourne'a - serial dokumentalny
 13:10 Król Artur - film przygodowy
 15:25 Detektyw Murdoch 3: dzieło Tesli - serial kryminalny
 16:25 Plan lotu - thriller
 18:15 Strefa mroku - horror
 20:10 Veronica guerlin - dramat kryminalny
 22:00 The grudge - kłątwa - horror
 23:40 Miasto boga - dramat sensacyjny
 02:00 Gwiazdy poranne - dramat wojenny
 03:35 Kung-Fu - dramat psychologiczny
 05:25 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
 05:50 Dom wesolej starości - film krótkometrażowy



06:00 Tylko Kaśka: Kocham Jacka - serial przygodowy
 06:35 Wojna domowa: młode talenty - serial obyczajowy
 07:30 Podróż za jeden uśmiech: polowanie na kapelusze - serial przygodowy
 08:05 Siedem życzeń: rademenes - serial przygodowy
 09:00 Zoo story - telenowela dokumentalna
 09:25 Klub kemping: birkelt w Luksemburgu - felieton
 09:35 Kocham cię, Polsko! - program rozrywkowy
 11:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat: kokosy z kokosów - reportaż
 11:35 Makłowicz w podróży: podróż 8. Portugalia - zielone minho - magazyn kulinarny
 12:10 W samą porę - film obyczajowy
 14:00 Familiada - teleturniej
 14:30 Czwerej pancerni i pies: fort olgierd - serial wojenny
 15:35 Czwerej pancerni i pies: zakład o śmierć - serial wojenny
 16:35 Rodzina, która wygrała z Hitlerem - film dokumentalny
 17:30 Słowo na Niedziele
 17:35 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - cykl felietonów
 18:00 Panorama
 18:20 Sport telegram
 18:25 Pogoda
 18:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 20:10 16. festiwal kabaretu Koszalin 2010 - kabaretowa stacja ko(s)miczna - program rozrywkowy
 00:10 Oni - horror
 02:05 W petli czasu - serial sensacyjny
 02:50 Mafijny klan - serial sensacyjny
 05:00 Słowo na Niedziele
 05:05 Ekstremalne wędrówki - film dokumentalny



06:00 Chwila prawdy - rozrywka
 07:00 Telezakupy
 09:05 Tajemnice Smallville (14) - serial
 10:00 Frasier (18) - serial
 10:35 Pantofelek Kopciuszka - film fabularny
 12:20 Diabli nadali (8) - serial
 12:50 Diabli nadali (9) - serial
 13:20 Diabli nadali (10) - serial
 13:50 Diabli nadali (11) - serial
 14:20 Diabli nadali (12) - serial
 14:50 Odpowiedź mile widziana - film fabularny
 16:45 Przyjaciele (21) - serial
 17:15 Przyjaciele (22) - serial
 17:45 Przyjaciele (23) - serial
 18:20 Przyjaciele (24) - serial
 18:50 Przyjaciele (1) - serial
 19:30 Zgrywus - film fabularny
 21:30 PootieTang - pogromca zła - film fabularny
 23:05 Tornado (2) - film fabularny
 00:50 Jaja ze stali (2) - rozrywka
 01:35 Arkana magii - rozrywka
 05:30 Misja Martyna - extra - rozrywka



07:10 Łapu capu
 07:25 Pociąg - film fabularny
 09:10 Ricky - film fabularny
 10:45 Pożegnania - film fabularny
 13:05 Mistrzowski organizm (2) - dokument
 14:00 Tajemnice zwierząt (1) - dokument
 15:00 Mały smok - film krótkometrażowy
 15:20 The Host - Potwór - film fabularny
 17:30 Detektyw Monk (15) - serial
 18:15 Łapu capu ekstra - rozrywka
 18:45 Drużynowy Puchar Świata - Vojsens
 22:40 Powrót do Brideshead - film fabularny
 01:00 Kara - film fabularny
 02:45 Fundacja - film fabularny
 04:30 Miłość w motelu Zmierch - dokument
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:00 Scooby Doo, gdzie jesteś? (3) - serial
 07:25 Romeo i Julia - film fabularny
 08:55 Casper: początek straszenia - film fabularny
 10:55 Dziupla Cezara (7) - serial
 11:40 I kto tu rządzi? (13) - serial
 12:10 I kto tu rządzi? (14) - serial
 12:45 Mamuśki (7) - serial
 13:15 Ewa gotuje
 13:45 Studio F1
 14:00 Grand Prix Węgier
 15:00 Studio F1
 15:15 Się kręci (180) - rozrywka
 15:50 Power Rangers Turbo - film fabularny
 17:50 Orły z Bostonu (7) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (190) - serial
 20:00 Piknik Country Mragowo 2010 - muzyka
 22:00 Hotel 52 (8) - serial
 23:00 Się kręci (181) - rozrywka
 00:00 Niedobra - film fabularny
 02:00 Zagadkowa Noc - rozrywka
 03:00 Tajemnice losu
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1301) - rozrywka



06:05 Allegra - magazyn komputerowy
 06:35 Ręce, które leczą - magazyn
 07:05 Mała czarna - talk-show
 08:05 Jazda figurowa - program rozrywkowy
 09:05 Tornado - komedia obyczajowa
 11:00 Galileo - program popularyzacji nauki
 12:00 Mała czarna - talk-show
 13:00 Bon Jovi - one last wild night - koncert
 13:30 Allegra - magazyn komputerowy
 14:00 Bon Jovi - one last wild night - koncert
 14:30 Supergliny z miami - komedia
 16:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
 17:00 Gliniarze z Melbourne - serial sensacyjny
 18:00 Samochód przyszłości - serial dokumentalny
 19:00 Galileo - program popularyzacji nauki
 20:00 Spadkobiercy - serial komediowy
 21:00 Rancho w dolinie - western
 23:10 Świntuch 3: zemsta - komedia
 01:05 Ucieczka z kuby - film sensacyjny
 03:05 Westlife - live from manchester - koncert
 04:35 Tv market - magazyn reklamowy
 04:50 Crowded house - farewell to the world - koncert
 05:50 Vip - program kulturalny



08:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 13:00 Wycigi w Brnie
 14:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 16:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 21:45 Fotofinisz
 22:15 Turniej WTA w Stanford
 00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 01:30 Fotofinisz



06:25 Owocowe ludki (25) - serial
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Południowy Pacyfik (6) - dokument
09:25 Wakacje z duchami (3) - serial
10:00 Kangurek Joey - film fabularny
11:45 Śpiewnik patriotyczny: "Warszawianka 1831" - muzyka
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:10 Rycerze i rabusie (3) - serial
14:00 Pierścionek z orłem w koronie - film fabularny
15:55 Warszawa 2010 - koncert w 66. rocznicę powstania warszawskiego - muzyka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:00 Chip i Dale (28) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
19:55 Kronika Tour de Pologne
20:00 Pogoda
20:15 Dom nad rozlewiskiem (5) - serial
21:05 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:10 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:35 Piłkarski poker - film fabularny
00:30 Amadeusz - film fabularny
03:15 Stan wyjątkowy (4) - serial



08:00 Samsam - serial animowany
08:10 Geronimo stilton - serial animowany
08:35 Raczkujące melodyjki - serial animowany
09:00 Pascal: po prostu gotuj - magazyn kulinarny
09:35 Pojechany fikend - program rozrywkowy
10:10 Jak dobrze wyglądać nago - serial dokumentalny
11:10 Siła muzyki - koncert
13:10 Co za tydzień - magazyn informacyjny
13:40 Usta, usta - serial komediowy
14:40 Szymon Majewski show: Julia Pietrucha i Adam Małysz - program rozrywkowy
15:40 Orange warsaw festival - odliczanie - cykl reportaży
16:10 Spotkania Doroty: Michał Piśrog - talk-show
16:45 Smaki miasta - magazyn kulinarny
17:20 Czy leci z nami pilot? - komedia
19:00 Fakty
19:25 Sport - program informacyjny
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn reporterów
20:00 Lepiej późno niż później - komedia
22:35 Klub szalonych dziewic - serial obyczajowy
23:35 W roli głównej: Anita Werner - talk-show
00:05 Californication 3 - serial komediowy
00:45 Bez skazy - serial obyczajowy
02:40 Uwaga! - magazyn reporterów
03:00 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
04:05 Telesklep
04:30 Nic straconego - programy powtórkowe
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Bracia - film krótkometrażowy
08:40 Damy i bandyci - komedia sensacyjna
10:20 Śniadanie u Tiffany'ego - komedia
12:20 Na morzu - blok filmów krótkometrażowych
12:50 Dom latających sztyletów - film przygodowy
15:00 Good bye, Lenin! - komediodramat
17:10 Godziny - dramat obyczajowy
19:30 W oku kamery: adaptacje książek - serial dokumentalny
20:10 Big nothing - komedia kryminalna
21:45 Podwójne uderzenie - film sensacyjny
23:45 Veronica guerlin - dramat kryminalny
01:35 Łabędzi śpiew - komedia obyczajowa
03:00 Olek - dramat obyczajowy
04:15 Cztery pory roku - film psychologiczny
05:30 Na trasie - film krótkometrażowy



06:10 100 tysięcy bocianów - serial dokumentalny
06:35 Wojna domowa: nowy nabytek - serial obyczajowy
07:20 Podróż za jeden uśmiech: pożegnanie z dudusiem - serial przygodowy
08:00 Przygoda na mariensztacie - komedia
09:40 Łagodna na drodze - magazyn motoryzacyjny
10:00 Godzina "W" - film wojenny
11:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat: mały indianin - reportaż
11:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl felietonów
12:00 Książę i żebrak - film przygodowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:30 Złotopolscy: pierwsze śniadanie po ślubie - telenowela
15:00 Szansa na sukces: pectus - program muzyczny
16:05 Na dobre i na złe: samotne z wyboru - serial obyczajowy
17:05 Historia polski według kabaretu moralnego niepokoju - program rozrywkowy
17:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl felietonów
18:00 Panorama
18:20 Sport telegram
18:25 Pogoda
18:35 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:15 Hity na czasie 2010: Płock - program muzyczny
23:15 Wyrównanie rachunków - komedia sensacyjna
01:05 Aga Zaryan - "umiiera piękno" - koncert z okazji rocznicy powstania warszawskiego
05:50 Rajskie Klimaty - serial obyczajowy



06:00 Chwila prawdy - rozrywka
07:00 Telezakupy
09:05 Tajemnice Smallville (15) - serial
10:00 Frasier (19) - serial
10:30 Frasier (20) - serial
11:00 Pokojówka - film fabularny
12:45 Plotkara (15) - serial
13:50 Operacja "Kusza" - film fabularny
16:10 Strzały nad Saber River - film fabularny
18:10 Miasteczko Twin Peaks (5) - serial
19:10 Uwaga, faceci! (9) - serial
20:05 Tornado (2) - film fabularny
21:50 Fringe: Na granicy światów (9) - serial
22:50 PootieTang - pogromca zła - film fabularny
00:30 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (3) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Oddział dziecięcy - dokument
08:00 Tajemnice zwierząt (1) - dokument
09:00 Reality Bites. Orbitowanie bez cukru - film fabularny
10:40 Rok, w którym się poznaliśmy - film fabularny
12:25 Enid - film fabularny
14:00 Futurama - W zielonej dzikiej dali - film fabularny
15:35 Szybko i wściekle - film fabularny
17:30 Przystanek Woodstock 2010 - Nigel Kennedy - muzyka
18:45 Mentalista (8) - serial
19:45 Łapu capu
20:00 Marley i ja - film fabularny
22:00 Złodziejski kodeks - film fabularny
23:50 General Nil - film fabularny
02:00 Wizja mordercy - film fabularny
03:45 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:10 Kaczor Donald przedstawia (46) - dla dzieci
07:45 Scooby Doo, gdzie jesteś? (4) - serial
08:15 Gumisie (7) - serial
08:45 Gumisie (8) - serial
09:15 Kacze opowieści (16) - serial
09:45 Kacze opowieści (17) - serial
10:15 Zakłeta w sokola - film fabularny
12:45 Jas Fasola (7) - rozrywka
13:15 Studio F1
14:00 Grand Prix Węgier
16:00 Studio F1
16:15 Jas Fasola (6) - rozrywka
16:45 Kabareton TOPtrendy - rozrywka
17:45 Kabareton TOPtrendy - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (191) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8) - serial
21:00 Wzór (7) - serial
22:00 Kości (18) - serial
23:00 Gotowe na wszystko (14) - serial
00:00 Gotowe na wszystko (15) - serial
01:00 Magazyn sportowy
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1302) - rozrywka



06:20 Dekoratornia - magazyn
06:50 Tornado - komedia obyczajowa
08:45 Krótkie śpięcie 2 - komedia SF
11:00 Galileo - program popularnonaukowy
12:00 Mała czarna - talk-show
13:00 Dekoratornia - magazyn
13:30 Samochód przyszłości - serial dokumentalny
14:30 Szuje i zbóje - komedia
16:40 Vip - program kulturalny
17:00 Superpuchar porsche - wyścig w Hockenheim
17:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
18:00 Gliniarze z Melbourne - serial sensacyjny
19:00 Galileo - program popularnonaukowy
20:00 Spadkobiercy - serial komediowy
21:00 Podniebny terror - film sensacyjny
23:05 Regina - serial obyczajowy
23:35 Regina - serial obyczajowy
00:10 Regina - serial obyczajowy
00:40 Regina - serial obyczajowy
01:10 Wściekle rekiny - horror
03:05 Chick corea - remembering bud powell - koncert
04:30 Tv market - magazyn reklamowy
04:45 The basement sessions - koncert
05:15 Lalola - telenowela



08:30 Wyciągi w Brnie
09:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
12:30 Wyciągi w Brnie
13:00 Wyciągi w Brnie
14:00 Mistrzostwa Świata w Donington
15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
17:15 Mistrzostwa Świata w Donington
18:00 Mistrzostwa Świata w Donington
18:45 Weekend w sportach motorowych
19:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:15 Fotofinisz
23:30 Turniej WTA w Stanford
01:15 Weekend w sportach motorowych



06:00 Kawa czy herbata?
08:35 Owocowe ludki (15) - serial
09:10 Na wysokości fali (13) - serial
09:40 Kyle XY (18) - serial
10:30 Dziesięć lat mniej (5) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Szerokie tory - dokument
13:05 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
13:25 Don Matteo (6) - serial
14:30 Plebania (1499) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1863) - serial
15:50 Klan (1864) - serial
16:20 Polska pięknieje (11) - dokument
16:25 Moda na sukces (5097) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:05 Halo, tu Hania! (45) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:05 Kronika Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Nieustraszone (14) - serial
21:20 Licencja na zabijanie - film fabularny
23:45 Ekstradycja III (2) - serial
00:40 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
01:50 Ninoczka - film fabularny



07:00 Granie na śniadanie - teleturniej interaktywny
08:00 Zorro - serial animowany
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
08:55 Milionerzy - teleturniej
09:50 Kuchenne koszmary - reality show
10:50 Granie na ekranie - teleturniej interaktywny
11:50 Mango - telezakupy
12:50 Na wspólnej - serial obyczajowy
14:15 W-11 - wydział śledczy: miłość aż po grób - serial fabularno-dokumentalny
14:55 Detektywi: dla ciebie - serial fabularno-dokumentalny
15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
16:25 Rozmowy w toku: jeśli chcesz być żoną włocha - czyść mu buty, nie rob focha! - talk-show
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
18:25 Detektywi: siedem lat - serial fabularno-dokumentalny
19:00 Fakty
19:30 Sport - program informacyjny
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
20:05 W-11 - wydział śledczy: pod podłogą - serial fabularno-dokumentalny
20:50 Dowody zbrodni - serial kryminalny
21:50 Dr House - serial obyczajowy
23:50 Rodzina Soprano - serial sensacyjny
00:55 Co za tydzień - magazyn informacyjny
01:30 Dr House - serial obyczajowy
02:30 Uwaga! - magazyn reporterów
02:50 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
03:55 Telesklep
04:20 Tajemnice Smallville - serial SF
05:15 Nic straconego - powtórki
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Caracas - film krótkometrażowy
08:10 Kung-Fu - dramat psychologiczny
10:10 W oku kamery: dziecięcy aktorzy - serial dokumentalny
10:50 10 dni do wojny - dramat wojenny
12:45 Opowieści złotego wieku - komediodramat
15:35 Damy i bandyci - komedia sensacyjna
17:15 Za drzwiami actors studio: Jason Bateman - serial dokumentalny
18:15 Daleko od nieba - dramat obyczajowy
20:10 deszczowa piosenka - musical
22:05 Pulp fiction - dramat sensacyjny
00:45 Lilja 4-ever - dramat obyczajowy
02:45 Łabędzi śpiew - komedia obyczajowa
04:10 Olek - dramat obyczajowy
05:25 Na trasie - film krótkometrażowy



06:15 Powszechny spis rolny 2010
06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
07:20 M.A.S.H. - serial komediowy
07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
08:58 Pogoda
09:00 Pytanie na śniadanie - wakacje
09:33 Panorama
09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd: Irena Jarocka - talk-show
11:00 Familiada - teleturniej
11:30 Telezakupy
12:05 Malta festival Poznań 2010 - reportaż
12:40 Znaki czasu - magazyn
13:05 Czarne chmury: wilcze doły - serial przygodowy
14:05 Córki McLeoda 5: powrót czarnej damy - serial obyczajowy
14:55 Laskowik & Malicki - program rozrywkowy
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
17:25 Jeden z dziesięciu - teleturniej
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - program publicystyczny
18:40 Sport telegram
18:45 Pogoda
19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
20:10 Pechowiec - komedia
21:55 Czas honoru 2: strzały na pawlaku - serial wojenny
23:00 Agata kontra Agata - film kryminalny
00:40 Rosja, podróże z Jonathanem Mideblym: skarby narodowe - serial dokumentalny
01:50 Obrobieć vip-a - serial komediowy
02:45 Technicy - magicy 2: dym i lustra - serial komediowy



06:25 Na Wspólnej (706) - serial
06:55 Superniania - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (5) - serial
08:50 Ostry dyżur (75) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (130) - serial
14:35 Superniania - rozrywka
15:35 Niania (103) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (6) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
18:05 Ostry dyżur (76) - serial
19:05 Przyjaciele (2) - serial
19:35 Niania (104) - serial
20:05 Rozbitkowie - film fabularny
22:05 Seks w wielkim mieście (7) - serial
22:40 Seks w wielkim mieście (8) - serial
23:15 Mściciel - film fabularny
01:20 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (4) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (15) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Eroica - film fabularny
10:10 Potęga gry - dokument
12:00 Detektyw Monk (15) - serial
12:50 Liga niezwykłych dżentelmenów - film fabularny
14:45 Łapu capu ekstra - rozrywka
15:25 Jedwabne życie - film fabularny
17:15 Mistrzowski organizm (1) - dokument
18:15 Fałszywa dwunastka - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (16) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Kara - film fabularny
22:50 Mistrzowski organizm (3) - dokument
23:50 Cichy chaos - film fabularny
01:50 Włatcy Móch. Cmok, Czopki i Mondzioly - 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
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (788) - rozrywka
08:00 Strażnik Teksasu (9) - serial
09:00 Słodkie zmartwienia (31) - serial
09:30 Kaszmirowa mafia (7) - serial
10:25 Ostry dyżur (9) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (13) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (174) - serial
12:55 Synowie (1) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (31) - serial
14:00 Miodowe lata (101) - serial
14:45 Świat według Bundych (193) - serial
15:10 Świat według Bundych (194) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (169) - serial
17:00 Dlaczego ja? (37) - serial
18:00 Miodowe lata (102) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (194) - serial
20:00 Conan barbarzyńca - film fabularny
22:50 Błękitna stal - film fabularny
01:00 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1303) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
08:20 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
09:20 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
10:20 Moj grzech - serial obyczajowy
11:20 Idiotki nie idą do nieba - telenowela
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 The basement sessions - koncert
14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
15:00 Drogowka - magazyn policyjny
15:25 Rodzina serrano - serial komediowy
17:00 Zbuntowani - serial obyczajowy
18:00 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
19:00 Moj grzech - serial obyczajowy
20:00 Galileo - program popularnonaukowy
21:00 Kochas - komedia
23:05 Armstrong i Miller show - serial komediowy
23:45 Selekcja - survival show
00:20 Big brother 5 - reality show
01:20 Big brother 5 - reality show
02:20 Mała czarna - talk-show
03:15 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
04:05 Drogowka - magazyn policyjny
04:30 Tv market - magazyn reklamowy
05:15 Lalola - telenowela



08:30 Weekend w sportach motorowych
08:45 Mistrzostwa Świata w Donington
09:15 Wyciągi w Brnie
10:15 Fotofinisz
11:30 Watts
11:45 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
13:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
15:15 Fotofinisz
16:30 Watts
16:45 Tour de Pologne
17:30 Tour de Pologne
19:00 Eurogole - skrót wiadomości
19:10 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
22:30 Eurogole - skrót wiadomości
22:45 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
00:00 Fotofinisz
01:15 Watts

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Przyjaciele z podwórka (27) - serial
09:15 Legenda Nezha (31) - serial
09:45 Kyle XY (19) - serial
10:30 Narodziny gwiazd - dokument
11:00 Miejsce z historią (15) - dokument
11:15 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
13:00 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
13:25 Don Matteo (7) - serial
14:25 Plebania (1500) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1865) - serial
15:55 Klan (1866) - serial
16:25 Moda na sukces (5098) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:05 Bali (41) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:05 Kronika Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Gorycz tropików (4) - serial
21:35 Markiza Angelika - film fabularny
23:40 Sześć stopni oddalenia (4) - serial
00:30 Sześć stopni oddalenia (5) - serial
01:15 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
02:20 Być jak John Malkovich - film fabularny

tvn

06:00 Mango - telezakupy
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Zorro - serial animowany
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
08:55 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy
11:20 Granie na ekranie
11:50 Mango - telezakupy
12:20 Na wspólnie - serial obyczajowy
14:15 W-11 - wydział śledczy: matka i córka - serial fabularno-dokumentalny
14:55 Detektywi: siedem lat - serial fabularno-dokumentalny
15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
16:25 Rozmowy w toku: czy agencja towarzyska to raj dla prawników? - talk-show
17:25 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny
18:25 Detektywi: nigdy cię nie kochałam - serial fabularno-dokumentalny
19:00 Fakty
19:30 Sport - program informacyjny
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
20:05 W-11 - wydział śledczy: okup za Julkę - serial fabularno-dokumentalny
20:50 Bez śladu - serial kryminalny
21:50 Usta, usta - serial komedowy
22:50 Kuba Wojewódzki: Małgorzata Kozuchowska i Rafał Mohr - talk-show
23:50 Ludzie na walizkach - talk-show
00:25 Klub szalonych dziewczyn - serial obyczajowy
01:25 Dr House - serial obyczajowy
02:25 Uwaga! - magazyn reporterów
02:45 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
03:50 Telesklep
04:15 Tajemnice Smallville - serial SF
05:10 Co za tydzień
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów

kino

08:00 Szyja żyrafy - dramat obyczajowy
09:40 Rozstania i powroty - dramat obyczajowy
11:50 Poirot: pani McGinty nie żyje - film kryminalny
13:40 Miesiąc nad jeziorem - komedia obyczajowa
15:25 Prawdziwa historia - Indiana Jones - serial dokumentalny
16:30 Ladykillers - komedia kryminalna
18:25 Gwiazdy poranne - dramat wojenny
20:10 Pozew o miłość - komedia romantyczna
21:50 C.R.A.Z.Y. - komediodramat
00:05 Co dzień bliżej nieba - dramat obyczajowy
02:00 Nie trzeba się zarzekać - komedia
03:40 Prawdziwa historia - amityville - serial dokumentalny
04:30 Molo - dramat psychologiczny
05:55 Mrok - film krótkometrażowy

TVP 2

06:00 Rajske Klimaty - serial obyczajowy
06:25 300 lat cudu na świętej górze Grabarce - reportaż
06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
07:20 M.A.S.H. - serial komediowy
07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
09:33 Panorama
09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd: Grażyna Wolszczak - talk-show
11:00 Familiada - teleturniej
11:30 Telezakupy
12:05 Milczenie pszczoł - film przyrodniczy
13:05 Czarne chmury: zaręczyny - serial przygodowy
14:05 Córki McLeoda 5: czy mnie słyszysz? - serial obyczajowy
14:55 Szansa na sukces: Kombii - program muzyczny
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
17:25 Gilotyna - teleturniej
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - program publicystyczny
18:40 Sport telegram
18:45 Pogoda
19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
20:10 Zemsta mnicha - film sensacyjny
21:45 07 zgłosz się: 24 godziny śledztwa - serial kryminalny
22:55 Trzeci oficer: pułapka - serial sensacyjny
23:55 Trzeci oficer: handel ludźmi - serial sensacyjny
00:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz Dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl teletonów
01:05 Chińskie skarby na tajwanie - film dokumentalny
02:00 Oblicza ziemi: pingwiny spod góry Stołowej - serial dokumentalny
05:55 Rajske Klimaty - serial obyczajowy

tvn

06:25 Na Wspólnej (707) - serial
06:55 Superniania - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (6) - serial
08:50 Ostry dyżur (76) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (131) - serial
14:35 Superniania - rozrywka
15:35 Niania (104) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (7) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (13) - serial
18:05 Ostry dyżur (77) - serial
19:05 Przyjaciele (3) - serial
19:35 Niania (105) - serial
20:05 Mściciel - film fabularny
22:10 Seks w wielkim mieście (9) - serial
22:45 Seks w wielkim mieście (10) - serial
23:20 Oddział specjalny - film fabularny
01:10 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (5) - serial

CANAL+

06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (16) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Smarkula - film fabularny
09:45 X-Men II - film fabularny
12:00 Ricky - film fabularny
13:30 Mój Nikifor - film fabularny
15:15 Dragonball - Ewolucja - film fabularny
16:45 Pink - Funhouse, koncert w Australii - muzyka
18:25 Futurama - W zielonej dzięk doli - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Simpsonowie (17) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Sierpień - film fabularny
22:35 Marley i ja - film fabularny
00:35 Biała sukienka - film fabularny
01:50 Żądza śmierci - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 TV market
07:10 Fortuna Wiedzy (789) - rozrywka
07:55 Strażnik Teksasu (10) - serial
08:55 Słodkie zmartwienia (32) - serial komediowy
09:25 Piękni (1) - serial
10:25 Ostry dyżur (10) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (14) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (175) - serial
12:55 Synowie (2) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (32) - serial
14:00 Miodowe lata (102) - serial
14:45 Świat według Bundych (195) - serial
15:10 Świat według Bundych (196) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (170) - serial
17:00 Dlaczego ja? (38) - serial
18:00 Miodowe lata (107) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (200) - serial
20:00 Miłość, szmaragd i krokodyl - film fabularny
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (57) - serial
23:15 Zmęczenie materiału - film fabularny
01:50 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1304) - rozrywka

4

06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
09:20 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
10:20 Mój grzech - serial obyczajowy
11:20 Idiotki nie idą do nieba - telenowela
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
15:05 Rodzina Serrano - serial komediowy
17:00 Zbuntowani - serial obyczajowy
18:00 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
19:00 Mój grzech - serial obyczajowy
20:00 Galileo - program popularnonaukowy
21:00 Wściekle rekiny - horror
23:00 Rajdowe mistrzostwa świata
00:00 Armstrong i Miller show - serial komediowy
00:40 Selekcja - survival show
01:15 Big brother 5 - reality show
02:30 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
03:25 Suzanne Vega - live at montreux - koncert
04:20 Tv market - magazyn reklamowy
04:55 Ręce, które leczą - magazyn
05:20 Lalola - telenowela

EUROSPORT

08:30 Fotofinisz
09:45 Watts
10:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
11:00 Tour de Pologne
12:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
13:30 Fotofinisz
14:45 Watts
15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
16:30 Tour de Pologne
17:30 Tour de Pologne
19:00 Mecz towarzyski
19:45 Eurogole - skrót wiadomości
19:55 Mecz towarzyski
21:00 Selçuk Aydin - Ionut Dan Ion
23:00 FIA WTCC
23:30 Mistrzostwa Świata w Donington
00:00 Superpuchar Porsche w Budapeszcie
00:30 Mecz towarzyski

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Owocowe ludki (16) - serial
09:15 Na wysokości fali (14) - serial
09:45 Kyle XY (20) - serial
10:35 Chopin2010.pl - muzyka
11:00 Pora na doktora
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Raj
13:00 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
13:25 Don Matteo (8) - serial
14:25 Plebania (1501) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1867) - serial
15:50 Klan (1868) - serial
16:20 Polska pięknieje (12) - dokument
16:25 Moda na sukces (5099) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:05 Pocoyo (11) - serial
19:15 Nouny i przyjaciele (4) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:05 Kronika Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Ranczo (17) - serial
21:30 Nietatwy wybór - film fabularny
23:05 Era Nowe Horyzonty 2010 - dokument
23:30 Ekstradycja III (3) - serial
00:30 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
01:35 Nie taki diabeł straszny - film fabularny

tvn

06:00 Mango - telezakupy
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Zorro - serial animowany
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
08:55 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy
11:20 Granie na ekranie
11:50 Mango - telezakupy
12:50 Na wspólnie - serial obyczajowy
14:15 W-11 - wydział śledczy: na ulicy - serial fabularno-dokumentalny
14:55 Detektywi: nigdy cię nie kochałam - serial fabularno-dokumentalny
15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
16:25 Rozmowy w toku: dlaczego 'obowiązek małżeński' to przykry obowiązek? - talk-show
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
18:25 Detektywi: zdrójca - serial fabularno-dokumentalny
19:00 Fakty
19:30 Sport - program informacyjny
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
20:05 W-11 - wydział śledczy: bractwo - serial fabularno-dokumentalny
20:50 Oko za oko - dramat sensacyjny
22:55 Nie chcę tego dziecka - film obyczajowy
00:55 Uwaga! - magazyn reporterów
01:15 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
02:20 Telesklep
02:45 Tajemnice Smallville - serial SF
03:40 Oko za oko - dramat sensacyjny
05:20 Nic straconego - programy powtórkowe
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów

kino

08:00 Dom wesolej starości - film krótkometrażowy
08:25 Ikonoklasta: Mike Myers i Deepak Chopra - serial dokumentalny
09:25 Wyspa zлочyńców - film przygodowy
11:05 Godzina zero - komedia kryminalna
13:05 Mali agenci - film familijny
14:45 Sezon na kaczki - komedia
16:25 Trzej muszkieterowie - film przygodowy
18:20 Strefa mroku - horror
20:10 Jak we śnie - komediodramat
22:05 Veronica guerlin - dramat kryminalny
23:55 Na morzu - blok filmów krótkometrażowych
00:25 Noce wiosennego upojenia - dramat obyczajowy
02:15 Olek - dramat obyczajowy
03:30 Kung-Fu - dramat psychologiczny
05:20 Bracia - film krótkometrażowy
05:50 Klaudia love - film krótkometrażowy

TVP 2

06:25 Znaki czasu - magazyn
06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
07:25 M.A.S.H. - serial komediowy
07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
09:33 Panorama
09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd: Paweł Królikowski - talk-show
11:00 Familiada - teleturniej
11:25 Telezakupy
12:05 Jak wychowywać malucha - serial dokumentalny
13:05 Czarne chmury: pościg - serial przygodowy
14:05 Córki McLeoda 5: rozkręcanie interesu - serial obyczajowy
14:55 14. międzynarodowy festiwal piosenki i kultury romów 2010 - koncert
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
17:25 Gilotyna - teleturniej
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - program publicystyczny
18:40 Sport telegram
18:45 Pogoda
19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
20:10 Żelazny orzeł 2 - film sensacyjny
22:00 Dr House 5 - serial obyczajowy
22:55 Tancerze - serial obyczajowy
00:00 Kibole - dramat kryminalny
01:35 To taki mroczny czas - film dokumentalny
05:50 Rajske Klimaty - serial obyczajowy

tvn

06:25 Na Wspólnej (708) - serial
06:55 Superniania - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (7) - serial
08:50 Ostry dyżur (77) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (13) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (132) - serial
14:35 Superniania - rozrywka
15:35 Niania (105) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (8) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (14) - serial
18:05 Ostry dyżur (78) - serial
19:05 Przyjaciele (4) - serial
19:35 Niania (106) - serial
20:05 Życie ukryte w słowach - film fabularny
22:30 Seks w wielkim mieście (11) - serial
23:10 Seks w wielkim mieście (12) - serial
23:50 Kryptonim "Nina" - film fabularny
01:55 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (6) - serial

CANAL+

06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (17) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Nie lubię poniedziałku - film fabularny
09:45 Opowiedz mi o deszczu - film fabularny
11:25 Na lodzie - Liga juniorów - film fabularny
13:00 Sekretne życie pszczoł - film fabularny
14:55 Wyrzuceni - film fabularny
16:40 Mentalista (8) - serial
17:30 Detektyw Monk (15) - serial
18:20 Mocne alibi - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Simpsonowie (18) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Instykt wilka - Kobieta w lodowce - film fabularny
22:35 South Park (9) - serial
23:05 Głosy ludzi - film krótkometrażowy
23:45 The Hurt Locker. W pułapce wojny - film fabularny
01:55 Łza księcia ciemności - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 TV market
07:10 Fortuna Wiedzy (790) - rozrywka
07:55 Strażnik Teksasu (11) - serial
08:55 Słodkie zmartwienia (33) - serial komediowy
09:25 Piękni (2) - serial
10:25 Ostry dyżur (11) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (15) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (176) - serial
12:55 Synowie (3) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (33) - serial
14:00 Miodowe lata (107) - serial
14:45 Świat według Bundych (197) - serial
15:10 Świat według Bundych (198) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (171) - serial
17:00 Dlaczego ja? (39) - serial
18:00 Miodowe lata (109) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (201) - serial
20:00 Trup w akademiku - film fabularny
22:05 Buffalo Soldiers - film fabularny
00:10 Skowyt V: Przebudzenie - film fabularny
02:25 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:25 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1305) - rozrywka

4

06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
08:20 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
09:20 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
10:20 Mój grzech - serial obyczajowy
11:20 Idiotki nie idą do nieba - telenowela
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
15:05 Rodzina serrano - serial komediowy
16:55 Zbuntowani - serial obyczajowy
18:00 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
19:00 Mój grzech - serial obyczajowy
20:00 Galileo - program popularnonaukowy
21:00 O czym marzą faceci - komedia kryminalna
22:55 Armstrong i Miller show - serial komediowy
23:35 Big brother 5 - reality show
00:35 Podniebny terror - film sensacyjny
02:45 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
03:35 The basement sessions - koncert
04:25 Tv market - magazyn reklamowy
05:00 Dekoratornia - magazyn
05:25 Lalola - telenowela

EUROSPORT

08:30 Watts
08:45 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
09:15 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
09:45 Mecz towarzyski
11:15 Tour de Pologne
12:15 Fotofinisz
13:30 Watts
13:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 we Francji
14:45 Mecz towarzyski
16:30 Tour de Pologne
17:30 Tour de Pologne
19:00 Eurogole - skrót wiadomości
19:10 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
19:40 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
20:10 Wednesday Selection
20:15 Puchar Narodów w Hickstead
21:15 Riders Club
21:20 Turniej z cyklu US PGA - Green Brier Classic
22:20 Europejska seria turniejów PGA - Irish Open
22:50 Turniej Evian Masters
23:45 Golf Club
23:50 Yacht Club
00:00 Magazyn olimpijski
00:30 Tour de Pologne

Porady

Jak posadzić na wsi las?

Od 1 czerwca do 31 sierpnia 2010 r. można starać się o przyznanie pomocy na zalesianie gruntów rolnych oraz gruntów innych niż rolne w Biurach Powiatowych ARiMR. Jest to już czwarty nabór wniosków na to działanie w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007 – 2013. Ze szczegółami zaznajamia na naszych łamach Przemysław Kuczkowski, zastępca dyrektora toruńskiego oddziału ARiMR. Dziś część II.

Kryteria dostępu do pomocy

Otrzymać płatność na zalesianie gruntów może:

- rolnik, który został wpisany do ewidencji producentów (prowadzonej przez ARiMR), stanowiącej część krajowego systemu ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności, a powierzchnia zalesiona wynosi co najmniej 0,5 ha i 20 m szerokości, przy czym wymogu, który dotyczy szerokości gruntu nie stosuje się, jeżeli grunty graniczą z lasem,

- grupa rolników (co najmniej 3), których grunty sąsiadują ze sobą, a ich łączna powierzchnia jest nie mniejsza niż 2 ha, i 20 m szerokości przy czym wymogu, który dotyczy szerokości gruntu nie stosuje się, jeżeli grunty graniczą z lasem,

- jednostka samorządu terytorialnego lub jednostki organizacyjne gmin, powiatów oraz województw, gdy powierzchnia zalesiona wynosi co najmniej 0,5 ha i 20 m szerokości, przy czym wymogu, który dotyczy szerokości gruntu nie stosuje się, jeżeli grunty graniczą z lasem.

Jakie dofinansowanie może otrzymać beneficjent tego działania PROW 2007-2013?

Rolnik otrzymuje płatność na zalesianie gruntów rolnych składającą się z 3 pozycji, a mianowicie:

- wsparcie na zalesienie – od 4620 zł/ha (iglaste na korzystnej konfiguracji) do 6230 zł/ha (liściaste na stokach o nachyleniu terenu powyżej 12 stopni), dodatkowo można otrzymać 2590 zł/ha za ogrodzenie zalesienia (zgodnie z planem zalesienia), wypłacane w pierwszym roku po założeniu uprawy,

- premia pielęgnacyjna – od 970 zł/ha (na terenach o korzystnej konfiguracji) do 1360 zł/ha (na stokach o nachyleniu terenu po-

wyżej 12 stopni) – przez pierwsze 5 lat po założeniu uprawy,

- premia zalesieniowa – 1580 zł/ha dla osób, które uzyskują co najmniej 25% dochodów z rolnictwa – przez 15 lat po założeniu uprawy.

W przypadku zalesienia gruntów innych niż rolne premia zalesieniowa nie jest wypłacana, a płatność składa się tylko ze wsparcia na zalesienie oraz premii pielęgnacyjnej.

Wszystkie premie przyznawane są na hektar na rok.

Co grozi rolnikowi, który nie będzie stosował się do zaleceń programu?

- Rolnik zwraca wsparcie na zalesienie, jeżeli w wyniku kontroli zostanie stwierdzone, że nie realizuje planu zalesienia, nie posiada dowodów zakupu sadzonek.

- Rolnik zwraca premię pielęgnacyjną, w części przeznaczonej na ochronę uprawy leśnej przed zwierzyną, za cały okres jej pobierania, jeżeli nie zastosował indywidualnych środków ochrony, w tym repelentów, lub nie posiada dowodu zakupu repelentów, a zastosowanie tych środków zostało przewidziane w planie zalesienia.

- Rolnik zwraca pomoc na zalesienie w pełnej wysokości za cały okres jej pobierania, jeżeli zalesiony grunt nie został przekwalifikowany na grunt leśny z uwagi na negatywną ocenę udatności uprawy leśnej, uprawa leśna założona na gruntach rolnych została zlikwidowana przed upływem 15 lat od dnia uzyskania pierwszej płatności na zalesianie, uprawa leśna założona na gruntach innych niż rolne została zlikwidowana przed upływem 5 lat od dnia uzyskania pierwszej płatności na zalesianie.

Z jakimi problemami, jeśli chodzi o ten program, najczęściej zmagają się rolnicy?

Problemami najczęściej występującymi w trakcie procesu przyznawania pomocy na zalesianie gruntów rolnych są błędy lub braki występujące w dokumentacji przedstawionej w Biurze Powiatowym ARiMR, a także przeoczenie ważnych terminów na przeprowadzenie czynności przez rolnika, wynikających z rozporządzenia zalesieniowego. Dlatego też warto przedstawić całą ścieżkę postępowania z wnioskiem, by nie narażać się na większych problemów gospodarzowi.

W 2010 roku wnioski o przyznanie pomocy na zalesienie przyjmowane są od 1 czerwca do 31 sierpnia. Rolnicy zainteresowani ubieganiem się o wsparcie finansowe, jeszcze przed złożeniem wniosku o pomoc, powinni posiadać plan zalesienia, który zawiera wytyczne dotyczące założenia i prowadzenia uprawy leśnej. Aby uzyskać plan zalesienia, muszą złożyć w nadleśnictwie wniosek o sporządzenie planu zalesienia. Wniosek sporządza się w dwóch egzemplarzach. Jeden pozostaje u rolnika i na nim należy użyć potwierdzenie terminu złożenia wniosku o sporządzenie planu zalesienia. Drugi pozostaje w nadleśnictwie. Wykonanie planu zalesienia jest bezpłatne. Można go sporządzić dla rolnika lub dla grupy rolników.

Po weryfikacji wniosku, kierownik Biura Powiatowego ARiMR wydaje postanowienie o spełnieniu niezbędnych warunków we wniosku o przyznanie pomocy na zalesianie lub decyzję o odmowie przyznania pomocy. Otrzymanie przez rolnika postanowienia umożliwia rozpoczęcie przez niego prac zalesieniowych. Sposób oraz termin wykonania zalesienia jest opisany w sporządzonym przez nadleśniczego planie zalesienia. Zalesienie należy wykonać w terminie określonym w planie zalesienia, jednakże nie później niż w okresie sadzenia przypadającym na wiosnę roku następującego po tym, w którym został złożony wniosek o przyznanie pomocy na zalesianie.

W ciągu 7 dni od zakończenia zalesienia, rolnik powinien pisemnie powiadomić nadleśniczego o wykonaniu zalesienia. Wówczas nadleśniczy wyda zaświadczenie o zgodności zalesienia z planem zalesienia. Oświadczenie o wykonaniu zalesienia zgodnie z planem zalesienia, do którego obowiązkowo dołączone jest zaświadczenie nadleśniczego, powinno zostać złożone do biura powiatowego ARiMR w terminie do 20 maja roku, w którym zalesienie wykonano wiosną. Przyznanie pomocy na zalesianie następuje w drodze decyzji kierownika biura powiatowego. W terminie 30 dni od dnia, w którym decyzja ta stanie się ostateczna, ARiMR wypłaci: wsparcie na zalesienie, premię pielęgnacyjną i premię zalesieniową. Należność zostanie przekazana na rachunek bankowy wnioskodawcy.

Piotr Wołyński

Bezpieczeństwo

Ogień lubi żniwa

W upały i podczas pracy maszyn w zapyleniu nie trudno o zaproszenie ognia. Jak tego uniknąć i jak zabezpieczyć maszyny przed pożarem?



Główną przyczyną pożarów sprzętu rolniczego są ocierające się o siebie współpracujące części, powodujące zaproszenie ognia poprzez iskrzenie albo poprzez wytworzenie wysokiej temperatury z powodu silnego tarcia. Współpraca niektórych części i ocieranie się o siebie jest normalnym procesem, do czasu, do kiedy pamiętamy o regularnej konserwacji i oczyszczaniu tych elementów z kurzu i pyłu. Jeśli zapomnimy o codziennym serwisie – współpracujące powierzchnie zaczną wskutek wzmożonego tarcia wytwarzać ciepło w nadmiarze, co spowodować może w konsekwencji zapalenie się np. słomy czy pyłu. Dlatego zawsze należy, przed wyjechaniem kombajnem czy ciągnikiem sprzęgniętym z np. prasą, oczyścić maszyny z kurzu, plew, pyłów i dobrze nasmarować. Poprzez smarowanie rozumiemy należy nie tylko wciśnięcie smaru do kalamitek, ale również wytarcie pozostałości po starym (wypchniętym) ze smarowanych przestrzeni smaru. Ponadto koniecznie sprawdźmy i uzupełnijmy zbiorniczki na olej, którym smarowane są elementy ruchome i napędowe, jak np. koła zębate i łańcuchy. Nie powinny pracować na sucho. Z drugiej strony nie popadajmy w przesadę i nie dopuszczajmy do nadmiernego sma-

rowania. Olej też jest łatwopalny i dostawanie się go na obudowy wraz z kurzem powoduje nie tylko szybsze obklejanie się maszyny, ale stanowić może magazyn dobrze palnej pasty, która może ujawnić się w najmniej oczekiwanym momencie i stanowić zaczątki silnego pożaru.

Wymagane przez przepisy ruchu drogowego wyposażenie pojazdów samochodowych w co najmniej jedną gaśnicę proszkową jest minimum, które może pomóc w stłumieniu pożaru w zarodku. Niewiele można jednak nią zrobić, jeśli ogień zajął większy obszar. Dlatego w przypadku maszyn rolniczych nie liczymy na to, że mała gaśnica pomoże. Tym bardziej, że kiedy maszyny te pracują głośno i w dużym zapyleniu, trudno zauważyć dym. W kabinie najlepiej mieć gaśnicę proszkową, dobrze jest taką samą zamocować przy komorze silnika. Z uwagi na to, że silnik stanowi źródło wysokiej temperatury oraz miejsce, gdzie znajdują się łatwopalne substancje – tam też łatwo o pojawienie się ognia. Gaśnica proszkowa GP6 ABC 6kg kosztuje od około 80 do 120 zł brutto. Z kolei gaśnica pianowa – z uwagi na zawartość wody – powinna znajdować się w okolicy wylotu słomy i plew.

PW

Gleby

Dbajmy o próchnicę

Zmiany w rolnictwie, polegające między innymi na dużej specjalizacji czy uproszczeniach, doprowadziły do deficytu substancji organicznej w glebie. Aby zadbać o odpowiednią warstwę próchniczą, stosujemy międzyplony.

Międzyplony to rośliny uprawiane po zbiorze plonu głównego i zbierane przed siewem następnej rośliny. W odróżnieniu od roślin plonu głównego, rośliny uprawiane w międzyplonie rozwijają się w krótszym okresie, co uniemożliwia im przejście pełnego cyklu wegetacyjnego. Dlatego w międzyplonach powinno się uprawiać rośliny o krótkim okresie wegetacyjnym.

Międzyplony mają duże znaczenie w ochronie gleby przed erozją wietrzną i wodną. Uprawiając rośliny jare można zrezygnować z orki przedzimowej i pozostawić na polu przez zimę międzyplon, który po przemarnięciu tworzy tak zwany mulcz chroniący glebę.

Piotr Wołyński

REKLAMA

**SKUP
BYDŁA
POURAZOWEGO**

ODBIÓR Z DOMU

tel. 605 275 830

Lipno

Harcerze wsparli policjantów

Lipnowscy policjanci, wspólnie z Urzędem Miejskim w Lipnie i harcerzami z zastępu „Słoneczni” ze Szkoły Podstawowej nr 3, zorganizowali akcję promującą bezpieczną jazdę. Odbyła się ona w ramach ogólnopolskiego programu „Bezpieczne Wakacje”.



foto. Nadeślana

Lipnowscy policjanci, wspólnie z Urzędem Miejskim w Lipnie i harcerzami z zastępu „Słoneczni” ze Szkoły Podstawowej nr 3, zorganizowali akcję promującą bezpieczną jazdę. Odbyła się ona w ramach ogólnopolskiego programu „Bezpieczne Wakacje”.

W piątek przy ul. Wojska Polskiego lipnowscy policjanci, wspólnie z harcerzami, zatrzymywali do kontroli drogowej kierowców.

Łączone patrole nagradzały kierowców przestrzegających przepisów. Nietypowe patrole sprawdzały trzeźwość kierowców, stan techniczny pojazdów, zwracały uwagę na podróżowanie w zapiętych pasach bezpieczeństwa oraz przewożenie dzieci w fotelikach. Za przestrzeganie przepisów były nagrody, a za ich łamanie – kary.

Ci, którzy wzorowo byli przygotowani do podróży, otrzymali od harcerzy naklejki z napisem

„Jeżdżę bezpiecznie”, pozyskanymi z Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego we Włocławku, oraz naklejki z wizerunkiem Lipna. Łamiący przepisy zostali przepytani ze znajomości przepisów. Policjanci rozdawali podróżującym dzieciom elementy odblaskowe. Oczywiście, nie zabrakło uwag i przestróg.

(aba)

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

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

REKLAMA

Gabinet Medycyny Estetycznej
w Bobrowie k. Brodnicy

Wykonujemy:

BOTOX

JEDYNA SKUTECZNA
LIKWIDACJA ZMARSZCZEK
(kurze łapki, czoło, unoszenie brwi,
zmarszczki palacza, trójkąt Marsa)

MEZOTERAPIA

SKUTECZNE ODŻYWIENIE SKÓRY
TWARZY I SZYI

WYPEŁNIACZE

WYPEŁNIANIE
(wypełnianie głębokich bruzd,
konturowanie twarzy, powiększanie ust,
Volumetria.)

INTRALIPOTERAPIA

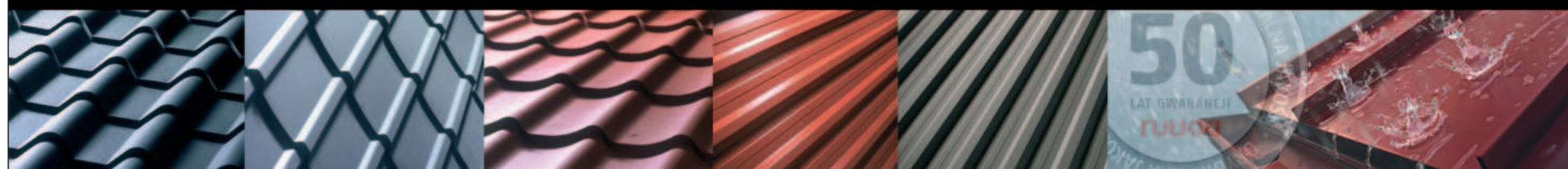
NOWOŚĆ NIECHIRURGICZNE USUWANIE
TKANKI TŁUSZCZOWEJ
(Podbródek, brzuch, pośladki, uda)

WIĘCEJ INFORMACJI UDZIELAMY:
Tel. 666-32-85-19 www.estetykabobrowo.pl

REKLAMA

**Najmocniejsze pokrycia dachowe
DEKARSTWO i CIESIELSTWO**

Blachodachówki i blachy trapezowe: Bratex Dachy „Hestia” Blachy trapezowe: T-8, T-14, T-18, T-35 Blachodachówki: Ruukki



GONTY AMERYKAŃSKIE
TIMBERLINE[®] 30
HIGH DEFINITION SHINGLES
30 LAT GWARANCJI

F.H.U.P. Dach System
Piotr Mizikowski
Golub-Dobrzyń, Cisowa 11
tel./fax. 56 683 22 17
tel. kom 602 621 039, 664 458 186
www.dachsystem.entro.pl

ONE STEP AHEAD

Austria: krawiec/krawcowa odzież

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 29 lipca – 4 sierpnia

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Nadchodzi nowy etap w Twoim życiu. Być może od dawna planujesz przedsięwzięcia, które pomogą Ci wkroczyć w całkiem nową erę. Nie wykluczone, że wybierzesz się w długą zagraniczną podróż, choć niemniej prawdopodobną interpretacją tej prognozy są zmiany, które zajdą w Twoim prywatnym lub zawodowym życiu. Jeżeli zobaczysz czarne chmury, to nic. Za chwilę zaświeci słońce.

Byk (21.04.-21.05.)

Astrologiczne wpływy zachęcały Cię do poszerzania horyzontów. Jeśli z jakichś przyczyn jeszcze siedzisz w domu, planety pomogą Ci ruszyć w drogę. W idealnej sytuacji powinieneś czym prędzej opuścić znane terytorium i udać się w podróż lub poszukać nowych wyzwań. W praktyce jednak może się okazać, że nawet obowiązków nie pozwala ruszyć w miejsca.

Panna (24.08.-23.09.)

Chciałbyś jak najszybciej osiągnąć cel, tymczasem w najbliższych tygodniach będziesz musiał działać powoli. Układ planet przyjdzie Ci z pomocą tam, gdzie trzeba sprawdzić warunki, ale nie będzie sprzyjał zabawie. Sprawdź, do czego się zobowiązujesz, podpisując umowy i bądź uważny w kontaktach z bankami. Umowy zawierane w tym czasie będą naprawdę wiążące.

Wodnik (21.01.-19.02.)

Twój horoskop wyraźnie pokazuje, że za kulisami trwają gorące przygotowania. Być może szykujesz się do jakiegoś wielkiego wydarzenia lub ktoś inny szykuje niespodziankę dla Ciebie. Dopiero za jakiś czas zorientujesz się, co się święci. Sytuacja, którą z zapałem śledzisz, w rzeczywistości wcale nie musi być taka, na jaką wygląda. Kiedy w końcu się o tym przekonasz, nie ulegaj paranoi.

Bliźnięta (22.05.-22.06.)

Masz prawo czuć się zagubiony. Być może Twój partner lub inna osoba, z którą czujesz się związany, przeżywa właśnie kryzys, przez co utrudnia Twoje życie. Niektóre osoby spod znaku Bliźniąt już niedługo nawiążą gorący romans lub z wielkim oddaniem zaangażują się w jakiś związek. Wpływy planet będą sprzyjały emocjonalnym poszukiwaniom i odkryciom.

Waga (23.09.-22.10.)

W minionym czasie pewne zdarzenia rozbudziły w Tobie wielkie nadzieje, ale po pewnym czasie sytuacja rozwinęła się w kierunku niezgodnym z Twoimi oczekiwaniami. Obecne wpływy planet pomogą Ci zapanować nad chaosem, choć odbędzie się to w mało błyskotliwy i pozbawiony radości sposób. Nadchodzące zdarzenia będą pomyślne, pomogą Ci zamknąć pewien etap życia.

Ryby (20.02.-20.03.)

Jeśli rozegrasz swoją partię mądrze i umiejętnie, w nadchodzących tygodniach spotka Cię wiele dobrego. Jeśli zaś zaczniesz dramatyzować i robić sceny tylko dlatego, że nie mogłeś postawić na swoim, napytasz sobie biedy. Powinieneś być szczególnie ostrożny. Twoje finanse oraz relacje zawodowe i uczuciowe mogą stać się punktem zapalnym. Pamiętaj więc, że będzie trzeba działać subtelnie.

Rak (22.06.-22.07.)

Będziesz musiał zagryźć zęby i pogodzić się z tym, że sprawy wymagają czasu. Jeśli wyczekujesz odpowiedniej chwili, by wreszcie podpisać umowę lub próbujesz wysondować, co kto myśli naprawdę, gwiazdy chętnie ułatwią Ci zadanie. Przy obecnym układzie planet lepiej przesadzać z ostrożnością niż lekkomyślnie naginać zasady. Jeśli ktoś da Ci cenną radę, okaż wdzięczność.

Skorpion (24.10.-22.11.)

W nadchodzących dniach Twój sukces będzie zależał od umiejętności właściwego doboru słów. Być może zwlekasz z decyzjami w nadziei, że problemy same się rozwiążą. Tracisz czas, bo rezultaty będą mizerne. Na szczęście w ślad za trudną decyzją pójdą korzystne zmiany i pojawią się nowe perspektywy. W drugiej połowie miesiąca czeka Cię interesująca podróż.

Baran (21.03.-21.04.)

Na Twoim szlaku pojawi się nowa ścieżka. To, co wydarzy się w nadchodzących dniach będzie miało wpływ na całe najbliższe półrocze. Rozmowy, które w tym czasie przeprowadzisz z ważnymi osobami, umocnią Twoją pozycję lub sprawią, że ogarną Cię wątpliwości. Nie popadaj w pesymizm. Zbliżasz się do końca jednej podróży, o czym gwiazdy będą Ci przypominać.

Lew (23.07.-23.08.)

Motywy przewodnim nadchodzących dni będzie szukanie porozumienia. Być może bliska osoba powierzy Ci sekret lub przyzna się, co do Ciebie czuje. Z drugiej strony ktoś z Twojej firmy może złożyć Ci propozycję, która radykalnie zmieni kierunek Twojej zawodowej drogi. Pewnie będziesz potrzebował zachęty, zanim ostatecznie zdecydujesz się, żeby zmienić coś w swoim życiu.

Strzelec (23.11.-21.12.)

Masz szansę osiągnąć wielkie cele. Jednak może się okazać, że powinieneś ograniczyć wydatki albo, biorąc pod uwagę zmiany w pracy, zainwestować w swoją zawodową przyszłość. Nadchodzące dni na pewno nie będą jednym ciągiem miłych i radosnych zdarzeń – negocjacje dotyczące finansów mogą być długie i twarde. Ale to, co teraz wywalczysz, będzie solidne i trwałe.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 29.07.2010		temperatura	ciśnienie	wiatr	deszcz
	dzień 7:00 - 19:00		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
	noc 19:00 - 7:00		15/19/22	999 hPa	20 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00		13/16/19	1000 hPa	14 km/h	0,1 mm
	Piątek 30.07.2010					
	dzień 7:00 - 19:00		14/20/23	1004 hPa	15 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00		12/16/19	1006 hPa	11 km/h	0 mm
	Sobota 31.07.2010					
	dzień 7:00 - 19:00		15/20/25	1006 hPa	13 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00		17/18/22	1004 hPa	13 km/h	0 mm
	Niedziela 1.08.2010					
	dzień 7:00 - 19:00		19/22/26	1002 hPa	13 km/h	3,6 mm
	noc 19:00 - 7:00		14/18/21	1001 hPa	13 km/h	0,1 mm

Zagadki Profesora

PAN FELIKS

Pan Feliks przygotował osiem sztachetek, z których należy złożyć kwadrat, jak to wskazuje rys. A. Sztachetki oznaczone są półksiężycami i gwiazdkami. Kto ułoży kwadrat w ten sposób, aby na nim widoczne były tylko gwiazdki (księżycy muszą być zakryte)? Sztachetki oznaczone nr. 4, 2 i 7 są już położone w sposób właściwy. Jak należy układać dalsze?

Kto nie znajdzie odpowiedzi poprzez obserwację, niech sobie ułatwi zabawę sporządzeniem sztachetek z pasków papieru.

Odpowiedź dotycząca zagadki z poprzedniego numeru

Tulipany należy przełożyć w następującej kolejności:

- 1) 2 do 3
- 2) 4 do 2
- 3) 5 do 4
- 4) 3 do 5
- 5) 1 do 3
- 6) 2 do 1
- 7) 4 do 2
- 8) 3 do 4



HUMOR

Profesor do studenta na egzaminie:
– Proszę pana, czy pan w ogóle chce skończyć studia?
– Tak, panie profesorze.
– No to właśnie pan skończył.

Właściciel apteki do praktykanta:
– A z tej bańki nalewamy tylko wtedy, gdy recepta jest całkiem nieczytelna.

Roztargniony profesor wchodzi do fryzjera i mówi:
– Proszę mnie ostrzec.
– Z przyjemnością, panie profesorze, tylko proszę zdjąć kapelusz.
– Och, bardzo przepraszam! Nie zauważyłem, że tu są damy!

Styl pływacki	▼	Przestazale o samolocie	Ojciec legendarnej Wandy	„Księżycowa” Beethovena	▼	Bojowy, błotny lub szlachetny	▼	Otacza oczy sowy	U	Wańkowicza na kraterze	Pokam, jadło	▼	
Pola, serialowa Marusia	▶	20				Pomoc z powietrza	▶			22	4		
Do rozpylania perfum	▶				8	▼		Skala, fundament		17	Grzejnik wody		
▶	23	16			Rozrabia na niej malarz	▶					10		
Syberyjska śnieżycy	▶	14						Bywa salony	▶				
								Z cegieł					
Wojskowe siodło	On płaci czynsz		Kompromitacja		3	Aparat filmowy	▶			9	13		
	Ustronie					Podoficer	▶						
▶								Lodowa tafla na rzece		25	Spór, zatarg	24	Strączyńiec
Huczna zabawa	▶			Warzywo na zupę		Głogu lub aronii	▶						
▶		11	2	... Cem-brzyńska	▶		21	Brat matki			Ostatnia faza Księżycy		
Wydzielona strefa			Dawniej: uznanie, szacunek		19	15		Postęp w karierze		7			
▶								Zajęcie przy krowach		18	12	6	
Pozycja gimnastyczna	1	Skrucha	▶					Duch, widmo	▶	5			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -
- myśl Napoleona Bonaparte.

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

PASTICIO

Składniki:

- 3/4 kg wołowego mięsa mielonego (najlepiej z tłuszczkiem)
300 g przecieru pomidorowego
1 duża cebula w plasterkach
3 łyżki oliwy z oliwek
1 laska cynamonu lub pół płaskiej łyżeczki soli
pieprz
2 jajka
ok. 300 g sera tartego gouda
3 kopiane łyżki masła
1 litr mleka
- 1 szklanka wody
bułka tarta
1 paczka makaronu rurki
6-7 łyżek mąki
gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia:

Sos mięsny: podsmażyć cebulkę na oliwie, dodać mięso, przyprawy, pomidory, podlać wodą i gotować ok. 30 min. na średnim ogniu aż sos prawie wyparuje, wystudzić. Następnie dodać 1 roztrzepane jajko i 2-3 łyżki bułki tartej, wymieszać. Makaron ugotować al dente, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka, wystudzić. Doprawić np. vegetą i dodać drugie roztrzepane jajko i 2 łyżki tartego sera, wymieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i wysypać bułką tartą. Rozłożyć w nim makaron, a na nim sos mięsny. Przygotować sos beszamelowy: zrobić zasmażkę z masła i mąki, dodać mleko, a na koniec 4 łyżki sera tartego, pieprz i gałkę. Sos rozprowadzić na mięsie. Wierzch potrawy posypać resztą sera i bułką. Piec ok. 25 min.

GRECKI DESER

Składniki:

- 1 jogurt naturalny grecki
szklanka pokruszonych orzechów laskowych i włoskich
kilka migdałów
- 6 łyżeczek płynnego miodu
kandyzowane owoce

Sposób przyrządzenia:

W pucharku ułożyć warstwę orzechów i migdałów. Jogurt naturalny bardzo dokładnie wymieszać z płynnym miodem i przełożyć na orzechy. Na wierzchu ułożyć kandyzowane owoce. Deser schłodzić w lodówce przez godzinę. Przed podaniem udekorować orzechami.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

SOULVLAKIA – SZASZŁYKI MIĘSNE

Składniki:

- 800 g jagnięciny
2 twarde, duże pomidory
100 ml oliwy
sól
sok z 1 cytryny
pieprz czarny mielony
- 4-6 ząbków czosnku
czosnek granulowany
2 cebule
oregano
2 strąki papryki

Mięso pokroić w kostkę o boku ok. 3 cm, oprószyć oregano, pieprzem, dużą ilością czosnku. Zalać oliwą oraz sokiem z cytryny i odstawić na min. 6 godzin do lodówki. Cebule pokroić w ćwiartki, paprykę i pomidory w kostkę. Mięso wyjąć z marynaty. Nabijać na szpadki na przemian z warzywami. Ułożyć szaszłyki na rozgrzanym grillu (lub w piekarniku w temp. 250-275 stopni). Opiekać 15 minut, kilkakrotnie je obracając. Przyprawić solą, podawać z pieczonymi ziemniakami lub ryżem.



Ciekawostki

Lipnowska „Pralnia”

W czasie II wojny światowej w Lipnie i okolicach członkowie Armii Krajowej prowadzili akcję „N”. Jej celem było szerzenie defetyzmu wśród miejscowych Niemców. Punkt konspiracyjny nosił kryptonim „Pralnia”.

Podczas okupacji Biuro Informacji i Propagandy Komendy Głównej Armii Krajowej przeprowadzało na terenach Generalnego Gubernatorstwa oraz obszarach wcielonych do III Rzeszy akcję „N”.

Głównym celem akcji było „rozłożenie” od wewnątrz armii i administracji niemieckiej poprzez wpajanie żołnierzom i urzędnikom przekonania, że III Rzesza już wkrótce zostanie pokonana i że spadną na nią wielkie klęski i zniszczenia. Ważnym zadaniem akcji było także poróżnienie żołnierzy z partią narodowosocjalistyczną, której członkowie: „żyli w luksusach na tyłach frontu, jego (żołnierza) kosztem i kosztem jego rodziny, razem z Gestapo i żandarmerią oraz wojskami SS, tymi legionami uprzywilejowanych pretorianów, zadzierających nosa i z góry patrzących na żołnierza liniowego, marznącego i przelewającego krew na froncie wschodnim”.

Według hasła głoszonych przez prasę „enowską” każdy żołnierz niemiecki, jeśli pragnął wrócić z Polski cały i zdrowy do domu i rodziny, to gdy Polacy wystąpią zbrojnie, powinien czym prędzej złożyć broń i czekać aż zostanie odesłany do Niemiec.

W kalkulacjach gen. Roweckiego i referatu „N”, powołanego do realizacji planu, myślą przewodnią była nadzieja, że pod wpływem klęsk wojennych Niemcy załamą się moralnie



Przykład plakatu, który rozwieszany był w miastach Generalnego Gubernatorstwa i zaczęła dezercerować. Stąd też szczególny nacisk na podważenie morale niemieckiego wojska i ludności cywilnej.

Głównymi środkami propagandowymi było pięć periodyków wydawanych w języku niemieckim i jeden w języku polskim.

Dla żołnierzy niemieckich, walczących na froncie wschodnim, przeznaczone były: „Der Soldat” i jego następca „Der Frontkämpfer”, wydawane w latach 1941 – 1944, „Bilder für die Truppe” z fotografiami obliczonymi na wywołanie u oglądających stanu przygnębienia, „Der Klabauteermann” (1942-1943) – satyryczne pismo ilustrowane. Dla ludności niemieckiej w Rzeszy i na terenach do niej wcielonych przeznaczono periodyk zatytułowany „Der Hammer” (1941), zmieniony później na „Der Durchbruch” (1942-1943). „Die Ostwache” przeznaczony był dla Niemców

w Generalnej Guberni, natomiast „Die Zukunft” („Przyszłość”) (1943-1944) wydawany w języku polskim dla Volksdeutschtów, groził im przykrymi konsekwencjami podpisania listy.

Ponadto wydrukowano setki ulotek pochodzących od rzekomych niemieckich organizacji podziemnych (np. grupy Hessa). Nawoływały one do obalenia Hitlera, krzewiły separa-

Wydano np. dwa zarządzenia dotyczące nowych zasad urlopowych dla żołnierzy frontowych. Druki zostały rozesłane rzekomo przez Oberkommando der Wehrmacht i mówiły o konieczności wysłania na urlop żołnierzy, którzy: nie mieli urlopu od 12 miesięcy, brali udział w kampanii zimowej, co najmniej 6 miesięcy byli na froncie wschodnim lub 9 miesięcy walczyli na pierwszej linii, byli ranni lub chorzy oraz tych, których rodziny ucierpiały wskutek bombardowań. Wynikało więc z nich jasno, że prawie każdemu z żołnierzy Wehrmachtu przysługuje urlop. Niezadowolony żołnierz dowiadywał się ponadto, że za wykonanie lub niewykonanie tych rozporządzeń odpowiedzialni są jego bezpośredni zwierzchnicy.

Generał Tadeusz Komorowski tak ocenił skutki akcji „N”: „Pojawienie się chociażby jednego wydawnictwa tej niby prasy podziemnej alarmowało Gestapo całego okręgu. Spotkał nas zaszczyt cytowania w tajnych rozkazach sztabu niemieckiego, w których ostrzegano dowódców poszczególnych armii przed drukami pochodzącymi rzekomo z Rzeszy, a w rzeczywistości produkowanymi we wrogich „kuchniach”. Nigdy jednak Niemcy nie odważyli się oficjalnie przyznać, że te kuchnie znajdowały się w Polsce, czy też, że jakkolwiek z ujarzmionych narodów mógł z powodzeniem wymierzyć im cios w dziedzinie, którą uważali za swoją specjalność – w propagandzie”.

Historycy przypuszczają, że w Lipnie i okolicach w czasie II wojny światowej akcja „N” mogła przebiegać podobnie. Na pewno rozprowadzono tu ulotki dezinformujące. Materiały trafiały do punktu konspiracyjnego, który nosił kryptonim „Pralnia”.

Opr.

Szymon Wiśniewski

Pogoda

Najwyższe temperatury

w historii kraju

Dokładnie 89 lat temu w Prószkowie koło Opola zanotowano najwyższą na terenie obecnej Polski temperaturę powietrza, która wynosiła 40,2 stopni Celsjusza. Do ub. tygodnia zmagaliśmy się z upałami sięgającymi 35 stopni.

Przez kilka tygodni w Polsce temperatury powietrza nie spadały w dzień poniżej 28 stopni Celsjusza. W naszej historii najcieplej było w 1921 roku. Wówczas w Prószkowie koło Opola zanotowano najwyższą na terenie obecnej Polski temperaturę powietrza, która wynosiła 40,2 stopnia. Ostatnio prawie 40 stopni (39,5) było w 1994 roku w Słubicach.

Co ciekawe, najwyższe temperatury notuje się na Nizinie Śląskiej i w Wielkopolsce

Na Wybrzeżu są one o 3 – 4 stopnie niższe. Na Śnieżce maksimum absolutne wyniosło 23,6 stopnia, a na Kasprowym Wierchu 23 stopnie.

W ciągu ostatnich 20 lat odnotowano aż cztery upalne lata w 1992, 1994, 2003 i 2004 roku. Toruń był najcieplejszym miastem w Polsce w 1959 roku. W tym roku 11 lipca odnotowano w grodzie Kopernika 38,2 stopni Celsjusza.

Szymon Wiśniewski

Uff, jak gorąco....

Nr	Temperatura	Miejsce	Data
1	+40,2 °C	Prószków	29 lipca 1921
2	+39,5 °C	Słubice	30 lipca 1994
3	+38,4 °C	Koło	21 lipca 1998
4	+38,2 °C	Poznań	11 lipca 1959
5	+38,2 °C	Toruń	11 lipca 1959
6	+37,8 °C	Szczecin	1 sierpnia 1994
7	+37,6 °C	Łódź	1 sierpnia 1994
8	+37,5 °C	Słubice	16 lipca 2007
9	+37,4 °C	Wrocław	1 sierpnia 1994
10	+37,2 °C	Łeba	10 sierpnia 1992



Zawiadamiamy, że
21 lipca
zmarł

Jan
Kopania

lat 82



Zawiadamiamy, że
21 lipca
zmarła

Antonina
Chruścińska

lat 102



Zawiadamiamy, że
20 lipca
zmarł

Mirosław
Majda

lat 74



Zawiadamiamy, że
24 lipca
zmarła

Helena
Jagielska

lat 82



Zawiadamiamy, że
23 lipca
zmarła

Jadwiga
Żelechowska

lat 60

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



Okładka „Der Klabauteermann” – miesięcznika satyrycznego wydawanego w latach 1942-1943

tyzm i doskonale naśladowały rozporządzenia władz niemieckich.

Porady specjalisty

Wapń dba o kości

Badania epidemiologiczne potwierdzają, że z niskim spożyciem wapnia w ciągu całego życia wiąże się nie tylko zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy, ale także nadciśnienia tętniczego. Z kolei inne badania sugerują, że właściwe spożycie wapnia może odgrywać istotną rolę w profilaktyce nowotworów jelita grubego.

Wapń, jak doskonale każdy z nas wie, to pierwiastek wchodzący w skład kości. Jednak jego rola w organizmie wcale się na tym nie kończy. Pierwiastek ten, oprócz spełniania głównej roli, jaką jest funkcja budulcowa kości i zębów, jest również aktywatorem wielu enzymów, m. in. lipazy, poza tym uczestniczy w procesie krzepnięcia krwi. Wapń odgrywa również bardzo ważną rolę we właściwym funkcjonowaniu układu mięśniowego, w szczególności jest potrzebny do skurczów mięśni, natomiast magnez ułatwia rozkurcze. Ponadto jest niezbędny do hydrolizy ATP (trifosforanu adenozy), by związek ten mógł być wykorzystany jako energia pobudzająca skurcze tkanki mięśniowej.

Zapotrzebowanie na wapń wynika głównie z potrzeb wzrostowych organizmu. Zawartość wapnia w organizmie zwiększa się w ciągu życia do ok. 20-50 g w chwili urodzenia do 1200 – 1300 g w wieku ok. 25 lat ze względu na skokowe powiększanie się rozmiarów ciała, a w tym kości. Szczególnie duże zapotrzebowanie na wapń występuje pomiędzy 1 a 3 rokiem życia oraz 10 i 15. Do 25 roku życia zawartość tego pierwiastka w kościach osiąga maksymalną dla danego organizmu tzw. szczytową masę kości. Z tego właśnie względu do 25 roku życia podaż wapnia powinna być na wysokim poziomie. Dotyczy to też fosforu. W następnych latach życia należy dostarczać mniej tego pierwiastka. W wieku starszym o ok. 10% zmniejsza się wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. Dodatkowo w okresie menopauzy u kobiet obserwuje się wyższe straty tego pierwiastka z moczem ze względu na zmniejszoną resorpcję kości, spowodowaną zaburzeniami hormonalnymi.

Zawartość wapnia w produktach spożywczych jest na ogół mała. Najwięcej znajduje się

w mleku i jego przetworach oraz w konserwach rybnych, o ile ryby spożywanych wraz z ośćmi. Zawartość wapnia w 100 g mleka i serach twarogowych wynosi ok. 100 mg, podczas gdy w napojach mlecznych typu jogurty, ze względu na dodatek mleka w proszku, zawartość tego pierwiastka jest wyższa i wynosi średnio ok. 150 mg. Znacznie więcej wapnia jest w żółtych serach, bo ok. 800 mg w 100 g produktu. Należy jednak pamiętać, że sery zawierają dużą ilość tłuszczu, zatem dostarczają znacznej ilości kalorii, w związku z tym powinny być spożywane z umiarem. Wapń można również znaleźć w takich produktach jak: orzechy, pestki słonecznika, nasiona sezamu, fasolka szparagowa, brokuły, drożdże piwne, zielone warzywa liściaste.

Oprócz ogólnej zawartości wapnia w produktach, bardzo ważne jest jego przyswajanie przez organizm. Ogólnie przyjmuje się, że biodostępność wapnia z pożywienia wynosi ok. 25-40%, przy czym największa jest z mleka i jego przetworów.

Na biodostępność wapnia z pożywienia ma wpływ wiele czynników. Do czynników zmniejszających jego wchłanianie zaliczyć należy substancje antyodżywcze jak: kwas szczawowy, występujący w szczawiu, szpinaku, rabarbarze, oraz kwas fitynowy, który znajduje się m. in. w otrębach, a także duża ilość nierozpuszczalnej frakcji błonnik pokarmowego. Do czynników zwiększających przyswajalność wapnia należy zaliczyć niektóre aminokwasy, laktozę (cukier mleczny) oraz witaminę D.

Istotną rolę odgrywa też rodzaj produktu stanowiącego źródło wapnia, skład posiłku, jak również stosunek wapnia do fosforu oraz ilość białka w diecie. Na przykład szpinak, mimo wysokiej zawartości wapnia, który jest słabo



przyswajalny, ogranicza wchłanianie tego pierwiastka z innych źródeł, np. z mleka.

Wapń jest magazynowany w organizmie w postaci tzw. puli wapniowej. Zapasy tworzą się średnio do 21-25 roku życia. Po tym czasie należy dbać o optymalną ilość tego pierwiastka w naszej codziennej diecie, gdyż nie jest on już magazynowany. Ze względu na to, że jest związkiem egzogennym (musi być dostarczany do organizmu z zewnątrz – z diety), bardzo ważne jest, aby nie dopuścić do jego niedoborów. Długotrwały niedobór wapnia w pożywieniu, a także niedobór witaminy D, może doprowadzić do obniżenia stężenia wapnia we krwi. Objawy tego stanu dotyczą głównie układu nerwowego, a najbardziej charakterystyczny wśród nich to tężyłka. Przejawia się ona mrowieniem warg, rąk, stóp i twarzy. Z kolei konsekwencją niedoboru wapnia u dzieci jest krzywica, polegająca głównie na nieprawidłowym uwapnieniu rosnących kości i przeroście chrząstek nasadowych, natomiast u dorosłych – osteomalacja (demineralizacja prowadząca do rozmiękania i deformacji kości). Natomiast na skutek starzenia się organizmu dochodzi do osteoporozy, czyli utraty gęstości kości.

Należy jednak podkreślić, że również długotrwałe spożycie nadmiernej ilości wapnia może być przyczyną powstawania kamieni nerkowych oraz zaburzeń pracy mięśnia sercowego. Nadmierna podaż tego składnika utrudnia wchłanianie niektórych składników mineralnych, np. żelaza i cynku.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

Zdrowie

Rozstań się z papierosem

W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. Skutki zdrowotne Twojego palenia mogą także ponosić osoby z Twojego otoczenia.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że 38% mężczyzn i 13% kobiet umiera w Polsce przedwcześnie (w wieku 35-69 lat) z powodu palenia tytoniu. Szkodliwe skutki inhalacji dymem tytoniowym spowodowane są obecnością w nim kompleksu około 4 tysięcy związków chemicznych o toksycznym oddziaływaniu na tkanki organizmu, a w tym ponad 40 z nich o udowodnionym działaniu rakotwórczym.

Jednym z najbardziej znanych składników dymu tytoniowego jest nikotyna, która przez Światową Organizację Zdrowia uznana została za substancję silnie trującą i uzależniającą. Już od 0,5 do 1 mg na kg masy ciała tego środka stanowi dawkę śmiertelną, a pamiętać należy, że taką dawkę zawiera przeciętnie 4-5 sztuk papierosów.

Kolejnym składnikiem dymu z papierosa jest tlenek węgla, śmiertelnie trujący gaz powodujący zaciężenie.

Bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia są substancje smoliste. To około 50 związków chemicznych, które, oprócz działania toksycznego, uszkadzają DNA komórki i powodują nowotwory. Wśród nich jest naftyloamina, dimetylnitrozoamina i benzopiren. Ślady tych substancji znajduje się w całym organizmie, a więc nowotwory, które są przez nie wywołane nie dotyczą jedynie dróg oddechowych.

Poza wymienionymi dotychczas składnikami dymu, znajdują się w nim także: alkohole (głównie metylowy), fenol – trujący środek dezynfekujący, cyjanowodor, który używany był w komorach gazowych, DDT – środek owadobójczy, akrydyna stosowana w produkcji barwników, naftalina – środek przeciw molom, chlorek winylu stosowany do produkcji plastiku, amoniak – drażniący gaz, rozpuszczalniki organiczne, chemiczne, przemysłowe, np. toluen, aceton, toluidyna, metale ciężkie, m. in. ołów, arsen, kobalt, kadm, polon i wiele innych.

Istnieje wiele wyników badań dających dowody, że palenie tytoniu powoduje zmiany w funkcjonowaniu układu krążenia: zmniejsza się tolerancja wysiłku fizycznego, dochodzi do zmniejszenia przepływu krwi w naczyniach wieńcowych i skórnych, wzrasta tendencja do tworzenia się zakrzepów wewnętrznych naczyń.

Te zmiany wpływają na rozwój choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego i zwiększają ryzyko zawału serca. Formaldehyd znajdujący się w dymie bezpośrednio doprowadza do martwicy komórek mięśnia sercowego.

Palenie tytoniu sprzyja wielu schorzeniom niezwiązanym z układem oddechowym, m. in. chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

W drogach oddechowych powoduje przede wszystkim przewlekły stan zapalny prowadzący do poważnego schorzenia – Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc, zwanej popularnie POCHP. Nasilająca się z roku na rok duszność prowadząca do inwalidztwa i przedwczesnej śmierci jest głównym objawem tego schorzenia. Jest ono czwartą przyczyną zgonów w Polsce i szóstą w Europie.

W wyniku wdychania dymu tytoniowego szkodliwe substancje, przede wszystkim ciała smoliste powodują uszkodzenia DNA komórki, działając rakotwórczo. Nowotwory, których przyczyną jest zarówno czynne, jak i bierne palenie tytoniu występują w układzie oddechowym oraz innych rejonach ciała.

Według badań przeprowadzonych w Europie, Japonii i Ameryce Północnej dym tytoniowy odpowiedzialny jest za 87-91% zachorowań na raka płuca u mężczyzn i 57-86% u kobiet. Jest to najczęściej spotykany w Polsce nowotwór wśród mężczyzn, natomiast u płci przeciwnej zajmuje trzecie miejsce tuż po raku sutka i szyjki macicy. Analitycy obawiają się, że już w najbliższych latach również u kobiet ten nowotwór wysunie się na pierwsze miejsce. Wzrost ten spowodowany jest upowszechnieniem palenia wśród kobiet w ostatnich dekadach. Zachorowalność na raka przełyku, raka gardła i jamy ustnej wynikająca ze szkodliwego oddziaływania dymu tytoniowego, bądź jego współdziałania z alkoholem wynosi 43-60%. Znaczna liczba nowotworów złośliwych pęcherza moczowego i trzustki, pewna część raków żołądka, nerki i szyjki macicy również jest efektem palenia tytoniu.

Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem. Zaprzestanie palenia niezależnie od wieku powoduje spadek zagrożenia nowotworami tytoniozależnymi. Już po pięciu latach ryzyko spada o połowę, a po dziesięciu latach od zrezygnowania z nałogu jest ono takie samo jak u osób nigdy niepalących.

Pomoc w rzucaniu palenia można uzyskać w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 w dni powszednie 11.00-19.00, sobota 11.00-15.00.

oprac. (bla)
materiał WSSE Kraków

Aby pokryć 25% dziennego zapotrzebowania na wapń dla osoby dorosłej należy spożyć np.:

Produkt	Ilość [miara domowa]
Mleko	¾ szklanki
Ser twarogowy	3 plasterki (5 x 9 cm o grubości 1 cm)
Ser żółty	1 plaster (6 x 8 cm o grubości 0,5 cm)
Fasolka konserwowa	1,5 puszka (400g)
Marchew	10 średnich sztuk
Mandarynka	10 sztuk

Żeglarsstwo

Młodzież się sprawdzi

W sierpniu w Sławie odbędzie się Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w żeglarsztwie. Dotychczasowe dobre wyniki sportowców z Dobrzynia zapewniły im udział w zawodach tej rangi.

Sukcesem zawodników Dobrzyńskiego Klubu Żeglarskiego zakończyły się eliminacje do finałów OOM w żeglarsztwie. Deskarze DKŻ Dobrzyń nad Wisłą w komplecie awansowali do finałowych regat, które w dniach od 17-21 sierpnia rozegrane będą w Sławie. Dobrzyńska siedmioosobowa reprezentacja będzie w historii startów Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży najliczniejszą ekipą zawodników oraz najliczniejszą reprezentacją województwa kujawsko-pomorskiego.

Największe szanse na zajęcie medalowego miejsca ma Dawid Furmański. Radek Furmański, Szymon Piekarski i Maciej Kluszczyński zapewne będą czołowymi zawodnikami tych regat. Dla Remigiusza Niekrasia, Szymona Kalinowskiego i Bartka Rutkowskiego będzie to pierwszy poważny start. Dla nich zdobycie punktów w systemie rywalizacji dzieci i młodzieży będzie sporym sukcesem. Wszyscy wystartują w klasie Techno 293. Zawodnicy DKŻ rozpoczęli już bezpośrednie przygotowania do finałów,



fol. Nadesłane

Dobrzyński team na OOM w Sławie

Przybytek, trener zawodników.

są to treningi na Zalewie Włocławskim. Na początku sierpnia chłopcy odbędą zgrupowanie na akwenie finałów – mówi Ryszard

Patrycja Wałęsa

W dotychczasowych startach w finałach OOM medale zdobywali:

Łukasz Przybytek	klasa optymist	2 złote i 1 srebrny
Michał Przybytek	kl. Aloha/Mistral 6,6	1 złoty i 1 brązowy
Bartłomiej Przybytek	kl. Aloha 1	srebrny
Piotr Kozłowski	kl. Aloha 1	brązowy

Punkty podczas OOM zdobywali:

- w klasie Aloha: Miłosz Kijek, Przemysław Wiankowski, Wiesław Gajewski i Kamil Marczewski
- w klasie optymist: Agnieszka Białoskórska
- w klasie Techno 293: Dawid Furmański i Szymon Piekarski

Piłka nożna

Wicher zawiał Ogończyka

W sobotnie popołudnie na boisku w Wielgim spotkały się drużyny miejscowego Wichra i Ogończyka Kikół. Mecz zakończył się wynikiem 3:1 dla gospodarzy.

Wicher Wielgie wystąpił w składzie: Paweł Gębarski (bramkarz), Paweł Pawlicki, Adam Kleczkowski, Kamil Tyburski, Marcin Kryger, Mariusz Szplitejber, Piotr Jankowski, Mariusz Kowalski, Sebastian Paszyński, Michał Ziemiński, Ariel Karczewski. Na ławce rezer-

wowych zasiedli kontuzjowany wcześniej Łukasz Maciejewski, Dawid Zaborowski, Dawid Mróz i Michał Rutkowski (bramkarz).

Wicher rozgromił gości 3:1. Hat-tricka zdobył w 23., 36., 65. minucie meczu Ariel Karczewski. Honorowego gola dla zawodników Kikoła strzelił w 64.

minucie Rafał Barczak.

Przy okazji warto wspomnieć, że nowym trenerem Wichra jest Tomasz Strzelecki, który kiedyś był szkoleniowcem Drwęcy Golub-Dobrzyń czy Włocławii Włocławek. Zastąpił on Macieja Stefańskiego.

(aba)



fol. Nadesłane

Skutecznie przebijający się przez obronę Ogończyka Paweł Pawlicki



SYTUACJA:

Napastnik podaje piłkę do współpartnera, ale podana jest ona zbyt mocno i przewraca chorągiewkę boczną w ten sposób, że sędzia nie jest w stanie stwierdzić czy piłka wyszła poza linię boczną czy bramkową. Co powinien zrobić arbiter w takiej sytuacji?



DECYZJA:
AUT BRAMKOWY

W takich sytuacjach arbiter gwizdże z korzyścią dla drużyny broniącej się. Czyli piłkę w swoim posiadaniu ma bramkarz, który wprowadzi ją do gry wybiciem z "piątki" Gdyby natomiast piłkę wybijął obrońca byłby aut na korzyść atakujących.



SYTUACJA:

Obrońca wyrzuca piłkę z autu, piłka przelatuje obok bramkarza delikatnie dotykając jego nogi i wpada do bramki. Co w tej sytuacji robi sędzia?



DECYZJA:
GOL

WYJAŚNIENIE SĘDZIEGO:

Przepisy mówią jasno, że bramki nie można zdobyć bezpośrednio z wrzutu z autu. Inaczej jest jeśli piłka po drodze dotknie któregoś z piłkarzy. Wówczas jest ona „wprowadzona do gry” i dlatego gol musi zostać uznany. W tego typu sytuacjach lepiej, jeśli bramkarz puści piłkę i wpadnie ona do bramki.

Piłka nożna

Przepisy przewidują wszystko

O tym, jak zostać sędzią piłkarskim i jakie nietypowe sytuacje można spotkać na boisku opowiada Piotr Łęgosz, sędzia piłkarski pochodzący z Lipna, a obecnie mieszkający w Toruniu.



fot. Nadesłane

– Jak zostać sędzią piłkarskim? Jakie trzeba zdać egzaminy, gdzie się zgłosić?

– Żeby zostać sędzią piłkarskim, trzeba ukończyć specjalny kurs sędziowski (najczęściej o naborze informują media). Kiedyś był on darmowy, obecnie kosztuje ok. 200 zł. Każdy z przyszłych sędziów musi zakupić książkę „Przepisy gry w piłkę nożną”, na podstawie której prowadzone są wykłady na kursie i, oczywiście, trzeba przyswoić zawarte w niej informacje. Po ukończonym kursie przystępuje się do egzaminu. Jest on dwuczęściowy. Test składa się z 30 pytań, trzeba prawidłowo odpowiedzieć na 24. Część sprawnościowa może być po staremu, tj. 12 minut ciągłego biegu, czyli test Coopera, bądź już według nowych zasad - bieg interwałowy, czyli 150 metrów biegu w czasie 30 sek., a następnie 50 metrów chodu w czasie 40 sek. I tak trzeba pokonać 12 okrążeń. Do obu części trzeba się bardzo dobrze przygotować, żeby zdać je jak najlepiej. Jeśli chodzi o wiek, to nie trzeba być pełnoletnim. Na kurs można udać się za zgodą rodziców wcześniej, lecz do czasu osiągnięcia pełnoletności będzie się tylko sędzią asystentem. Dopiero gdy się ma ukończone 18 lat, można sędziować jako sędzią główny.

– Pamięta pan jakieś szczególne nietypowe zagrania, dziwne sytuacje na boisku?

– Kiedyś, oprócz książki „Przepisy gry w piłkę nożną”, korzystałem też z innej pozycji, w której zamieszczone były przykładowe pytania dla sędziów. Było ich ok. 1400. Niektóre opisywały sytuacje naprawdę dziwne, wręcz

wydawałyby się niemożliwe do spotkania na boisku. Był opisany przypadek, kiedy piłka po wybiściu przez obrońcę lub bramkarza z linii pola bramkowego opuszcza pole karne, następnie silnym podmuchem wiatru wraca w kierunku bramki i tam może być wybita przez bramkarza, obrońcę, wpaść do bramki lub opuścić pole gry nad poprzeczką. Przypadek wydawałby się nierealny, ale ja pamiętam, jak wydarzył się w IV lidze w Wagańcu. Strasznie wiało, piłka rzeczywiście po opuszczeniu pola karnego, a nawet czasami nie zdążyła go opuścić, wracała już do bramkarza lub opuszczała boisko nad poprzeczką. Wszystkie te przypadki bardzo dobrze opisane są w przepisach gry, więc nie mieliśmy problemów z wybrnięciem z sytuacji.

– Wiadomo, że sędziowie nie zawsze są dobrze przyjmowani przez kibiców. Jak reagować na obelgi, wyzwiska?

– Przepisy gry nakazują sędziemu przybycie na boisko 45 minut przed spotkaniem (na schedule centralnym 1,5 godz. przed spotkaniem) celem sprawdzenia boiska, dokumentacji boiska, odebrania sprawozdania, sprawdzenia krat zdrowia zawodników itd., ale także, by się dobrze przygotować do spotkania – skoncentrować oraz rozgrzać. Wychodząc na zawody odpowiednio skoncentrowanym, często nawet nie słyszę tego, co krzyczą kibice. Sędzia skupia się na meczu, żeby przeprowadzić zawody jak najlepiej, a nie na zachowaniu kibiców. Chyba że zaczynają wbiegać na boisko i w ten sposób przeszkadzać.

– Jakie mecze pan sędziuje?

– Sędziuję wszystkie klasy rozgrywkowe w naszym województwie – od „Orlików” po III ligę, która obejmuje już nie tylko nasz region, ale także Wielkopolskę.

– Sędziowskie plany na przyszłość?

– W tym roku będę sędziował drugi sezon III ligę. Celem pierwszego sezonu było głównie utrzymanie, lecz teraz wraz ze swoimi asystentami – Adrianem Rybowiczem, Przemysławem Pecyną, Krzysztofem Budzińskim oraz Adrianem Sławkowskim – będziemy walczyli o awans do II ligi. Mam nadzieję, że nam to się uda. Chciałbym podkreślić, że wszystkie te plany nie byłyby możliwe bez pomocy naszego opiekuna Kazimierza Rykaczewskiego, który zawsze, przed każdym meczem oraz po nim, służy cennymi radami.

– Czy, zanim zaczął pan sędziować, miał doświadczenie piłkarskie jako zawodnik?

– Zacząłem sędziować w kwietniu 2003 roku. Zanim jednak założyłem koszulkę sędziowską, grałem od trampkarza do juniora starszego w „Mieniu” Lipno. Do sędziowania zachęcił mnie starszy brat Darek, który sędziował 10 lat, w tym także III ligę.

– Czym zajmuje się pan poza sędziowaniem?

– Sędziowanie jest moim hobby. Z zawodu jestem strażakiem i pracuję w Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej nr 1 w Toruniu. Staram się, by sędziowanie nie kolidowało mi ze służbą.

Szymon Wiśniewski,
Adrianna Błaszkwicz

Żeglarsstwo

Puchar Trzech Wiatrów

Deskarze z Dobrzyńskiego Klubu Żeglarskiego w Dobrzyniu nad Wisłą w ostatnim czasie uczestniczyli w Pucharze Trzech Wiatrów. Regaty rozegrano na trzech jeziorach województwa kujawsko-pomorskiego.

Od 15 do 24 lipca w naszym województwie rozegrano cykl regat windsurfingowych pod nazwą Puchar Trzech Wiatrów. Gospodarzami zawodów był Dobrzyń nad Wisłą, Połajewo i Urszulewo.

Pierwsze zawody rozegrano na Zalewie Włocławskim w Dobrzyniu nad Wisłą. To regaty rankingowe ISAF Grade 3 w klasie RS:X, Mistrzostwa Polski w klasie RCB i ostatnie eliminacje do finałów OOM w klasie Techno 293. Na starcie w Dobrzyniu stanęło 114 zawodników z Czech, Korei, Tajlandii i zdecydowana większość polskich żeglarzy. W ciągu trzech dni udało się rozegrać jedynie pięć wyścigów.

Główne trofeum, czyli Puchar Kujawsko-Pomorski, w poszczególnych klasach zdobyli:

RS:X kobiet – Zofia Klepacka (YKP Warszawa)

RS:X mężczyzn – Piotr Mysza (AZS AWFIS Gdańsk)

RS:X junior – Arkadiusz Brzozowski (Baza Mrągowo)

Techno 293 dziewcząt – Monika Kraszevska (Baza Mrągowo)

Techno 293 chłopców – Robert Pellowski (SKŻ Hestia Sopot)

Medalistami Mistrzostw Polski RCB zostali:

1 m. Jan Maszkiewicz (YKP Warszawa)

2 m. Piotr Nowacki (SKŻ Hestia Sopot)

3 m. Grzegorz Pińkowski (KŻ KWB Konin)

18 lipca nad jeziorem Gopło w Połajewie rozegrano Maraton Windsurfingowy. Na starcie stawali się także zawodnicy Formuły Windsurfing. Dopisał wiatr oraz kibice, którzy mieli okazję podziwiać zaciętą rywalizację.

Zwycięzcy:

RS:X kobiet – Zofia Klepacka (YKP Warszawa)

RS:X mężczyzn – Przemysław Miarczyński (SKŻ Hestia Sopot)

Kl. Otwarta – Ryszard Pikul (AZS Łódź)

FW – Michał Polanowski (MOS Warszawa)

Techno 293 – Patrycja Skórzewska (Szturwał Kalisz)

Trzecim miejscem rywalizacji bractwa windsurfingowego było jezioro Urszulewo w gminie Skrwilno. Pogoda deszczowo-burzowa umożliwiła przeprowadzenie pięciu wyścigów ze wspólnego startu dla wszystkich klas. Pozwoliło to na rywalizację amatorów z zawodowcami. Szczególnie zacięta walka była w klasie RS:X,

gdzie o końcowej kolejności zdecydował ostatni wyścig.

Najlepsi w Urszulewie:

RS:X kobiet – Agata Brygoła (AZS AWFIS Gdańsk)

RS:X mężczyzn – Max Wójcik (SKŻ Hestia Sopot)

Kl. RCB – Grzegorz Pińkowski (KŻ KWB Konin)

Techno 293 – Dawid Furmański (DKŻ Dobrzyń)

FW – Michał Polanowski (MOS Warszawa)

Techno 293 – Patrycja Skórzewska (Szturwał Kalisz)

Cykl regat „Trzy wiatry” został rozegrany dzięki wsparciu finansowemu urzędu marszałkowskiego, zaangażowaniu samorządów gmin Dobrzyń nad Wisłą, Piotrków Kujawski i Skrwilno oraz lipnowskiemu starostwu. Stronę sportową cyklu zorganizował Dobrzyński Klub Żeglarski. Pula nagród wyniosła 37,5 tys. zł, a liczba sklasyfikowanych zawodników przekroczyła 150 osób.

Patrycja Wałęsa

Główne trofea „Puchar Trzech Wiatrów” zdobyli:

RS:X kobiet – Agata Brygoła (AZS AWFIS Gdańsk)

RS:X mężczyzn – Łukasz Grodzicki (SKŻ Hestia Sopot)

Kl. RCB – Grzegorz Pińkowski (KŻ KWB Konin)

Techno 293 chłopcy – Maciej Kluszczyński (DKŻ Dobrzyń)

Techno 293 dziewczęta – Aleksandra Kubrat (YKP Warszawa)



fot. Nadesłane

Rywalizacja amatorów z zawodowcami na wodach jeziora w Urszulewie

Jedziemy na... Kaszuby

Kaszuby to kraina w północnej Polsce, będąca częścią Pomorza. Jest uznawana za jeden z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie regionów naszego kraju. Największe jego bogactwo stanowią lasy oraz jeziora. Malownicze krajobrazy, urozmaicona rzeźba terenu, uroczne doliny rzeczne, czyste powietrze, cisza i spokój czynią Kaszuby niepowtarzalnym miejscem.

WDZYDZE

Początki Muzeum – Kaszubskiego Parku Etnograficznego we Wdzydzech Kiszewskich sięgają 1906 r. Jego twórcy, Teodora i Izidor Gulgowscy, byli założycielami pierwszego na ziemiach polskich muzeum na wolnym powietrzu. Urządzili je w XVIII-wiecznej gburowskiej chałupie, którą odkupili od miejscowego gospodarza Michała Hincę. Tam zgromadzili, typowe dla tego czasu, sprzęty domowe i gospodarskie oraz cenną kolekcję złotych haftowanych czepców, obrazów malowanych na szkle i ceramiki.

Naukowa działalność i społeczne pasje założycieli muzeum spowodowały także rozwój miejscowego rękodzieła i odkryły piękno kaszubskiej sztuki ludowej, które tkwi w misternych korzennych plecionkach i wielobarwnych wdzydzkich haftach.

Obecnie ponad 100-letnie muzeum zajmuje 22 ha obszaru położonego nad brzegiem jeziora Gołui, zabudowanego obiektami regionalnej architektury. Chałupy, dwory, szkoła, kuźnia, wiatraki, kościół, budynki gospodarcze i warsztaty rzemieślnicze – 45 obiektów z Kaszub i Kociewia – świadczą o bogactwie i różnorodności wiejskiego budownictwa z okresu od XVII do XX wieku. Wiernie odtworzone wnętrza wraz z autentycznym wyposażeniem, czasowo uruchamiane urządzenia gospodarcze i przemysłowe nadają temu miejscu niezwykle klimat, spotęgowany malowniczym położeniem i walorami otaczającej przyrody.

BĘDOMIN

Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie – oddział Muzeum Narodowego w Gdańsku – mieści się w barokowym dworze z początku XVIII wieku, w którym urodził się Józef Wybicki, twórca „Mazurki Dąbrowskiego”. Dwór otoczony jest zabytkowym parkiem, w którym rosną piękne drzewa – pomniki przyrody, wśród nich liczący ponad 400 lat „Dąb Wybickiego”.

Muzeum posiada bogatą kolekcję muzykaliów patriotycznych, wśród nich dziewiętnastowieczne pozytywki wygrywane „Mazurką Dąbrowskiego” oraz najstarsze nagrania płytowe tej pieśni z początku XX wieku, a także jedną z największych w Polsce kolekcję archiwalnych, patriotycznych kart pocztowych z motywem Orła Białego.

W muzeum prezentowane są dwie wystawy stałe. Pierwsza zatytułowana „Józef Wybicki i jego epoka”, ukazuje życie i działalność publiczną Józefa Wybickiego oraz okoliczności powstania „Mazurki Dąbrowskiego”. Prezentuje też zabytkowe wnętrza pomorskiego dworu szlacheckiego z XVIII i początku XIX wieku. Druga wystawa przedstawia rolę „Mazurki Dąbrowskiego” w podtrzymaniu świadomości narodowej Polaków w okresie zaborów i w ich walkach o odzyskanie utraconej państwowości, poczynając od XIX wieku aż po okres II wojny światowej.

SZYMBARK

• Dom Sybiraka – drewniany dom przywieziony spod Irkucka i na nowo złożony w Szymbarku.

• Najdłuższa deska świata – ekspozycja wpisanej w 2002 roku do księgi Guinnessa najdłuższej deski świata ma miejsce kilka kilometrów od „Kaszubskiego Olimpu” (Wieżycy) w Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku. Wycięto ją z daglezji o wysokości 51,2 m. Deskę wyeksponowano pod wiatą o długości 40 m, wysokości 5 m i szerokości 5,5 m, pod którą znajduje się także 36-metrowy stół o wadze ok. 6 tys. kg. Wiatą zbudowana została dawnymi metodami bez użycia jakichkolwiek elementów metalowych. Sama słynna deska ma długość 36,83 metrów i jest dłuższa od poprzedniej rekordowej (austriackiej) deski o 2,76 m. Kłoda, z której wycięto ręcznie deskę (metodami z przełomu wieków XIX i XX) ważyła 9 ton. Sama deska waży natomiast ponad 1100 kg. Przy jej powstaniu pracowało około 300 osób, produkując przy tym przez 9 kolejnych dni po 16 godzin dziennie trociny o łącznej masie około 300 kg. Obecne miejsce ekspozycji deski zawdzięczamy 34 osobom, które tę gigantyczną deskę przenieśli do celu.

• Dom do góry nogami – to drewniany dom naturalnych rozmiarów, ale został postawiony na dachu. Do domu wchodzi się przez okno szczytowe i poruszamy się po suficie. Wnętrze jest urządzone w stylu realnego socjalizmu. Znajdziemy tu toaletę z lat 70., pokój telewizyjny i kredens z kryształami. Ten niezwykle dom ma być symbolem czasów PRL-u, gdy wszystko było postawione na głowie. Ma też symbolizować udział Kaszubów w wywróceniu do góry nogami systemu komunistycznego.

WĘSIORY

Cmentarzysko w Węsiarach znajduje się na północnym brzegu jeziora Długie. Według kaszubskich legend ta nietypowa nekropolia została zbudowana przez mitycznych przybyszów z północy – Stolemów. W tym miejscu odbywały się narady i sądy. Decyzje, które tam podjęto dokumentowano ustawionymi kamieniami. Bardziej wiarygodne źródła archeologiczne podają, że kamienie to ślad pozostawiony przez Gotów, przebywający w tym czasie na tych terenach germański lud.

Ta nietypowa nekropolia składa się z dwóch elementów – kurhanów oraz kręgów kamiennych. Pierwsze z nich to kopce usypane z ziemi i mniejszych kamieni, pod którymi składano pochówki. Kręgi to innego rodzaju konstrukcje. Składają się z głazów nieregularnych słupów, które pionowo ustawione, były miejscem gdzie obradowała starszyzna plemienna.

Tajemnica miejsca wiąże się nie tylko z historią. Wiele razy obserwowano tu zjawiska nadprzyrodzone związane z UFO, a także interesujące układy gwiazd, tzw. zbieg wszystkich gwiazd nad kręgami.

Wielu jest przekonanych, że miejsce nasycone jest specjalną energią. Wpływa ona kojąco na żywe istoty, odsuwając od nich chaos, przywracając spokój i harmonię.

Kręgi mają jeszcze jedną, przyrodniczą wartość. Na terenie rezerwatu zidentyfikowano ponad 30 gatunków porostów. Co istotne aż 13 z nich niezmiennie rzadko występuje w północnej Polsce, ponieważ są gatunkami typowo górskimi.

oprac. (ks, aba)

Na podstawie informacji ze stron internetowych prezentowanych instytucji i samorządów



Dom do góry nogami zafunduje nam z pewnością zawrót głowy



Muzeum w Będominie



Najdłuższa deska świata



Kręgi kamienne oraz kurhany w Węsiarach mają podobno magiczną moc



Skansen we Wdzydzech Kiszewskich