



Dyżur reporterski 24 h tel. 531 470 208

REKLAMA W TYGODNIKU
TEL. (56) 682 26 80

TYGODNIK

REGIONU

RYPIŃSKIEGO



TYGODNIK REGIONU RYPIŃSKIEGO

1,99 zł (w tym 5% VAT), NR 52/2016 (69) CZWARTEK, 29 GRUDNIA 2016

W tym numerze:

Powiat

Pierwszy krok w stronę obwodnicy?

Na sesji 21 grudnia rada powiatu przyjęła budżet na 2017 rok. Najważniejszą inwestycją ma być przebudowa blisko trzykilometrowego odcinka drogi Godziszewy-Dylewo

➤ str. 3

Wywiad

Postanowienia noworoczne – czy mają sens?

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

➤ str. 5

Zwyczaje ludowe

Herody, bałaganioze i gwizduchy

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

➤ str. 6

Piłka nożna

Gwiazdka z akademią

W czwartek 22 grudnia Dziecięca Akademia Piłkarska zorganizowała spotkanie świąteczne dla zawodników, rodziców i przyjaciół. Podopieczni Piotra Buchalskiego otrzymali medale za całoroczną pracę, nie zabrakło też prawdziwie piłkarskiego tortu

➤ str. 32

Szpital kompletuje załogę

RYPIN ➤ Lekarz Krzysztof Zaleskiewicz został pełniącym obowiązki zastępcy dyrektora ds. medycznych w rypińskiej lecznicy



Roszczy kadrowe są związane z przyjściem ekonomisty dr. Michała Jonczynskiego, który od początku grudnia pełni obo-

wiązki dyrektora SP ZOZ w Rypinie. Nowy władarz wcześniej zajmował się m.in. bankowością, był członkiem zarządu ZUS, a od

marca tego roku pełnił obowiązki dyrektora Regionalnego Szpitala Specjalistycznego im. dr W. Biegańskiego w Grudziądzu. Funkcja została mu powierzona do czasu rozstrzygnięcia konkursu na stanowisko dyrektora.

W związku z tym, że Jonczynski nie jest lekarzem, konieczne było powołanie osoby odpowiedzialnej za pion medyczny rypińskiej lecznicy. Stąd funkcję pełniącego obowiązki zastępcy dyrektora ds. medycznych objął Krzysztof Zaleskiewicz, który już wcześniej zarządzał szpitalem podczas nieobecności poprzedniego dyrektora Marka Bruzdowicza.

Rozwiązanie przyjęte przez powiat jest jednak tymczasowe.

– Podczas ostatniej Rady Społecznej został zmieniony regulamin organizacyjny tej jednostki. Wkrótce zostanie rozpisany konkurs na stanowisko zastępcy dyrektora ds. medycznych – informuje Dominika Więclawska z Wydziału Edukacji, Promocji i Rozwoju Starostwa Powiatowego w Rypinie.

Z dotychczasowym miejscem pracy definitywnie nie pożegnał się Marek Bruzdowicz, obecnie dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Włocławku. Według informacji udzielonych nam przez starostwo, Bruzdowicz wciąż jest w rypińskim szpitalu czynnym anestezjologiem.

Tomasz Błaszkievicz

Powiat

Wiatr zbiera żniwo

W drugi dzień świąt i we wtorek 27 grudnia strażacy kilkanaście razy interweniowali na terenie powiatu rypińskiego. Usuwali szkody wyrządzone przez orkan Barbara.

– Najwięcej interwencji było w poniedziałkowy wieczór i wtorkowe przedpołudnie – informuje st. kpt. Tomasz Sokołowski, rzecznik Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rypinie. – Skutki silnego wiatru to głównie powalone drzewa oraz zerwany dach na budynku gospodarczym w Brzuzem. Strażacy usuwali konary w Stępowie, Rojewie, Kobrzyńcu, Półwiesku,

Godziszewach i Rypinie.

W wyniku niekorzystnej pogody nikt nie został poszkodowany. Według synoptyków, wiatr powinien słabnąć z godziny na godzinę. Kierowcy powinni zachować ostrożność, bo na drogach wciąż mogą leżeć gałęzie.

Tomasz Błaszkievicz
fot.
internet



RYPIN ➤ Sylwester w Rypinie

Urząd miasta i Rypiński Dom Kultury jak co roku organizują noc sylwestrową dla mieszkańców. Tegoroczna impreza odbędzie się na placu przy ul. Nowy Rynek. Od godz. 23.00 do 1.00 planowana jest zabawa przy muzyce z DJ-em oraz pokaz sztucznych ogni. Wstęp wolny.

Tekst i fot. Tomasz Błaszkievicz

Najzdolniejsi dostali szansę

POWIAT ▶ Na sesji rady powiatu 21 grudnia starosta Zbigniew Zgórzyński i przewodniczący Krzysztof Cegłowski wręczyli uczniom Powiatowe Stypendia im. Jana Pawła II

Taki rodzaj wsparcia dla młodzieży obowiązuje od marca 2004 roku, a jego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych.

– Stypendia przyznajemy co roku dla uczniów z naszych szkół powiatowych – tłumaczy inspektor oświaty Katarzyna Szczęsny. – Kryteria to wysoka średnia ocen i niski dochód w rodzinie.

W tym roku radni przeznaczyli około 10 tys. złotych na naukę dla najzdolniejszych uczniów, a 12 tys. złotych trafi do młodzieży z budżetu powiatu. Pieniądze są przyznawane na okres dziesięciu miesięcy, w wysokości 150 zł miesięcznie, od września tego roku do czerwca 2017 roku.

W środę oficjalnie stypendia

odebrali: Jakub Jastroch i Michał Rybiński z Zespołu Szkół nr 1 w Rypinie, Paweł Więczkowski, Katarzyna Klonowska i Natalia Belczyńska z Zespołu Szkół nr 2 w Rypinie, Anna Żuchowska z Zespołu Szkół nr 3 w Rypinie oraz Marta Michalska i Patryk Mejer z Zespołu Szkół nr 4 w Nadrożu.

Tekst i fot.
Tomasz Błaszkwicz



Rypin

W Wybickim stawiają na wolontariat

Od września tego roku w Zespole Szkół Miejskich w Rypinie działa Szkolne Koło Wolontariatu. Uczniowie angażują się w pomoc o zasięgu ogólnopolskim, ale i międzynarodowym.



Młodzi wolontariusze mają już za sobą pierwsze akcje wspierające potrzebujących.

– Idea pomagania w naszej szkole była zawsze obecna – mówi Renata Kujawska z Gimnazjum im. Józefa Wybickiego w Rypinie. – W październiku wolontariusze zbierali makulaturę, aby pomóc dzieciom i młodzieży z Guisy na Kubie. W listopadzie klasa II C z wychowawczynią Elżbietą Lewandowską zorganizowała zbiórkę pluszowych misiów dla Hospicjum Dziecięcego we Wrocławiu. W grudniu natomiast klasa III F z wychowawcą Markiem Muraw-

skim zakupiła koce, które zostały wysłane do Hospicjum Dziecięcego w Warszawie.

Gimnazjaliści w czynny sposób obchodzili też 5 grudnia Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. W szkole pojawili się przedstawiciele różnych organizacji m.in. koła PCK (angażującego się w pomoc w hospicjum) czy „Patrolu studnia” przy Diecezjalnym Duszpasterstwie Młodzieży w Płocku. O idei wolontariatu artystycznego opowiadała Maciej Jesionkowski z Rypińskiego Domu Kultury.

– W spotkaniu uczestniczyło 25 uczniów gimnazjum – dodaje

Renata Kujawska. – Podziękowali oni zaproszonym gościom wręczając drobne, słodkie upominki. Następnie był czas na indywidualne rozmowy i pytania. Najlepszym podsumowaniem zebrania niech będzie refleksja jednego z młodych uczestników.

– Spotkanie bardzo pomogło nam zrozumieć ideę wolontariatu i tego, że bezinteresowna pomoc może sprawić wiele radości. Zrozumieliśmy, że jeden szczerzy uśmiech zawsze jest wart więcej niż całe dobro tego świata.

Tomasz Błaszkwicz
fot. nadesłane

Region

Wodociągi i oczyszczalnie dla wsi

Prawie 63 miliony złotych znajduje się w puli przeznaczonych na dofinansowanie inwestycji z zakresu gospodarki wodno-ściekowej, w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Właśnie ruszył nabór wniosków.



– To kolejny nabór wniosków o wsparcie na realizację inwestycji infrastrukturalnych na terenach wiejskich regionu, który uruchomiliśmy w ramach nowego rozdania Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Wcześniej rozdysponowaliśmy już środki na budowę lub modernizację blisko 200 kilometrów dróg lokalnych – mówi marszałek Piotr Całbecki.

Nabór wniosków o wsparcie dotyczy projektów budowy, przebudowy lub wyposażenia ujęć i stacji uzdatniania wody, sieci wodociągowych, oczyszczalni ścieków (także przydomowych), sieci kanalizacyjnych oraz instalacji do systemów zaopatrzenia w wodę. O dofinansowanie mogą się ubiegać samorządy terytorialne oraz spółki z ich udziałem.

Pomoc zostanie przydzielona w formie refundacji maksymalnie 63,6 procent kosztów kwalifikowanych inwestycji. Limit wsparcia dla jednego beneficjenta to 2

miliony złotych. W sumie do rozdysponowania jest 62,8 miliona złotych. Nabór wniosków ruszy 22 grudnia i potrwa do 16 lutego 2017 roku.

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich to jeden z ważnych instrumentów dystrybucji środków z Unii Europejskiej, którymi dysponuje samorząd województwa kujawsko-pomorskiego. Urząd Marszałkowski odpowiada między innymi za warty blisko 180 milionów złotych segment dotyczący wspierania inwestycji związanych z budową i modernizacją dróg lokalnych, rozwojem infrastruktury wodno-ściekowej, budową targowisk, kształtowaniem przestrzeni publicznej, ochroną zabytków oraz modernizacją i rozbudową obiektów pełniących funkcje kulturalne. Drugim segmentem jest wspieranie rozwoju społeczności lokalnych w ramach mechanizmu LEADER.

(red)

Wydawnictwo Promocji Regionu sp. z o.o.

Poszukuje współpracownika
TYGODNIKA REGIONU RYPIŃSKIEGO CRY
z lekkim piórem, orientacją w tematyce samorządowej,
aparatem fotograficznym i samochodem

CV i próbny tekst należy przesłać na adres:
redakcja@wpr.info.pl

**TYGODNIK REGIONU
RYPYŃSKIEGO**

CRY

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 682 26 80
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor Naczelny:
Wojciech Kwiatkowski
Redaktor prowadzący:
Magdalena Betlejewska

Dział reklamy:
tel. (56) 682 26 80
e-mail: reklama@wpr.info.pl
Wydawca:
Wydawnictwo
Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5

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

Pierwszy krok w stronę obwodnicy?

POWIAT ▶ Na sesji 21 grudnia rada powiatu przyjęła budżet na 2017 rok. Najważniejszą inwestycją ma być przebudowa blisko trzykilometrowego odcinka drogi Godziszewy-Dylewo

Przyszłoroczny budżet będzie zrównoważony. Zakłada wydatki i dochody na takim samym poziomie – blisko 60 mln złotych. Powiat przeznaczy około 17 mln na inwestycje.

Lwią część wydatków inwestycyjnych stanowi infrastruktura drogowa. Najważniejszym zadaniem ma być przebudowa prawie trzykilometrowego odcinka jezdnii Godziszewy-Dylewo. Koszt to około 6,4 mln złotych, a powiat dorzuci do tej inwestycji ze swojej kasy 800 tys. złotych. Pozostała część zostanie sfinansowana ze środków zewnętrznych. Ten odcinek może mieć strategiczne znaczenie dla dalszych planów drogowych powiatu i miasta.

– W przyszłości będziemy składać wniosek o dofinansowanie na przebudowę ulicy Mleczarskiej,

a wójt gminy Rypin zadeklarował, że w 2018 roku wyremontuje fragment drogi Cetki-Głowińsk – tłumaczy starosta Zbigniew Zgórzyński. – To współdziałanie spowoduje, że wokół Rypina powstanie sieć nowych dróg, którą będziemy mogli nazwać obwodnicą.

Prawie 5 mln złotych ma kosztować remont drogi nr 2118 C na odcinku Półwiesiek Mały-Wąpielsk. Powiat wyłoży na ten cel około 1,2 mln złotych, podobną kwotę przeznaczy gmina Wąpielsk, a pozostałe środki mają pochodzić z dotacji i środków z budżetu państwa.

W 2017 roku ruszy także drugi etap przebudowy odcinka drogi nr 2225 C Rogowo-Sosnowo. Łączna wartość tego remontu to blisko 4 mln złotych, ale także w tym przypadku część środków dołoży samorząd gminy, a pozostała kwota ma

pochodzić z programów zewnętrznych.

Ponadto powiat przeznaczy około 750 tys. złotych na pomoc finansową dla gmin: Brzuze i Wąpielsk, które planują odnowę lokalnych dróg. W przyszłym roku zostanie też opracowana dokumentacja na budowę hali warsztatowej przy Zespole Szkół nr 4 w Nadrożu. Na wsparcie może liczyć Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w Ugoszczu. W zespole pałacowo-parkowym planowany jest dalszy etap rewaloryzacji ogrodu parku oraz instalacja kolektorów słonecznych. Samorząd przeznaczy również 120 tys. złotych z własnej kasy na przebudowę i rozbudowę Domu Dziecka w Rypinie.

Tekst i fot.
Tomasz Błaszczewicz



Powiat

Susz roślinny i biały proszek

Po pół grama amfetaminy i marihuany znaleźli policjanci przy 35-latku z Lipna.

We wtorek 20 grudnia rypińscy kryminalni w miejscowości Nadroże zauważyli stojący w pobliżu szkoły samochód osobowy na obcych numerach rejestracyjnych. W pojeździe siedziało dwóch mężczyzn. Funkcjonariusze postanowili sprawdzić, kim są i w jakim celu przyjechali. Jak się okazało, obaj wracali z pracy i zatrzymali się, aby porozmawiać. Gdy policjanci przystąpili do legity-

mowania mężczyzn, ten który siedział za kierownicą pojazdu zaczął się nerwowo zachowywać. Był nim 35-letni mieszkaniec Lipna. Funkcjonariusze nabrali podejrzeń, że może mieć coś na sumieniu. Okazało się, że przecucie nie myliło policjantów. Podczas kontroli kryminalni znaleźli w jego kurtce szklaną lufkę oraz woreczki strunowe z suszem roślinnym oraz białym proszkiem, które zabezpieczyli.

Badanie znalezionych substancji policyjnym testerem wykazało, że jest to marihuana w ilości prawie pół grama oraz ponad pół grama amfetaminy. Właściciel zakazanych substancji został zatrzymany. Następnego dnia usłyszał zarzuty posiadania substancji psychotropowych i środków odurzających. Za to przestępstwo grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności.

(red)

OGŁOSZENIE

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



Rypin

Alternatywa dla siłowni

Już wkrótce mieszkańcy Rypina będą mogli korzystać z Active Parku na świeżym powietrzu, który powstał w ramach pierwszej edycji budżetu obywatelskiego.



Projekt zajął czwarte miejsce w głosowaniu mieszkańców, zdobywając 227 głosów. Active Park to miejsce na aktywność fizyczną, polegającą na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, przy pomocy systemu drążków oraz innych specjalistycznych urządzeń. Rypinianie będą mogli ćwiczyć na obiekcie, który powstał za pomocą koncertową na stadionie MOSiR. Wartość inwestycji to około 65 tys. złotych.

– W Rypinie jest coraz ciekawsza baza sportowa, a dokładając do tego Rypiński Active Park, stajemy się atrakcyjni jako miasto – mówi Łukasz Kulikowski, autor projektu. – Trening na świeżym powietrzu jest dobrą alternatywą dla ćwiczeń na siłowni, a równie doskonale rozwija nasze mięśnie. Z tej inwestycji będzie mógł korzystać każdy, bez ograniczeń wiekowych. Co prawda trening

nie będzie należał do najłatwiejszych, ale jestem przekonany, że także osoby mniej zaangażowane sportowo znajdą coś dla siebie.

Na razie Rypiński Active Park czeka na oficjalne otwarcie. Pierwszą inwestycją oddaną do użytku w ramach budżetu obywatelskiego był plac zabaw przy ul. Mławskiej 38. Autorem projektu był radny Paweł Sobierajski. Pod koniec listopada oficjalnie otwarto też inwestycję, która zyskała największe poparcie mieszkańców w pierwszej edycji – „Schody Nowy Rynek”. Realizacji doczekała się również fontanna pierścieni przy ul. Nowy Rynek. Z kolei w przyszłym roku miasto zbuduje strzelnicę sportową, która zwyciężyła w głosowaniu podczas drugiej edycji BO. Autorem pomysłu był Jakub Jankowski.

**Tomasz Błaszczewicz
fot. nadesłane**

Pamiętali o potrzebujących

RYPIN ➤ W środę 21 grudnia uczniowie i nauczyciele z Zespołu Szkół nr 1 w Rypinie podsumowali tegoroczną edycję „Świątecznej Paczki”. Wolontariuszom udało się przygotować produkty dla potrzebujących o łącznej wartości ponad 26 tys. zł



LICEALISTOM I GIMNAZJALISTOM UDAŁO SIĘ PRZYGOTOWAĆ PACZKI O ŁĄCZNEJ WARTOŚCI PONAD 26 TYS. ZŁOTYCH



UCZNIOWIE MOGLI LICZYĆ NA POMOC GRONA PEDAGOGICZNEGO

Co roku w okresie przedświątecznym uczniowie i pracownicy ZS nr 1 tworzą paczki dla osób, które zmagają się z różnymi problemami. To często rodziny wielodzietne, borykające się z przewlekłymi chorobami lub osoby samotne.

W tegoroczną edycję „Świątecznej paczki” zaangażowały się klasy zarówno licealne, jak i gimnazjalne. Łącznie w akcji udział wzięło 95 wolontariuszy. Młodzież i nauczyciele zebrali m.in. ponad 600 kg makaronu, 52 kg kaszy, prawie 100 kg ryżu, blisko 300 litrów mle-

ka, 31 opakowań proszku do prania, 30 litrów mydła w płynie oraz trzy tony węgla (za kwotę 2400 zł). Szacowana wartość przygotowanych paczek przekroczyła 26 tys. złotych.

– Po raz pierwszy tak ogromna liczba osób zaangażowała się w tę działalność – mówi Ewa Wesołowska z Zespołu Szkół nr 1 w Rypinie. – Poszczególne klasy wybrały sobie cele szczegółowe z listy potrzeb rodzin objętych pomocą.

Akcję poprowadziły koordynator: Ewa Fede i Sylwia Rutkowska,

a wytypowaniem poszczególnych rodzin zajęły się: Ewa Białobłocka i Justyna Gałkowska.

– Najbardziej gorący był oczywiście ostatni tydzień – relacjonuje Ewa Wesołowska. – Weekend wypełniła zbiórka żywności i środków chemii gospodarczej prowadzona w sklepach KDSH. Wolontariusze pracowali w parach, zmieniając się co dwie godziny. Równolegle zmotoryzowani zwozili otrzymane produkty do szkoły, gdzie znów odrębna grupa zajmowała się sortowaniem i pakowaniem. Trzy na-

stępne dni to już tylko pakowanie, oznaczanie paczek dla poszczególnych rodzin i przygotowywanie do koncertu finałowego. Dwa dni zajęło dostarczenie prezentów do obdarowanych.

W minioną środę 21 grudnia uczniowie i nauczyciele spotkali się na koncercie świątecznym, podsumowującym ostatnie tygodnie wyłożonej pracy. Utalentowani artyści – przygotowujący się do występu pod opieką Sylwestra Ziomka – wykonali najpopularniejsze kolędy i piosenki świąteczne. Był też czas

na życzenia, które złożyli m.in. dyrektor Sławomir Pawłowski i ks. dr Andrzej Krasieński, proboszcz parafii św. Trójcy.

„Świąteczna paczka” nie była jedyną akcją prowadzoną przez ZS nr 1. Licealiści i gimnazjaliści objęli pomocą także schronisko dla zwierząt w Brodnicy. W ramach indywidualnych zbiórek gromadzili karmę oraz materiały do ocieplania pomieszczeń dla zwierząt.

Tekst i fot.
Tomasz Błasziewicz
OGŁOSZENIE

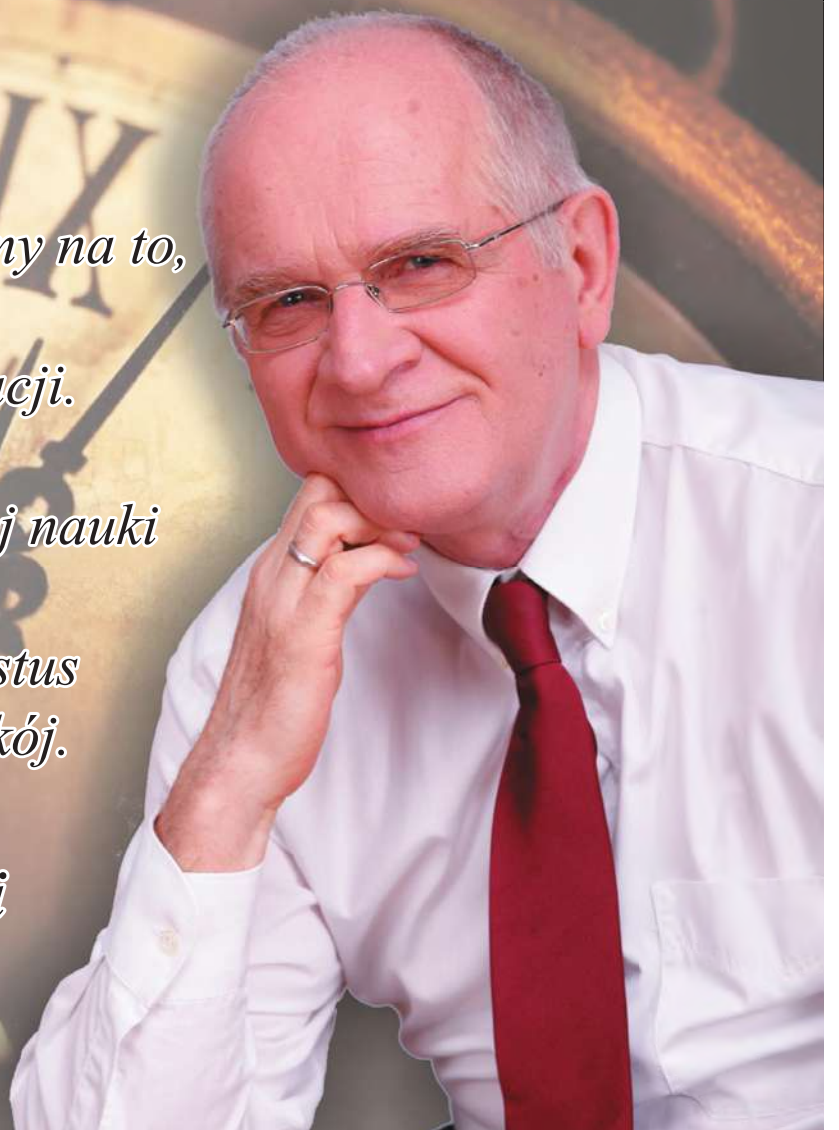
Szanowni Państwo,

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

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

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

*Krzysztof Czabański
Poseł na Sejm RP*



Postanowienia noworoczne – czy mają sens?

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

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

– Cemu podejmujemy takie postanowienia?

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

– Co najczęściej zakładamy sobie na kolejny rok?

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

– Zdarza się, że ktoś „po-



stanawia” wygrać w Lotto?

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

– A miewamy postanowienia altruistyczne?

– Są tacy ludzie, których zamierzeniem na przyszły rok jest zrobienie czegoś dobrego dla innego człowieka. Najczęściej są to kobiety. Chodzi np. o pomoc w formie wolontariatu, pracę w hospicjum, czy szpitalu.

– Moda na postanowienia noworoczne to zachodni trend?

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

może nie wiedzieliśmy i nagle dążymy do nich.

– Czy swoje postanowienia realizujemy?

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

– Rzucenie palenia jest dość częstym i bardzo trudnym postanowieniem. Dlaczego?

– Częściowo to nałóg jest silniejszy, ale działa również wpływ otoczenia. Jeśli ja cały czas paliłem, przebywam w środowiskach, w których modne jest palenie. Inni palą, a ja nagle rzucam, wtedy wytwarza się presja. Wszyscy mnie częstują i moja silna wola słabnie. Poza

jest realizacja, ale sam moment postanowienia to bardzo dobry symptom dla każdego z nas. Postanawiamy coś, to bardzo pozytywna sprawa i to zarówno dla nas, jak dla rodziny i znajomych. Z tym zastrzeżeniem, że postanawiamy coś, co zyska akceptację społeczną. W przeciwnym razie będzie trudno, pocujemy się jak Syzyf, którego głaz zawsze spadnie.

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

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

– Jakiej rady udzieliłby pan wszystkim postanawiającym?

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

– Dziękuję za rozmowę.



CRY

REKLAMA W CRY

Z A D Z W O Ń

TEL.(56) 682 26 80

Herody, bałaganioze i gwizduchy

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



ZESPÓŁ „KARTUZY” GRA NA BURCZYPASIE
(ŹRÓDŁO INTERNET)

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

W Nowy Rok z pełnym brzuchem

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

strawa.

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

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

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

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

Wracając jednak do czasów dawnych, w których raczej się na

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

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

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

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

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

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

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

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

Gwizdy, szopkarze i herody

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

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

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



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



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

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

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

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

Każdy chciał wiedzieć co Nowy Rok niesie

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

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

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

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

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

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

Bałaganioze i psotniki

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(epo), fot. internet



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



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



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

Czas na piękną sylwetkę

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



TOMASZ JASIŃSKI

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

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

– Czy istnieje złoty środek, jakaś krótkoterminowa dieta,

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

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

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

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

zostanie odłożona w postaci tkanki tłuszczowej.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– A dla mężczyzn jakieś rady?

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

– Dziękuję za rozmowę.

(nał)

fot. archiwum prywatne



KAŻDY POWINIEN UPRAWIAĆ TAKI SPORT, DO KTÓREGO MA PREDYSPOZYCJE,



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

Biegunki u bydła – zapobieganie i leczenie

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



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

Choroby zakaźne

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

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

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

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

Choroby bakteryjne

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

Należy również pamiętać, że cielętom nie służy zbyt wysoka

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

Zatrucie mikotoksynami

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

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

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

Choroby metaboliczne

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

ralnym buforem.

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

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

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

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

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

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

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

Przemieszczenie trawieńca

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

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

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

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

(mm, mcz)

Jak sprzedać produkt z gospodarstwa?

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



Choroby

Uwaga na ptaki

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



Zgodnie z zaleceniami Głównego Lekarza Weterynarii, hodowcy drobiu powinni zachować

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

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

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

W dotychczasowych przypadkach nośnikiem wirusa był najprawdopodobniej kał dzikiego ptactwa.

(pw)

Rynek

Więcej pieniędzy za litr mleka

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

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

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

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

(pw)

Szkody w rolnictwie

Państwo kiepsko płaci

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

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

rolnictwa o ostateczne uregulowanie kwestii wypłat odszkodowań.

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

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

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

(pw)

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

Bardzo podobny pomysł miała inna grupa gospodarzy, którzy

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

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

(pw)

Mechanizacja

Maszyny pod kreską

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



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

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

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

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

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

(pw)

najtańsze w regionie
kolczyki dla świń firmy allflex

dla nowych
klientów rabat 20%

Allflex

zamów telefonicznie
517 023 033

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Sejm za obniżeniem świadczeń dla funkcjonariuszy PRL-u

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

Państwo walczy z dopingiem

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

Ułatwienia dla wolontariatu

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

Mandat zapłacimy kartą

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

Punkty karne sprawdzisz przez internet

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

Uczniowie odwołają się od wyniku matury

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

Ubezpieczenia rolnicze bardziej powszechne

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

Pieniądze na kulturę

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



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

– Rolą samorządu wojewódz-

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

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

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

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

oprac. (ToB)

Edukacja

Uczniowie i nauczyciele wyróżnieni

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

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

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

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

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

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

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

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Brodnica

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

Wąbrzeźno

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

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

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

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

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

Rypin

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

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

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

Golub-Dobrzyń

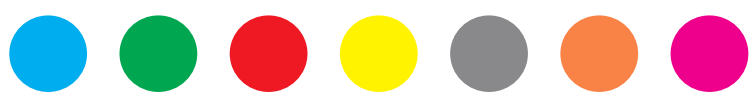
➤ W niedzielę 15 stycznia po raz 25. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Sztab w Golubiu-Dobrzyniu poszukuje wolontariuszy. Osoby, które chcą pomóc, mogą zgłaszać się do domu kultury przy ul. Hallera 13 lub zadzwonić pod nr 56 683 24 08.

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

Włocławek

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

oprac. (ToB)



29.12.2016 - 4.1.2017



program

Niedziela 1 stycznia

TVN 22:05

VANILLA SKY

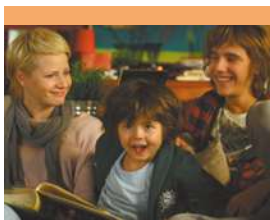
TVP 1



16:05 Ojciec Mateusz

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

TVP 2



06:00 Rodzinka.pl

06:00 Rodzinka.pl odc. 155 - serial
06:30 Dzika muzyka odc. 27
07:05 M jak miłość odc. 1224 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
11:25 Na dobre i na złe odc. 292 - serial
12:20 Tylko z tobą odc. 115 - serial
13:20 Rodzinka.pl odc. 70 - serial
13:45 Rodzinka.pl odc. 71 - serial
14:15 Wojciech Cejrowski - bosso przez świat odc. 20 - reportaż
14:45 Imperium miłości odc. 18 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1265 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 116 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:40 To właśnie miłość - komedia
23:00 Belfegor - upiór Luwru - horror

tvn



19:50 Uwaga!

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

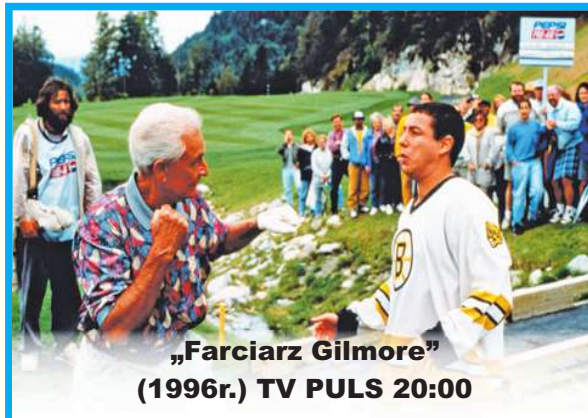
POLSAT



09:00 Malanowski i Partnerzy

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

HITY DNIA



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

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



„Los numeros”
(2011r.) TVN 21:55

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

7 tvn



13:55 Szpital

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

4



19:00 Policjanci i policjanci

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

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

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

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

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

TVP HISTORIA



14:10 Sensacje XX wieku

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

TRAM

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

TVP 1



14:00 Grzech Fatmagül

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

TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

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

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

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

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

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

7 tvn



06:15 Szpital

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

4!



12:00 Galileo

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

HITY DNIA



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

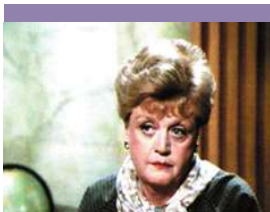
Nowy rok szkolny w Hogwarcie zapowiada się emocjonująco. "Sami Wiecie Kto" nie zamierza oddać władzy. Na ścianie akademii pojawia się napis obwieszczający, że Komnata Tajemnic została otwarta.



„Vinci”
(2004r.) TVN 7 22:10

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

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

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

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

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

TVP HISTORIA



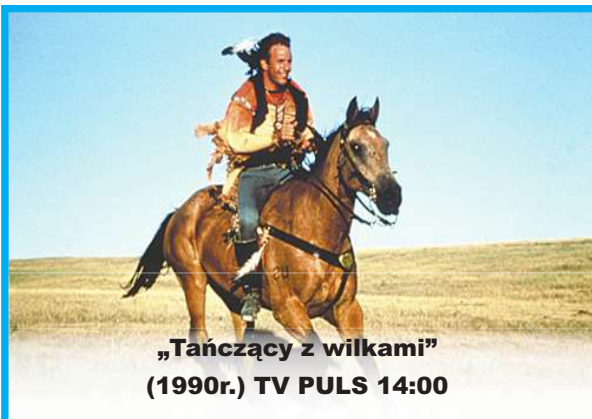
08:55 Wojciech Cejrowski

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

TRAM

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

HITY DNIA



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



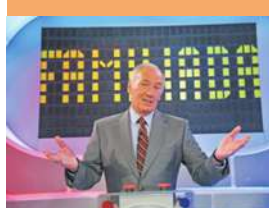
Jedenastoletni miłośnik kina akcji zostaje przeniesiony w świat ekranowych bohaterów. Chłopiec bierze udział w przygodach filmowego superpolicjanta.

TVP 1



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

TVP 2



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

tvn



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

POLSAT



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

7 tvn



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

4



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

TV puls



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

TVP KULTURA



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

TVP HISTORIA



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

TRAM

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

TVP 1



05:55 Bulionerzy

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

TVP 2



10:30 Rodzinka.pl

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

tvn



19:45 Uwaga!

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

POLSAT



07:35 Jeźdźcy smoków

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

7 tvn



08:50 Przyjaciele

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

4



11:50 Galileo

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

TV puls



07:10 Wojciech Cejrowski

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

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

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

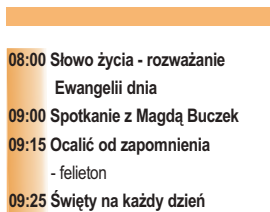
TVP HISTORIA



09:40 Okrasa łamie przepisy

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

TRAM



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

HITY DNIA



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



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

TVP 1



06:25 Klan

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

TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

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

tvn



19:50 Uwaga!

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

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

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

HITY DNIA



XII-wieczna Europa. Kowal Balian w tragicznych okolicznościach traci rodzinę. Krzyżowiec Godfrey z Ibelinu proponuje mu naukę rycerskiego rzemiosła. Wyruszają do Jerozolimy, by bronić Ziemi Świętej.



W 1998 r. trójka przyjaciół zakłada hip-hopowy zespół Paktofonika. Historia powstawania ich piosenek pozwala odnieść teksty utworów do życia bohaterów i zrozumieć, co znaczący.

7 tvn



14:00 Szpital

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

4



19:00 Policjantki i policjanci

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

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

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

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

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

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

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

TRAM

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

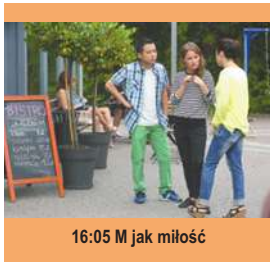
TVP 1



06:05 Klan

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

TVP 2



16:05 M jak miłość

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

tvn



20:15 Na Wspólnej

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

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

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

7 tvn



14:00 Szpital

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

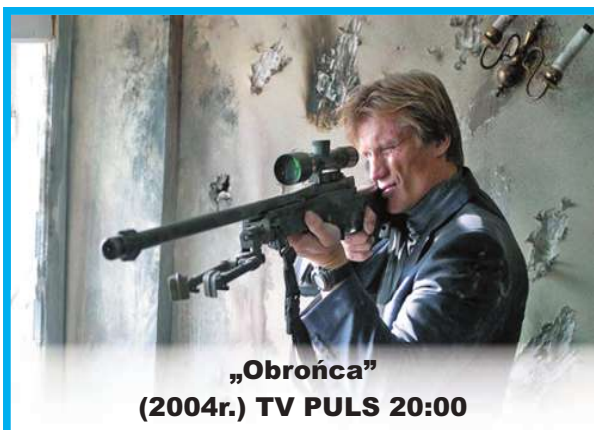
4



19:00 Policjantki i policjanci

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

HITY DNIA



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



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

TV PULS



10:00 Napisala: morderstwo

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

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

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

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

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

TRAM

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

HITY DNIA

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

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

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

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

TVP 1



18:00 Klan

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

TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

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



20:15 Na Wspólnej

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



19:30 Świat według Kiepskich

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



14:00 Szpital

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



19:00 Policjanci i policjanci

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



10:00 Napisala: morderstwo

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



07:00 Teledyski

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



14:00 Sensacje XX wieku

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



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

HOROSKOP

Koziorożec (22.12-19.01)



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

Wodnik (20.01-18.02)



Czeka cię sporo pracy. Jeśli jednak jesteś wytrwały, możesz liczyć na duży sukces. Należysz do pilnych i obowiązkowych pracowników? Pogratuluj sobie, bo wszystko będzie się świetnie układać.

Ryby (19.02-20.03)



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

Baran (21.03-20.04)



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

Byk (21.04-21.05)



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

Bliznięta (22.05-20.06)



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

Rak (21.06-22.07)



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

Lew (23.07-22.08)



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

Panna (23.08-22.09)



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

Waga (23.09-23.10)



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

Skorpion (24.10-21.11)



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

Strzelec (22.11-21.12)



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



Dobrze zjeść

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

PIECZONA GRUSZKA W CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki:

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

Sposób wykonania:

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

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

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

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

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i udekorować nią talerz.

Smacznego!



KSENIA BOROWSKA

P O G O D A

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Eugeniusz (1871-1954), geograf	▼	Człowiek prowadzący badania	▼	Bezbarwny gaz palny	▼	Ogół członków jakiejś grupy	▼	Ptaka z rzędu mew-siewek	▼	Muzyka młodzieżowa	▼	Pomocnik, zwolennik, poplecznik	▼	Odpowiednik greckiej Eos	▼
Starszy kelner	15					Stolica Rosji	▶								
Nadmuchiwany w namiocie	11									Ozdobny szeroki pas naszywany na taśmę		Statek o napędzie atomowym			
Miejscowość w Holandii						Ryba z rodziny pielęgnicowatych	▶			8	3				
▶	14		10					Josip Broz (1892-1980)	▶			6			
Wielograniec		Stolica Turcji	9		Dawniej: fanatyk, maniak		Mówca	▶							13
▶										Zasięg czegoś ustalonego, przyjętego			2		
										7					
Członek zespołu jazzowego		Dawniej opat			Członek organizacji harcerskiej		Wulkan na Sycylii	▶		Miasto w Izraelu		Skóry z tchórza		Kochanka Nerona	
Częsta forma krateru	▶								5			Kobieta stworzona z żebra Adama	▶		
Poronienie	▶		1					Ptaka z rzędu mew-siewek	▶						
Ocalenie	▶											Statek żaglowy jednomasztowy	▶		4
Stado wilków															
▶								Angielskie imię żeńskie; polska Alicja	▶						

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

SUDOKU

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

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

Walcząc z bakteriami i wirusami

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Kaszel – suchy czy mokry?

Choć reklamy przekonują nas, że istnieją cudowne prepa-

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

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

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

Gdy wirusy atakują układ pokarmowy

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

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

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

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

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

(aba), fot. internet

Region

Po marzenia i tytuł najpiękniejszej

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tomasz Błaszkiwicz

CASTING

MISS REGIONU
KUJAWSKO-POMORSKIEGO

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

Sobota - 28.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00

Niedziela - 29.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00



Prezydent Włocławka

Partner castingu



TORUŃ CENTRUM

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

f /misskujawskopomorskie

ig /miss_kujawskopomorskie



Sprawdź również nasze portale internetowe !

 **GOLUB-CGD.PL**

**DODAWANIE
OGŁOSZEŃ
DROBNYCH**

 **WABRZEZNO-CWA.PL**

**UMIESZCZENIE
SWOJEJ REKLAMY**

 **BRODNICA-CBR.PL**

**KOMENTOWANIE
ZAMIESZCZONYCH
MATERIAŁÓW**

 **LIPNO-CL I . PL**

UTWORZENIE BLOGA

 **RYPIN-CRY.PL**

**TYGODNIOWO
NOTUJEMY 70 Tys.
ODSŁON**

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



Kolorowanki dla dzieci



Wyślij z komórki ogłoszenie do naszych tygodników

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

Postaw na lekkość

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

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

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

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

– Owszem te kosmetyki są wskazane, ale w małych ilościach

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

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

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

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

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

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

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

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

Celina Nałęcz
Fot. (nał), internet



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



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



PROSTOTA, LEKKOŚĆ, LOKI I EFEKT MOTYLA W JEDNYM



DEKORACYJNA OPASKA POZWOLI UJARZMIĆ FRYZURĘ



ODWAŻNIEJSZE PANIE MOGĄ POSTAWIĆ NA CZERWIEN



DO CHABROWEJ CZY NIEBIESKIEJ SUKNI IDEALNY BĘDZIE NIEBIESKI KOLOR WŁOSÓW



FALE I LOKI MOŻEMY WYKONAĆ SAME LOKÓWKĄ



Służba zdrowia w powojennym Rypinie

HISTORIA LECZNICTWA ▶ Szpital Powiatowy w Rypinie wznowił pracę już następnego dnia po wyzwoleniu. Lekarze Franciszek Dłutek i Alfred Przewoski próbowali ratować mienie szpitalne, pozostawione jeszcze przez Niemców, przed rabunkiem. Bombardowania i grabieże spowodowały, że budynek główny szpitala nie nadawał się do użytku.



JAN ZANIEWSKI,
WŁAŚCICIEL, NASTĘPNIE
OD 1951 ROKU KIEROWNIK
APTEKI PRZY UL. KILIŃSKIEGO W RYPINIE

Ocalały w względnie dobrym stanie dwa baraki wystawione przez Niemców w czasie wojny dla chorych Polaków i w nich w pierwszym okresie uruchomiono szpital. W sprawozdaniu lekarza powiatowego Józefa Sochy z czerwca 1945 roku czytamy: „Obecnie szpital mieści się w baraku, który za okupacji wyznaczony był wyłącznie dla ludności polskiej. Oddział zakaźny w drugim baraku. Główny gmach szpitala jest w trakcie remontu i w niedługim czasie zostanie oddany do użytku. Barak dla zakaźnie chorych jest na razie wystarczający”.

Odbudowę i remont szpitala, w dużej mierze dzięki pomocy amerykańskiej w ramach UNRRA, przeprowadzono w latach 1945-1946. Wiosną 1947 roku zaczęto malowanie gmachu głównego po remoncie. Lekarz powiatowy Józef Socha już w czerwcu 1945 roku pisał do władz starostwa, że potrzebny jest gruntowny remont oddziału zakaźnego, ze względu na panującą epidemię duru

brzusznego, powszechna była gruźlica. Dopiero jednak w 1948 roku dokończono remont części murowanej oddziału zakaźnego i uruchomiono w niej oddział gruźliczy na 21 łóżek. Drugi barak, służący w czasie wojny jako szpital dla Polaków, został rozebrany w 1948 roku, a materiał przeznaczono na budowę szkoły w Czarni Dużej koło Skrwilna.

Wyposażenie szpitala zostało w większości wywiezione przez Niemców w styczniu 1945 roku. Resztę grabieży i zniszczeń dopełniła miejscowa ludność. Józef Socha w czerwcu 1945 roku wspominał: „Wyposażenie szpitala zostało do szczętnie zrabowane, nie wyłączając drzwi, ram okiennych, kloszy, itp. Brak jest koców i instrumentarium. Szpital posiada aparat rentgenowski, ale bez ekranu. Rentgen zostanie uruchomiony w krótkim czasie, ponieważ zdobyłem inny ekran. Sprawa na razie jest nieaktualna, ponieważ nie ma prądu”. Pierwsze łóżka, pościel, szafki pochodziły ze szpitala

la izolatorium dla chorych na gruźlicę w Oborach, które udało się zabezpieczyć lekarzowi Alojzemu Kaźmierczakowi. Strzykawek, narzędzi chirurgicznych, materiałów opatrunkowych uciekający Niemcy nie zdążyli zabrać z punktu medycznego, który znajdował się na rogu dzisiejszych ulicy 21 stycznia i Placu Sienkiewicza. Medykamenty przeniesione przez siostry zakonne zasiliły szpital na kilka pierwszych dni.

Od września 1945 roku sytuacja szpitala uległa zdecydowanej poprawie. Uruchomiono wówczas dotację z ministerstwa zdrowia, którą rozdzielały Wojewódzkie Wydziały Zdrowia. Pieniądże w gotówce otrzymywał w Bydgoszczy dyrektor szpitala, przywoził do Rypina i w prywatnych punktach medycznych kupował sprzęt, lekarstwa i opatrunki. Dochodziły do tego pieniądze z ministerstwa aprowizacji, za które kupowano żywność dla chorych. Władze centrale uruchomiły także tzw. fundusz inwestycyjny, za który przeprowadzono kapitalny remont szpitala w 1945 i 1946 roku. Od września 1945 roku dochodziła także pomoc ze Szwecji, ale przede wszystkim w dużych ilościach amerykańska z Organizacji Narodów Zjednoczonych do Spraw Odbudowy (tzw. UNRRA). Szpital otrzymał wówczas duże ilości pościeli, szlafroków, sprzętu medycznego, antybiotyków, żywności itp. Dary te napływały do Rypina jeszcze w 1946 roku. Przydzielono wówczas do szpitala w ramach tej pomocy pierwszą sanitarkę tzw. Dodge'kę. W 1946 roku w szpitalu wykonano 512 operacji w tym laparotomii 85. Szpital posiadał półtorej zmiany bielizny w stosunku do obłożenia łóżek. W 1946 roku zakupiono stół operacyjny, narzędzia chirurgiczne, bieliznę, uruchomiono rentgen. Lekarz powiatowy pisał w zapotrzebowaniu, że najpilniej potrzebna była diatermia krótkofalowa, lampa kwarcowa, mikroskop.

W końcu 1948 roku lekarz powiatowy Ryszard Kopciwicz w sprawozdaniu ocenił, że „w latach ubiegłych szpital został doprowadzony tak pod względem pomieszczeń, jak i wyposażenia do takiego stopnia, że nie zachodzi potrzeba

żadnych remontów, ani większych wydatków na wyposażenie”. W 1948 roku przeprowadzono remont centralnego ogrzewania i kanalizacji, pokryto dach nad częścią główną budynku szpitala i nad barakami, wyremontowano pralnię. Pokryto dachem pozostające w fundamentach piwnice. Na oddziale zakaźnym założono bojler. Dla pracowników szpitala otwarto i wyposażono świetlicę. Szpital otrzymał nowy mikroskop z Państwowych Zakładów Optycznych. Powiększono także bibliotekę lekarską do 39 książek specjalistycznych. Biblioteka szpitalna zamawiała kilka czasopism medycznych, m.in.: Polski Tygodnik Lekarski, Przegląd Chirurgiczny, Padiatria Polska.

Funkcję dyrektora Szpitala Powiatowego w Rypinie pierwszy starosta Eugeniusz Nieliwódzki powierzył już w końcu stycznia 1945 roku lekarzowi Franciszkowi Dłutkowi. Dopiero w 1948 roku stanowisko to na wzór przedwojenny obsadzono w wyniku konkursu. Ponownie objął je wówczas Franciszek Dłutek i pełnił do 1956 roku. Dyrektor mianował w styczniu 1945 roku pierwszych ordynatorów. Utworzono wówczas w szpitalu oddziały: chirurgiczny, położniczo-ginekologiczny, dziecięcy, wewnętrzny, zakaźny z wydzielonym oddziałem gruźliczym. Ordynatorem oddziału chirurgicznego i położniczo-ginekologicznego został Alfred Przewoski, oddziału chorób wewnętrznych, zakaźnego i dziecięcego Franciszek Dłutek.

Według zachowanych sprawozdań lekarza powiatowego, w latach 1945-1948 per-

sonel szpitala nie ulegał większym zmianom i liczył około 40 osób, w tym zaledwie 2 lekarzy i 8 pielęgniarek. W 1947 roku w szpitalu pracowało 40 osób, w tym dwóch lekarzy, siedem pielęgniarek i лаборантка. W 1948 roku przyjęto do szpitala pierwsze położne: Stefaninę Gąsiorowską i Eleonorę Piątkowską. W styczniu 1948 roku staż na oddziale chirurgicznym rozpoczął lekarz Eugeniusz Nieliwódzki. W 1948 roku zatrudnione zostały jako salowe Apolonia Bilecka i Henryka Cajnóg, a w 1949 roku Marianna Różycka i Stefania Stępniewska. W końcu 1948 roku doktor Franciszek Dłutek, dyrektor szpitala, pisał w sprawozdaniu: „Jedną z największych bolączek szpitala jest brak personelu lekarskiego. Na 48 pracowników jest tylko 2 lekarzy, przez co są oni wybitnie przeciążeni pracą i nie można zorganizować stałych dyżurów lekarskich. Problem powstaje szczególnie w czasie urlopów. Dotychczas praktykowane zastępstwo z sąsiednich szpitali powiatowych w praktyce okazuje się niewystarczające i źle przyjmowane przez ogół ludności”. Od 1 listopada 1948 roku wprowadzono dla pracowników szpitala 8-godzinny dzień pracy. Spowodowało to powiększenie liczby personelu do 48 osób. Wypłacano jednak wynagrodzenie za dużą ilość godzin nadwymiarowych.

W maju 1945 roku uruchomiono laboratorium szpitalne. Zatrudniono wówczas pierwszą wykwalifikowaną лаборантку Marię Kozioremską. Własny sprzęt przekazali do laboratorium lekarze. Prywatny mikroskop oddał lekarz Ar



PIELĘGNIARKI PRZED SZPITALEM W RYPINIE (FOT. 1945)

tur Moszyński. W 1947 roku, po wyjeździe z Rypina Marii Koziorzemskiej pracę rozpoczęła w laboratorium szpitalnym Maria Sokołowska, a po niej od 1950 roku Irena Kawa, później żona wicedyrektora szpitala Radaszkiewicza. Od 1950 roku pracowała w laboratorium także siostra zakonna Cecylia Filipiska, zwolniona w 1961 roku w ramach lacyzacji szpitali.

Liczba chorych leczonych w szpitalu była bezpośrednio po wojnie znaczna, biorąc pod uwagę, że budynek główny znajdował się w dłuższym czasie w remoncie. W sprawozdaniu za grudzień 1946 roku podano, że zajęte są 94 łóżka i 7 zakaźnych. W lutym 1947 roku zajęte było 125 łóżek i 16 na oddziale zakaźnym. W całym 1948 roku w szpitalu leczono 2195 pacjentów, w tym na oddziale chirurgicznym 859, położniczo-ginekologicznym 458, wewnętrznym 557, na gruźlicę płuc 119, na oddziale zakaźnym 172, wenerycznych 11, na nowotwory złośliwe 19. Przyjmowano także umysłowo chorych, których kierowano następnie do szpitali psychiatrycznych. Liczba tzw. osobodni wyniosła 28.548. Przeciętny czas leczenia wynosił 13 dni, śmiertelność 3,3%. W gabinecie rentgenowskim prześwietlono 1027 osób, w gabinecie fizyko-terapeutycznym wykonano 787 zabiegów. W 1949 roku stan obłożenia w szpitalu powiatowym wynosił przeciętnie 96 chorych na 120 łóżek etatowych, w tym na oddziale zakaźnym było 32 chorych, przeważnie na gruźlicę. Taksa szpitalna wynosiła w 1947 roku 150 zł, a na ubezpieczalnie społeczną 120.

Personel administracyjny w pierwszych latach powojennych nie był rozbudowany, podobnie, jak lekarski, czy pielęgniarski. Całą księgowość szpitala prowadziła siostra zakonna Urszula Grąbczewska. Wiele funkcji gospodarczych pełnił Feliks Tuchalski, pracując jako salowy, woźny, podwórzowy. W 1946 roku zatrudniony został na stanowisku intendenta szpitala. Podobne prace wykonywał

Władysław Zawistowski, pomagając jednocześnie na bloku operacyjnym.

Apteka rypińska przy ulicy Kilińskiego, po opuszczeniu przez Niemców, pozbawiona przedwojennego właściciela Jana Zaniewskiego, została okradziona przez mieszkańców Rypina. Lekarz powiatowy Socha w kilka miesięcy później wspominał: „Apteka w Rypinie przez kilka dni po wyzwoleniu bezpańska, została obrabowana, posiada mało środków, które są na wykończeniu”. Wkrótce później pojawili się pracownicy, zatrudnieni w czasie wojny przez Niemców, tworząc od podstaw rypińskie aptekarstwo. W lutym do Rypina wrócił Jan Zaniewski. Odbudował zrabowane przez Niemców i Polaków wyposażenie, zaopatrzył w pierwsze niezbędne leki i rozpoczął pracę. Druga apteka w powiecie działała wówczas w Skrwilnie. W 1947 roku wymieniano w powiecie aptekarzy: Jana Zaniewskiego, Michała Skrudalewicza, Zygmunta Bohdanowicza, Jerzego Musjana, Stanisława Sędrowicza, Hannę Balcerzak. Jan Zaniewski prowadził aptekę w Rypinie do 1951 roku, kiedy to nastąpiła nacjonalizacja tego działu służby zdrowia i cały majątek wraz z budynkiem przy ulicy Kilińskiego przejęło państwo.

Aptekę szpitalną uruchomiono zaraz po zakończeniu działań wojennych. Prowadzona była, podobnie jak przed wojną, przez siostry zakonne. Pierwsze medykamenty i opatrunki, jakie zasiły aptekę szpitalną, pochodziły z niemieckiego punktu opatrunkowego, mieszczącego się u zbiegu ulicy 21 stycznia i Placu Sienkiewicza. Pozostawione przez uciekających Niemców, zostały przeniesione do szpitala przez siostry zakonne. Aptekę przyszpitalną prowadziła podobnie jak przed wojną siostra Kazimiera (Pelagia Kozłowska), która wykonywała leki recepturowe i w małym zakresie płyny infuzyjne. Większość leków recepturowych stanowiły proszki dzielone, rozsypywano aspiry-

nę, piramidon i inne substancje lecznicze, ponieważ przemysł nie dostarczał tych leków. Apteka mieściła się w jednej sali na parterze szpitala.

Stan sanitarny miasta po wyzwoleniu wymagał szybkiego powołania Sanepidu. Dzieje służb sanitarno-epidemiologicznych w Polsce mają bogatą tradycję, ale w Rypinie działania takie uruchomione zostały po raz pierwszy dopiero po wojnie. Państwowy Instytut Epidemiologiczny powołano wprawdzie już w 1918 roku, a w 1927 roku władze centralne utworzyły wyspecjalizowaną instytucję zwaną Państwowym Zakładem Higieny, a także jego filie na terenie całego kraju. W Rypinie jednak do wybuchu wojny nie udało się utworzyć takiego zakładu. W czasie okupacji niemieckiej potajemnie wydawano w szpitalu ludności polskiej tzw. karty epidemiczne, które chroniły przed aresztowaniem i wywózką na prace przymusowe w Rzeszy. Groziło to oczywiście pracownikom, szczególnie lekarzowi Franciszkowi Dłutkowi, niezwykle ostrymi sankcjami.

Początki rypińskiego sanepidu mają zatem swoją tradycję dopiero od 1945 roku. Powołany przy referacie zdrowia jeden kontroler sanitarny Marian Grabowski i jeden tzw. dezynfektor na cały powiat rypiński, nie byli jednak w stanie zapewnić prawidłowej ochrony przed licznymi wówczas epidemiami. Jeszcze w tym samym roku powstała oddzielna placówka sanitarna, tzw. Kolumna Sanitarno-Epidemiologiczna, na czele której jako kierownika postawiono lekarza Ryszarda Kopciwicza. Funkcję tę będzie pełnił do 1950 roku. W 1949 roku doszedł jeszcze jeden pracownik, Tadeusz Trojak.

W pierwszym okresie powojennym plagą były epidemie duru brzuszego, plamistego, czerwonej, błonicy, tężca, itp. Walkę z epidemiami utrudniał brak mydła, opatrunków, surowic, szczepionek, jodiny, chininy, a na oddziale zakaźnym odpowiedniej liczby łóżek, bielizny, ręczników, waty. W sprawozda-

niu lekarza powiatowego Józefa Sochy z czerwca 1945 roku czytamy: „Obecnie najwięcej chorych umiera na dur brzuszny. W mieście istnieją dwa przypadki kiły, który przywędrowały z Niemiec. Brak jest aparatów dezynfekcyjnych, które zostały niemal zupełnie zniszczone przez działania wojenne. Brak jest leków, a właściwie pieniędzy na leki”. Zawszawienie i świerzb wśród dzieci i młodzieży szkolnej oceniano w sprawozdaniach na około 10%. Niewystarczająca była także liczba lekarzy i fachowego personelu medycznego. W końcu lat czterdziestych prowadzono masową akcję profilaktyczną, polegającą na szczepieniach przeciwgruźliczych. Akcją objęto dzieci i młodzież do 18 roku życia. Szczepienia przeciwgruźlicze, zwane inaczej BCG, były jednym z najważniejszych zadań profilaktycznych. Od 1955 roku stały się obowiązkowe.

Działania sanitarne lekarza powiatowego w warunkach braku środków, szczepionek, podstawowych materiałów higienicznych, miały charakter wyłącznie doraźny. Powstał także problem silnego napływu repatriantów. W baraku Powiatowego Urzędu Repatriacyjnego w końcu 1945 roku mieszkało 180 osób przy silnej rotacji. Lekarz powiatowy Józef Socha pisał w sprawozdaniu z czerwca 1945 roku: „Łaźnia miejska została zniszczona w czasie działań wojennych. Obecnie montuje się łaźnię z baraków wojskowych. Rypin posiada jednak dużą ilość wanień, które zostawił okupant. Wyrównują one częściowo brak łaźni. Utworzyłem komisję sanitarno-obyczajową i sanitarno-porządkową. Za wspólną inicjatywą Starosty, Burmistrza i moją, ludność i wszystkie urzędy wyszły na ulice z miotłami i łopatami i dokonały oczyszczenia miasta w ciągu jednego dnia”. Pielęgniarki jeździły po szkołach z prelekcjami i kontrolą. W kolej-

nych latach zaczęto organizować szczepienia ochronne, prowadzić walkę z wszawicą, przystąpiono do badań żywności, analizą objęto wodę do celów konsumpcyjnych.

Istotną rolę w okresie powojennym odgrywał Polski Czerwony Krzyż, którego działacze organizowali szeroką akcję pomocy dla ludności powiatu. Pełnomocnikiem PCK na teren Rypina mianowany został przez Zarząd Wojewódzki w Bydgoszczy, Józef Socha, lekarz powiatowy. Pierwsze powojenne zebranie organizacji odbyło się w kinie „Polonia” (budynek u zbiegu ulic Piłsudskiego i Mławskiej). W skład Komitetu Doradczego PCK w Rypinie weszli wówczas: Stefania Borawska, Zofia Jędrzejewska, Franciszek Dłutek, Jan Siłakowski, Roman Miszewski, Stanisław Meler, Barbara Panowska, Anna Nowiak. Pierwszą siedzibą organizacji był budynek przy ulicy Warszawskiej 41, gdzie zlokalizowano biuro i magazyny darów. Działacze z Komitetu Doradczego wspólnie z pełnomocnikiem Józefem Sochą objeżdżali teren powiatu odpowiednio kierując dostawy pomocy materialnej najbardziej potrzebującym. Dzielono paczki żywnościowe, leki, odzież, opiekowano się ogromną liczbą repatriantów. W roku 1945 stan liczbowy członków rzeczywistych oddziału w Rypinie wynosił 152 osoby oraz 298 tzw. członków wspierających. W 1947 roku ze składek społeczeństwa Rypina ufundowano nowy sztandar PCK. W tym samym roku wyjechał z Rypina prezes oddziału lekarz Józef Socha. Nie udało mi się niestety ustalić, kto objął po nim tę funkcję. Od 1948 roku Polski Czerwony Krzyż był systematycznie pozbawiany przez władze komunistyczne możliwości prowadzenia działalności w zakresie opiekuńczym i leczniczym.

dr Piotr Gałkowski



SEDZIBA PCK PO WOJNIE (TZW. BARAK PRZY ULICY WARSZAWSKIEJ W RYPINIE) (FOT. OK. 1975, ZE ZBIORÓW MZD W RYPINIE)



ŚCIANA FRONTOWA SZPITALA W RYPINIE (FOT. OK. 1950)



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW

POWIATU RYPIŃSKIEGO



TYGODNIK
REGIONU
RYPIŃSKIEGO **CRY**

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

Auto Moto
auto handel / komisy
Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, tel. 603 858 933
części i akcesoria
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
Hurtownia motoryzacyjna Auto Complex, Brodnica, ul. 18 Stycznia 34, tel. 56 649 86 69
Auto części Ravis, Lipno, ul. Skepska 31, tel. 54 288 46 76
serwisy
AUTO SUMOCKI Opony hurt-detel, sprzedaż, wulkanizacja i serwis. Naprawa aut. LAKIERNIA PROSZKOWA. Klimatyzacja, Makówiec 67, tel. 601 927 221
skup aut / demontaż
mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! 54 280 2990
Bigum - skup aut gotówka, tel. 601 917 253
stacje kontroli pojazdów
Okręgowa stacja kontroli pojazdów Gawrońscy, ul. Mleczarska 21, Rypin, tel. 54 444 71 15
usługi
Gawrońscy - legalizacja tachografów cyfrowych, ul. Mleczarska 21, Rypin, tel. 602 536 686
Budowa i remonty
usługi
PIASEK, ŻWIR oferuje: piasek płukany, sucho siany, żwir, czarnoziem, torf, kruszywo, kamień, tłuczeń, gruz, DOWÓZ, tel. 608 219 596
El-Dan firma ogólnobudowlana, stany surowe, elewacje, dachy, docieplenia, wykończenie wnętrz, tel. 792 080 506
wykończenie wnętrz
Panorama sprzedaż okien, drzwi, rolet, bram, parapetów, moskitier, ul. Kościuszki 54, Rypin, tel. 509 728 154, 729 353 930
Edukacja
szkoły językowe
Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525
Finanse i bankowość
leasing
Leasing-Experts oferta specjalna nie tylko dla firm, leasingujemy prawie wszystko- auta, komputery, maszyny, urządzenia, tel. 575 665 290

Nieruchomości
biura nieruchomości
Z nami bezpiecznie sprzedaż, kupisz, wynajmiesz, kupujący nie płaci prowizji, tel. 575 665 291
Rolnictwo / leśnictwo
hurt / sklep
Hurtownia owoców i warzyw, własna produkcja pomidorów i ogórków, Brodnica, ul. Podgórna 80a, 506 079 392
maszyny
Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435
nawozy
Agromax - Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39
usługi
Dampol transport wapna tel. 694 498 284
Składy opału
Dampol skład opału Szczuka, tel. 56 498 12 24
Skład opału, sprzedaż hurtowa i detaliczna, prawdopodobnie najtańszy węgiel w okolicy, tel. 730 015 103
FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145
Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, tel. 531 132 203
Agromax - Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, tel. 56 498 23 39
Sport i rekreacja
fitness / aerobik / kulturystyka
Klub X-Fitness - idealne miejsce dla kobiet, zadbaj o swoją sylwetkę, porady dietetyczne i treningowe, tel. 730 167 510
rowery
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Kopernika 7, tel. 530 186 139
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Farna 4, tel. 784 085 614
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Mostowa 8, tel. 662 126 961
Salon firmowy Romet - skutery, motocykle, rowery, ul. Piłsudskiego 47, Rypin, tel. 600 261 092
usługi
Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdżalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 261

Surowce / skupy
Skup palet - sprzedaż, skup, wymiana, tel. 730 015 103
Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203
Administracja
Starostwo Powiatowe w Rypinie ul. Warszawska 38 87- 500 Rypin tel. 54 280 24 33
Agencja Restrukturyzacja i Modernizacja Rolnictwa ul. Nowy Rynek 5 87-500 Rypin tel. 54 280 01 55
Powiatowy Urząd Pracy ul. Nowy Rynek 14 87-500 Rypin tel. 54 280 21 44
Urząd Gminy Rypin ul. Lipnowska 4 87-500 Rypin tel. 54 280 21 37
Powiatowy Urząd Pracy ul. Nowy Rynek 14 87-500 Rypin tel. 54 280 21 44 fax: 54 280 24 79
Kultura i rekreacja
Rypiński Dom Kultury, Kino „Bałtyk” ul. Warszawska 8 87-500 Rypin tel. 54 280 21 56
Biblioteka Publiczna Miejsko - Powiatowa ul. Warszawska 20 87-500 Rypin tel. 54 280 21 42
Rypińskie Centrum Sportu ul. Dworcowa 11 87-500 Rypin Tel. 54 233 97 42
Numery alarmowe
Komenda Państwowej Straży Pożarnej ul. Strażacka 4 87-500 Rypin tel. 54 280 37 37 lub 54 280 91 53 numer alarmowy 998 lub 112 z telefonów kom.
Pogotowie energetyczne 991 Pogotowie gazowe 992

Oświata
Zespół Szkół nr 1 im. ks. Czesława Lisowskiego ul. Kościuszki 51 87-500 Rypin tel. 54 280 20 65
Zespół Szkół nr 5 im. ks. J. Twardowskiego ul. Młyńska 12 87-500 Rypin tel. 54 280 36 42
Zespół Szkół Miejskich w Rypinie ul. Sportowa 24 87-500 Rypin tel. 54 280 23 31
Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II ul. Młyńska 12 87-501 Rypin tel. 54 280 58 47
Szkoła Podstawowa nr 1 im. mjr. Henryka Sucharskiego ul. 3 Maja 3 87-500 Rypin tel. 54 280 51 19
Przedszkole Niezapominajka ul. Gustawa Sommera 16 87-501 Rypin tel. 54 280 35 16
Przedszkole nr 1 ul. Młyńska 3 87-500 Rypin tel. 54 280 57 97
Przedszkole Miejskie nr 2 ul. Wojska Polskiego 11 87-500 Rypin tel. 54 280 31 32
Chatka Puchatka. Punkt przedszkolny. Pankowska J. ul. Jana Pawła II 87-500 Rypin tel. 501 024 694
Przedsiębiorstwa komunalne
Zarząd Dróg Powiatowych ul. Strażacka 1 87-500 Rypin tel. 54 280 34 04
Wodociągi ul. Elizy Orzeszkowej 4 87-500 Rypin tel. 54 280 24 61

Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. ul. Mikołaja Reja 2 87-500 Rypin Tel. 54 280 34 32
Zdrowie
Pogotowie numer alarmowy 999 lub 112 z telefonów kom.
Szpital Powiatowy ul. 3 Maja 2 87-500 Rypin ul. 54 280 54 54 Przychodnia przy Szpitalu ul. 3 Maja 2 87-500 Rypin tel. 54 280 24 26
Przychodnia Dormed ul. Lissowskiego 16 87-500 Rypin tel. 54 280 76 20 tel. 54 280 76 19
Wykaz aptek w Rypinie:
„Pod Orłem” Sp. z o.o. Apteka ul. Kilińskiego 7 87-500 Rypin tel. 54 280 20 44
„Pod Lwem” Apteka Danuta Ittrich ul. Kościuszki 7 87-500 Rypin tel. 54 280 25 24
„Remedium” Apteka ul. Koszarowa 3 87-500 Rypin tel. 54 280 35 97
„Aloes” Apteka Urszula Mielczarek ul. ks. Lisowskiego 2 b 87-500 Rypin tel. 54 280 55 75
„Przy Przychodni” Apteka Katarzyna Górecka-Przybysz Beata Ruszkowska ul. ks. Lisowskiego 16 87-500 Rypin tel. 54 280 40 62
„Pod Gryfem” Sp. z o.o. Apteka ul. Mławska 30 87-500 Rypin tel. 912 805 994
„Pod Eskulapem” Apteka Beata Wieczorek ul. Ogrodowa 36 87-500 Rypin tel. 54 280 51 51

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

Informator

Pogotowie numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

Straż Pożarna 998
lub 112 z telefonów kom.

Policja 997
lub 112 z telefonów kom.

Komenda
Powiatowa Policji w Rypinie
Piłsudskiego 19, 87-500 Rypin
tel. (54) 230 82 00

Komenda Powiatowa PSP w Rypinie
Strażacka 4, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 37 37

SP ZOZ Rypin
Maja 2, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 57 41

DORMED s.c. Przychodnia Lekarska
Lissowskiego 16, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 76 20

**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej Eskulap s.c.**
Ogrodowa 36, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 63 70

Przychodnia Przy Szpitalu
3 Maja 2, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 24 26

**Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki
Ciepłej MPEC Sp. z o.o. w Rypinie**
Mikołaja Reja 2, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 34 32

Powiatowy Urząd Pracy
Nowy Rynek 14, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 21 44

Dworzec PKS
Dworcowa 20, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 30 72

Rypiński Dom Kultury
Warszawska 8, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 21 56

Gabinet weterynaryjny
Nowy Rynek 16f, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 47 01

RYPIN VET Gabinet Weterynaryjny
Warszawska 26, 87-500 Rypin
tel. 797 408 703

Urząd Skarbowy w Rypinie
Dojazdowa 10, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 45 10

Starostwo Powiatowe w Rypinie
Warszawska 38, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 24 33

Urząd Gminy Rypin
Lipnowska 4, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 97 00

Urząd Miasta Rypin
Warszawska 40, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 96 00

Urząd Gminy Brzuze
Brzuze 62, 87-517 Brzuze,
tel. (54) 270 11 23/38

Urząd Gminy Skrwilno
ul. Rypińska 7, 87-510 Skrwilno
tel. (54) 270 00 12

Urząd Gminy Wąpielsk
Wąpielsk 20, 87-337 Wąpielsk
tel. (56) 493 83 21

Urząd Gminy Rogowo
Rogowo 51, 87-515 Rogowo
tel. (54) 280 16 22

Urząd Miasta Rypin
87-500 Rypin, ul. Warszawska 40
tel. (54) 280 96 00

KRUS Rypin
Warszawska 47 A, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 21 19

**Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa**
Nowy Rynek 5, 87-500 Rypin
tel. (54) 280 01 55

OGŁOSZENIA DROBNE

Węgiel/Drewno

Drewno kominkowe liściaste
od 140 zł/m trociny – 20 zł/m,
5 zł worek. OBLADREX Go-
lub-Dobrzyń, kontakt pod nr.
tel. 604 517 964

Usługi budowlane

Ocieplanie budynków, kontakt
pod nr. tel. 881 507 760

Dachy, okna, drzwi, płyta
warstwowa, garaże (blaszaki).
Zadzwoń 514 866 203 lub 56
474 09 20

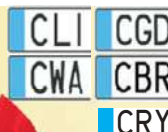
Tu kupisz

Tygodnik Regionu Rypińskiego CRY

1. GS Lipno, Sklep Brzuze
2. Sklep F.H.P.U. Ka-Ma Karol Ryczkowski, Brzuze
3. GS Lipno, Sklep Giżynek
4. GS Lipno, Sklep Ostrowite 12
5. GS Lipno, Sklep Ostrowite 186
6. Sklep ABC Marcin Mańkiewicz, Ostrowite 191
7. Supersam Marcin Mańkiewicz, Ostrowite 60
8. GS Lipno, Sklep Radzynek
9. GS Lipno, Sklep Trąbin
10. Sklep Sanpol Jadwiga Kamińska, Ugoszcz
11. GS Lipno, Sklep Żałe
12. Sklep Mini Market Małgorzata i A. Wawreniuk, Kobryń
13. Sklep Marek Ślesieński, Nadróż
14. Sklep F.H.P.U. Ka-Ma Karol Ryczkowski, Nadróż
15. Sklep Lewiatan Mariola Wrzosek, Rogowo
16. Sklep ABC Joanna Gurtowska, Rogowo
17. Sklep ABC Małgorzata i Andrzej Wawreniuk, Rogowo
18. GS Rypin, ul. Mławska 10
19. GS Rypin, ul. Piłsudskiego 36
20. GS Rypin, Sklep Głowińsk

21. GS Rypin, Sklep Rypański
22. GS Rypin, Sklep Rusinowo
23. GS Rypin, Sklep Sadłowo
24. GS Rypin, Sklep Zakrocz
25. GS Rypin, Sklep Stępowo
26. GS Rypin, Sklep Borzymin
27. GS Rypin, Sklep Kowalki
28. GS Rypin, Sklep Puszcza Rządowa
29. GS Rypin, Sklep Cetki
30. GS Rypin, Sklep Marianki
31. Piekarnia Pati, ul. Kościuszki 5
32. Piekarnia Pati, ul. Wojska Polskiego 5c
33. Piekarnia Pati, ul. Lissowskiego 3
34. Piekarnia Pati, ul. Mławska 7
35. Sklep Akrys, ul. Kościuszki 50
36. Kiosk przy rondzie
37. Paweł Maklakiewicz, Pl. Sienkiewicza 6
38. Sklep Joanna Ziółkowska, ul. Bielawki 1
39. Salonik Kolporter, ul. Mławska 46 b
40. Sklep Świat Alkoholi Paweł Wilkosz, ul. Nowy Rynek 34
41. Sklep Mati Ewa Dobkowska, ul. Rynek 4
42. Sklep Groszek Grzegorz Wiesztort, ul. Dworcowa 7a
43. Kiosk U Gosi Z. Grzeszkiewicz, ul. Lissowskiego 2
44. Sabina Tyburska Sklep, ul. Targowa, Skrwilno
45. Magdalena Palińska Sklep, Okalewo 131
46. Krzysztof Tyburski, Sklep na zakręcie, Okalewo 27
47. Anna Zajączkowska, Sklep Przywitowo
48. Elżbieta Wiśniewska, Sklep U Andrzeja Długie 1
49. Sylwester Szarszewski, Lewiatan, Wąpielsk
50. Agnieszka Maciejka, Sklep Kiepiń
51. Sklep Albrecht, Radziki Duże

ZRÓB NIESPODZIANKĘ SWOIM BLISKIM



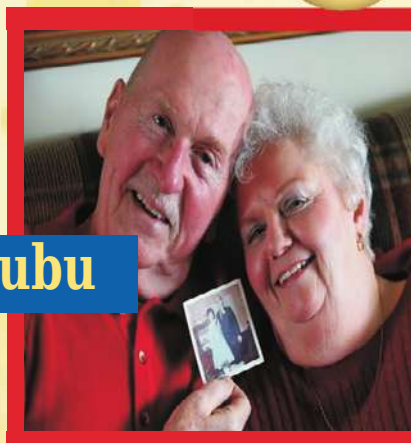
Już dziś zamów życzenia
NASZYM TYGODNIKU dla
swoich najbliższych z okazji...



...urodzin



...ślubu



...rocznic ślubu

... i wielu innych okazji...

Nie czekaj! Zadzwoń:

56 682 26 80

REKLAMA

NIE MA RATUNKU?

mamauto.pl
niebo dla pojazdów

auto-kasacja 510 503 510

REKLAMA

KREDYTY

GOTÓWKA NA DOWOLNY CEL

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

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

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



REKLAMA W CRY
Z A D Z W O Ń
TEL. (56) 682 26 80

Firma PUH Export-Import Adam Lipiński
Poszukuje kierowców w ruchu międzynarodowym
oraz krajowym z kategorią C+E

**KIEROWCA W TRANSPORCIE MIĘDZYNARODOWYM
I KRAJOWYM C+ E**
Miejsce pracy: Sierpc

WYMAGANIA:

- prawo jazdy kategorii C+E
- karta kierowcy
- doświadczenie w ruchu krajowym i międzynarodowym
- książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych

Telefon kontaktowy: 665 940 300

CV proszę przesać pod wskazany adres:

e-mail: alipinski@lipinski-transport.pl

Zapomnieli o politycznych sporach

POWIAT ➤ W środę 21 grudnia na spotkanie wigilijno-noworoczne do Starorypina przyjechali samorządowcy, parlamentarzyści, przedstawiciele rządu, rolnicy oraz członkowie lokalnych instytucji

– Stojąc u progu noworocznych wyzwań, zapewniam, że dołożymy wszelkich starań, by kontynuować owocną współpracę między miastem, powiatem, gminami, samorządem województwa, urzędem wojewódzkim, przedsiębiorcami i organizacjami pozarządowymi tak, by jak najlepiej służyć naszej małej ojczyźnie – mówił starosta Zbigniew Zgórzyński. – Nie patrzymy na szyldy polityczne, ale współpracujemy dla dobra mieszkańców. Budujemy razem drogi, chodniki, mamy też w planach – wspólnie z firmą Cedrob – wybudować swoisty łącznik między Dylewem i Godziszewami, żeby rozpocząć obwodnicę Rypina.

Burmistrz Paweł Grzybowski, który zwrócił uwagę na najważniejsze inwestycje zrealizowane w ostatnich dwunastu miesiącach.

– Mijający rok był bez wątpienia trudny, pracowity, pełen nowych wyzwań, ale był to dobry rok – mówił Grzybowski. – W minionych miesiącach w Rypinie działalność rozpoczęła największa w Polsce i Europie wytwórnia

pasz. To zaowocowało stworzeniem ponad setki miejsc pracy dla młodych, wykształconych ludzi. To również otwarcie cukierni-piekarni Pati, rypińskiego przedsiębiorcy, który na razie jako jedyny zainwestował w podstrefie Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Zgromadzonych pobłogosławił i zachęcił do podzielenia się opłatkiem oraz składania życzeń ks. infułat Marek Smogorzewski. Gościom czas umilały występy artystyczne, przygotowane przez uczniów z Zespołu Szkół nr 3 w Rypinie, pod kierunkiem Katarzyny Kłosowskiej.

W spotkaniu wigilijno-noworocznym uczestniczyli m.in. księża z parafii w Rypinie i Ostrowie, poseł Zbigniew Sosnowski, wicewojewoda Józef Ramlau, podsekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji Marzena Drab, przewodniczący sejmiku Ryszard Bober, radny sejmiku Paweł Zgórzyński, rypińscy samorządowcy, służby mundurowe, przedstawiciele Lasów Państwowych, kół łowieckich oraz organizacji pozarządowych.

Organizatorami wydarzenia w restauracji Modrzewiowa byli: Starostwo Powiatowe w Rypinie,

Urząd Miasta Rypin i rypiński oddział Izby Handlowo-Przemysłowej w Toruniu z prezesem Zbi-

gniewem Wiśniewskim na czele.

Tekst i fot. Tomasz Błaszczewicz



W UROCZYSTOŚCI WZIĘLI UDZIAŁ M.IN. SAMORZĄDOWCY ORAZ PRZEDSTAWICIELE PARLAMENTU



GOSPODARZAMI UROCZYSTOŚCI BYLI (OD LEWEJ): STAROSTA ZBIGNIEW ZGÓRZYŃSKI, BURMISTRZ PAWEŁ GRZYBOWSKI I ZBIGNIEW WIŚNIEWSKI, PREZES RYPIŃSKIEGO ODDZIAŁU IZBY HANDLOWO-PRZEMYSŁOWEJ



PROGRAM ARTYSTYCZNY ZAPREZENTOWALI UCZNIOWIE Z ZESPOŁU SZKÓŁ NR 3 IM. BOGDANA CHEŁMIŃSKIEGO W RYPINIE

REKLAMA



PÓŁNOC
NIERUCHOMOŚCI

Kupuj Sprzedawaj Wynajmuj
z Profesjonalistami
Od stycznia kompleksowo także
Kredyty mieszkaniowe i hipoteczne
W ofercie wszystkie banki

Północ Nieruchomości o/Rypin
ul. Mławska 29
87-500 Rypin
www.polnoc.pl/rypin
Tel : 575 655 290 : 291



PÓŁNOC
FINANSE

REKLAMA

Już dziś zarezerwuj sobie miejsce na najlepsze zajęcia w powiecie....TRAMPOLINY



SPARTAN
CROSS
KLUB DOBREJ
FORMY
UL. LIPNOWSKA 21
TEL. 575 644 421

Rok pełen medali

SZTUKI WALKI ➤ Zawodnicy rypińskiego klubu sztuk walki Tang Soo Do zdobyli w mijającym roku kilkanaście medali na arenie krajowej i międzynarodowej



W ostatnich miesiącach sześciu sportowców z Rypina wywalczyło przynajmniej jeden medal w taekwondo lub kickboxingu. Najmłodszym punktem klubu był prezes i jednocześnie zawodnik Marcin Kamiński, który zdobył siedem krążków: pięć srebrnych oraz złoty i brązowy. Kamiński dwukrotnie brał udział

w Mistrzostwach Europy.

W kickboxingu znakomicie radził sobie Bartosz Wiśniewski. Jego dorobek to dwa złote medale (jako amator w mistrzostwach Polski K-1) i jeden brązowy. Na pierwszym stopniu podium stanął też Wojtek Murawski, a Artur Stolarski wywalczył brązowy medal.

W tym roku po brąz sięgnęli również zawodnicy rywalizujący w stylu taekwondo: Łukasz Liszewski i Karol Prądyński.

– Mijający rok był bardzo udany, obfitował w wiele ciekawych walk – mówi Marcin Kamiński z klubu Tang Soo Do. – Kilku debutantów od razu sięgnęło po medale. Od tego roku zajęliśmy się też kickboxingiem, była to dla nas pewnego rodzaju nowość. Mam nadzieję, że po doświadczeniach, które zdobyliśmy w ostatnich kilku miesiącach, będziemy jeszcze silniejsi. Chciałbym podziękować wszystkim, którzy nam kibicowali, a także zawodnikom za cały rok treningów oraz sponsorom, dzięki którym udało nam się wziąć udział w zawodach krajowych i zagranicznych.

Reprezentanci rypińskiego klubu mają też za sobą udział w seminarium z Marcinem Różalskim pod kątem kickboxingu i K-1 oraz wyjazdu na zgrupowania Polskiej Federacji KB.

Tomasz Błaszkwicz
fot. nadesłane

Kolarstwo

Cykliści nie zwalniają tempa

Poświęteczny tydzień młodzi rypińscy kolarze spędzają na ogólnorozwojowych treningach.

We wtorkowe przedpołudnie 27 grudnia trener Tomasz Kalich zaprosił zawodników na marszobiegi na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rypinie. Wieczorem kolarze spędzili czas na basenie, a dziś rano będą trenować już na rowerach w okolicach MOSiR-u. W czwartek rypińska ekipa uda się do Torunia na trening w akademii Michała

Kwiatkowskiego, a po powrocie planowane są jeszcze zajęcia na trampolinach.

– Chciałem, żeby te ćwiczenia były dla moich podopiecznych atrakcyjne, dlatego program jest tak zróżnicowany – mówi Tomasz Kalich. – Ćwiczenia ogólnorozwojowe są dla kolarzy bardzo ważne. Mam nadzieję, że pomogą właściwie przygotować się do startów

kolarskich. Mamy w planach kilku zimowych wyścigów, takich jak Mazovia.

Tomasz Błaszkwicz
Fot. nadesłane



Koszykówka

Ogólniak najlepszy

W minionym tygodniu szkoły walczyły w koszykarskich mistrzostwach powiatu. Rywalizacja potoczyła się pod dyktando męskiej i żeńskiej reprezentacji Zespołu Szkół nr 1 w Rypinie.



W półfinale koszykarze ogólniaka pokonali 33:6 rówieśników z Nadroża. W drugim meczu – po zaciętym boju – Ekonomik wygrał 19:18 z ZS nr 3. Gracze z Chełmickiego nie załamali się po jednopunktowej porażce i w meczu o trzecie miejsce rozbili 30:10 Nadróż. Z kolei w wielkim finale reprezentanci ZS nr 1 gładko 26:13 ograli ZS nr 2. Najlepszym graczem został wybrany Filip Chojnacki.

W rywalizacji dziewcząt także najlepiej spisały się zawodniczki z Liceum Ogólnokształcącego w Rypinie, które pokonały 19:17 koleżanki z Ekonomika i 30:17 zawodniczki ZS nr 3. Indywidualne wyróżnienie odebrała Joanna Pilarska ze zwycięskiej ekipy.

Teraz obie reprezentacje powalczą w turnieju rejonowym, który odbędzie się prawdopodobnie na początku kwietnia.

– Jeśli chodzi o dziewczęta,

od sześciu lat utrzymujemy tytuł mistrzyni powiatu i aż trzy razy doszliśmy do półfinałów województwa, zajmując piąte miejsce – mówi Justyna Gałkowska, opiekun grupy. – Z kolei chłopcy są najlepsi w powiecie od trzech lat, ale na razie czekają na sukcesy wojewódzkie.

Skład mistrzów: Konrad Cieszyński, Mateusz Krajewski, Mateusz Gębski, Radosław Szawłowski, Filip Chojnacki, Damian Bartnicki, Maciej Błaszczkowski, Karol Kowalewski, Szymon Karolczyk, Patryk Białkowski, Jakub Rupiński
Opiekun: Jacek Piechowiak

Skład mistrzyń: Iga Pawlak, Natalia Pryszło, Joanna Pilarska, Klaudia Trojakowska, Joanna Janowska, Julia Chabowska, Iga Pacer, Marta Rakoczy, Dagmara Więzkowska
Opiekun: Justyna Gałkowska

Tomasz Błaszkwicz
fot. nadesłane



„Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Gmin Dobrzyńskich Region Północ” w związku z planowanymi w I kwartale 2017 roku naborami w ramach PROW 2014-2020 w zakresie:

- Budowy lub przebudowy ogólnodostępnej infrastruktury

turystycznej lub rekreacyjnej, lub kulturowej

- Podejmowania działalności gospodarczej

- Ochrona, promocja i rozwój produktów lokalnych i dziedzictwa lokalnego

zaprasza do skorzystania z bezpłatnego doradztwa świadczonego przez biuro LGD oraz szkoleń tematycznych związanych między innymi z wypełnianiem wniosku jak również rozliczaniem projektów otrzymujących wsparcie z Funduszy Europejskich w ramach nowej perspektywy finansowej.

Biuro LGD

Rypin ul. Tadeusza Kościuszki 10, 87-500 Rypin,
tel. 505 759 320, 572 352 797, e-mail: dobrzyniaczy@wp.pl www.elgd.pl



Gwiazdka z akademią

PIŁKA NOŻNA ➤ W czwartek 22 grudnia Dziecięca Akademia Piłkarska zorganizowała spotkanie świąteczne dla zawodników, rodziców i przyjaciół. Podopieczni Piotra Buchalskiego otrzymali medale za całoroczną pracę, nie zabrakło też prawdziwie piłkarskiego tortu



SPECJALNE NAGRODY POWĘDROWAŁY DO GRACZY WYRÓŻNIAJĄCYCH SIĘ NA TRENINGACH

Dziecięca Akademia Piłkarska istnieje od czterech lat. Zajęcia prowadzi Piotr Buchalski, wciąż aktywny obrońca i kapitan Lecha Rypin. W klubie trenuje około 100 osób, podzielonych na trzy kategorie: bambini, żaki i orlik. W czwartkowe popołudnie przyszedł czas na podsumowanie minionych dwunastu miesięcy:

– To był udany rok, bo po raz pierwszy wygraliśmy turniej halowy i to jako gospodarze – mówi Piotr Buchalski. – Dla dzieciaków była to duża radość, choć nie naciskamy na wynik. Moi podopieczni mają przede wszystkim rozwijać pasję, bawić się piłką. Wynik na tym etapie jest drugorzędną sprawą.

W tym roku młodzi piłkarze mieli szansę posmakować wielkiego futbolu. W okresie wakacyjnym wzięli udział w turnieju w Presovie na Słowacji, obok takich drużyn jak: Liverpool, Atletico Madryt, Dynamo Kijów czy Szachtar Donieck.

– Z pewnością było to ciekawe przeżycie, ale i lekcja futbolu – dodaje Buchalski. – Nie ma co ukrywać, że piłkarsko i organi-

zacyjnie zostajemy w tyle. Rozmawiałem z trenerami Dynama, którzy przyznali, że tylko w jednym roczniku mają 200 dzieci. Przepaść jest więc duża. Mam jednak nadzieję, że możliwość sprawdzenia się na tak wysokim poziomie i poznania kolegów z innych krajów zaowocuje w przyszłości. Dążę do tego, żeby przynajmniej jeden zawodnik wypłynął tak, jak wychowanek Lecha Marcin Listkowski, dziś piłkarz Pogoni Szczecin. Jego brat Kuba ma podobny talent, ale w mojej akademii trenują też inni obiecujący gracze.

Podczas świątecznego spotkania wszyscy piłkarze otrzymali pamiątkowe medale. Osobne statuetki trafiły do zawodników, którzy wyróżniali się na treningach i w turniejowej rywalizacji. Nagrody odebrali: Marcel Kopaczewski, Marcel Budzich, Oliwier Markuszewski, Igor Pierzgalski, Igor Żołnowski, Marcel Krzewiński, Tymon Rentflejsz, Tomasz Liszewski, Paweł Kopyczyński i Błażej Piasecki. Z boku uroczystości wręczenia medali przyglądali się dumni rodzice.

– Moi synowie trenują w klubie już półtora roku – opowiada Mariusz Piotrowski. – Starszy – Kacper – zawsze lubił piłkę, a dzięki akademii może tę pasję rozwijać. Z kolei młodszy syn – Bartosz – miał problem z wadą postawy, więc wskazany był każdy rodzaj ruchu. Chłopaki uwielbiają przychodzić na treningi, także w sezonie zimowym, cieszę się z każdego sukcesu, strzelonej bramki. Interesują się także futbolem w biernej formie. Wspólnie oglądaliśmy czerwcowe Euro oraz przygodę Legii w Lidze Mistrzów. Teraz będziemy kibicować warszawskiej drużynie w Lidze Europy, przy całej sympatii do Ajaxu Amsterdam, w którym przecież grali Polacy: Arkadiusz Milik i Andrzej Rudy.

Po części oficjalnej, ruszyła piłkarska zabawa ze świętym Mikołajem. Na spotkaniu obecni byli samorządowcy: burmistrz Paweł Grzybowski i wójt gminy Rypin Janusz Tyburski, którzy w podziękowaniu otrzymali statuetki.

Tekst i fot.
Tomasz Błaszkievicz



MAMY PRZYGOTOWAŁY PIŁKARSKI TORT



W KLUBIE TRENUJE OKOŁO 100 ZAWODNIKÓW



MARIUSZ PIOTROWSKI Z SYNAMI: BARTOSZEM I KACPREM



STATUETKĘ PRZYJACIELA DAP – U ODEBRAŁ BURMISTRZ PAWEŁ GRZYSKOWSKI

Hokej

Hokej wraca do Rypina

W niedzielę 8 stycznia do hali Rypińskiego Centrum Sportu przyjadą hokejowe zespoły z całej Polski, rywalizujące w ramach Ligi Centralnej. Na placu gry nie zabraknie gospodarzy – Stasia Rypin.

Będzie to już czwarty sezon tych rozgrywek w naszym mieście. Liga powstała w 2009 roku w Skierniewicach. Biorąc w niej udział profesjonalne drużyny z pierwszej i drugiej ligi hokeja na trawie, które w sezonie halowym, także z racji kosztów, nie uczestniczą w rozgrywkach organizowanych przez Polski Związek Hokeja na Trawie.

W niedzielę 8 stycznia do Rypina przyjadą zespoły m.in. ze Skierniewic, Stęszewa, Tarnowskich Gór

czy Łubianki.

– Fani hokeja mogą spodziewać się naprawdę ciekawej rozgrywki – mówi Tomasz Czajkowski, prezes Stasia. – Przykładowo, zespół z Łubianki tworzą przede wszystkim gracze Pomorza Toruń, a więc na co dzień rywalizują na wysokim szczeblu. Mimo to, nasi zawodnicy nie odbiegają poziomem, bo mają za sobą lata gry w Lidze Centralnej. W Rypinie praktycznie każdy wynik będzie możliwy.

Poprzednio rywalizacji sportowej towarzyszyła akcja charytatywna, polegająca na zbieraniu nakrętek na rzecz chorego chłopca.

– W niedzielę 8 grudnia mieszkańcy także mogą przynosić nakrętki, z pewnością prześlemy je we właściwe miejsce, by pomóc potrzebującym – zachęca Tomasz Czajkowski.

Turniej startuje o 9 rano i potrwa przez kilka godzin.

Tekst i fot.
Tomasz Błaszkievicz

