



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

WĄBRZEŻNO

**Wandale zniszczyli
lampy nad jeziorem**

str. 3

WĄBRZEŻNO

**W mieście
powstaną dwa,
nowe boiska**

str. 3

POWIAT

**Ostatnie dni ferii.
Co z nimi zrobić?**

str. 5

PASJE

**W domu kultury
można oglądać
nietypową wystawę**

str. 8

CZWARTEK

13 lutego
2014

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,79zł

w tym 5% VAT

nr 7/2014 (254)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Łopatki

Patrzą w jednym kierunku

– Niepełnosprawność nie jest przeszkodą w miłości, bo takie osoby kochają tak samo, a nawet mocniej – mówią Marianna i Piotr Sobiech z Łopatek, bohaterzy naszej walentynkowej historii.

„Kochać to nie znaczy patrzeć na siebie nawzajem, lecz patrzeć razem w tym samym kierunku”, te słowa Antoine de Saint-Exupéry’ego idealnie opisują związek naszych bohaterów. 30-letni Piotr z Łopatek i o rok starsza Marianna z Warszawy poznali się w 2008 r. przez Internetowy Portal Osób Niepełnosprawnych. Od samego początku Piotr wiedział, że jego sympatia cierpi na mózgową porażenie dziecięcą czterokończynową i jedynie na krótkich dystansach może poruszać się o kulach. Nie zniechęciło go to do kontynuowania znajomości.

– Kontakt z osobami niepełnosprawnymi miałem od dziecka. Pamiętam, że babcia od jakiegoś momentu nie chodziła. Potem, gdy miałem 6 lat, mój tata stracił wzrok – opowiada mężczyzna. – Trafiłem do gimnazjum specjalnego i tam poznawałem coraz więcej osób niepełnosprawnych. Pomagam Polskiemu Związkowi Niewidomych w Wąbrzeźnie przy tworzeniu strony internetowej, więc cały czas mam kontakt z różnymi ludzkimi niedoskonałościami.

Mariannę i Piotra zbliżyły do siebie długie rozmowy przez telefon i internet. On opowiadał

o swoim życiu na wsi i zainteresowaniach takich jak m.in. informatyka, turystyka i gotowanie. Ona mówiła o codzienności w wielkim mieście, dzieliła się wrażeniami z przeczytanych książek i snuła opowieści o miejscach, do których chciałaby pojechać.

Potem były spotkania w Warszawie. Aby więcej czasu spędzić ze swoją ukochaną, Piotr został nawet wolontariuszem na turnusie rehabilitacyjnym, w którym uczestniczyła Marianna.

Związek na odległość, gdy ludzie się kochają, wiąże się z nieustającą tęsknotą, dlatego para nie czekała długo z decyzją o ślubie. Pobrali się w czerwcu 2009 roku.

– Byliśmy przejęci i radośni, a zaproszeni goście i rodzina cieszyli się razem z nami – wspominają.

Marianna po ślubie przeprowadziła się do rodzinnego domu Piotra. Przyznaje, że niełatwo jej było podjąć decyzję o opuszczeniu stolicy i zamieszkiwaniu na wsi.

Dokończenie na str. 2



Byliśmy przejęci i radośni, a zaproszeni goście i rodzina cieszyli się razem z nami – wspominają dzień ślubu zakochani

Wąbrzeźno

Droga z przeszkodami



Pod daewoo lanosem zapadła się jezdnia na skrzyżowaniu ul. Matejki z ul. Żeromskiego. Jezdnię podmyła woda wydobywająca się z rozszczelnionej rury wodociągowej

Dokończenie na str. 2

REKLAMA

kredyty gotówkowe

**PORA NA
DESZCZ
PIENIĘDZY!**

Weź **szybki kredyt**
i ciesz się gotówką!

Zapraszamy do oddziału
Santander Consumer Banku

w Wąbrzeźnie
ul. Kościuszki 2a
pon.-pt.: 9:00-17:00



Infolinia:

195 00

KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA

Santander
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

**SALA WESELNA
KARDAMON**
OSTATNIE WOLNE
TERMINY W 2014 roku
Ceny już od 130 zł
**ZAPRASZAMY
NA ZABAWĘ
KARNAWAŁOWĄ**
22.02.14
WSTĘP - 80 zł
TEL 884 885 090

Wąbrzeźno

Droga z przeszkodami

O szczęściu w nieszczęściu może mówić kierowca daewoo lanosa, pod którym zapadła się jezdnia na skrzyżowaniu ul. Matejki z ul. Żeromskiego. Ucierpiało tylko auto.

Dokończenie ze str. 1

Do zdarzenia doszło w piątek około godz. 10. Okazało się, że w pobliżu feralnego miejsca rozszczelniła się rura wodociągowa. Wydobywająca się z niej woda podmyła jezdnię, która zapadła się pod ciężarem auta. Samochodem kierował 70-letni mieszkaniec Wąbrzeźna.

– Na szczęście kierowcy i pasażerze nic się nie stało. Biorąc pod uwagę co się wydarzyło,

samochód ma niewielkie uszkodzenia m.in. zderzaka i przedniego koła – informuje Krzysztof Grzybek, komendant Straży Miejskiej w Wąbrzeźnie.

Pojazd wydobyli strażacy. W ciągu kilku godzin awaria wodociągowa została usunięta, a dziura zasypana i ubita.

Stan ul. Matejki już od dawna woła o pomstę do nieba. Droga była wielokrotnie latana. W tym roku doczeka się w końcu grun-

townej przebudowany. Miasto ogłosiło przetarg, w którym ma zostać wyłoniony wykonawca inwestycji. Prace mają ruszyć na wiosnę i zakończyć się do wczesnej jesieni. Przy okazji zostanie wyremontowana ul. Królowej Jadwigi oraz odcinek ulicy Żeromskiego między ul. Matejki, a ul. Partyzanta. Inwestycja ma kosztować 2 mln 200 tys. zł.

PG,

fot. Dawid Otremba

Łopatki

Patrzą w tym samym kierunku

Dokończenie ze str. 1

– W Łopatkach nie jest tak źle choć brakuje rozrywki, bo nie ma klubu, w którym mogłaby się spotykać młodzież, czy też mieszkańcy. Dlatego bywamy w Wąbrzeźnie – mówi Marianna. – Cenię więc za to, że możemy prowadzić ekologiczne życie, mieć własne owoce, warzywa, przetwory. Od wiosny do jesieni jest co robić. Zimą jest trudniej z powodu zalegającego śniegu i kłopotów z komunikacją autobusową.

Marianna na długich dystansach porusza się na wózku elektrycznym. Z tego powodu małżeństwo musi sobie radzić z pokonywaniem różnych barier.

– Nasze życie to zmaganie się z przeciwnościami dnia codziennego – stwierdzają. – W Wąbrzeźnie nie ma niskopodłogowych autobusów. W Łopatkach w czasie wakacji autobusów jest bardzo mało, albo nie ma ich wcale. Podróż wózkiem ze wsi do miasta, gdy nie ma chodnika, nie jest bezpieczna. Wiele razy zdarzyło się, że kierowcy widząc wózek kazali nam wsiadać od tyłu, co jest bez sensu, gdyż i tak potem trzeba przejść cały autobus, by kupić bilet. Raz tak wsiedliśmy i od tego czasu ignorujemy takie uwagi. Inną barierą, na którą często się natykamy są schody np. w Wąbrzeskim Domu Kultury wejście bez podjazdu jest wielkim utrudnieniem. Nieraz mamy ochotę zobaczyć coś w WDK, ale brak pod-

jazdu nas zniechęca. Ten problem dotyczy też kościołów. Stan chodników w Wąbrzeźnie się poprawił, ale nadal w wielu miejscach są tak wysokie progi, że można nawet uszkodzić wózek. Zdarzają się też miejsca, gdzie nowy chodnik jest zbyt wąski i trzeba wózkiem zjechać na jezdnię, co nie jest zbyt bezpieczne.

Marianna i Piotr odkąd są w związku, razem podróżują i zwiedzają różne zakątki Polski. Uwierbiają wspólne wyjścia do kina, teatru i opery. Chętnie wyciągają pomocną dłoń w kierunku potrzebujących, bo łączy ich

również wrażliwość na cierpienie innych.

W tym roku Marianna i Piotr spędzą walentynki w Warszawie. Wieczorem pójdą na występ kabaretu O.T.T.O. A z naszymi czytelnikami, z okazji święta zakochanych dzielą się receptą na udany związek.

– Najważniejsza jest zgoda, wzajemne zrozumienie oraz umiejętność zawierania kompromisów – zdradzają zakochani.

Paulina Grochowalska,
fot. archiwum rodzinne
Marianny i Piotra Sobiech



Mariannę i Piotra łączy m.in. zamiłowanie do podróżowania

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

Region

Chrońmy dokument

Dowód osobisty, prawo jazdy czy paszport nie są przedmiotami, które mogą zostać wykorzystane jako zastaw – przestrzegają burmistrzowie i wójtowie. To odzew na apel Ministerstwa Spraw Wewnętrznych o właściwe chronienie dokumentów tożsamości i danych osobowych.



Pamiętajmy o tym, by nie zostawiać dowodu obcym, fot. archiwum

Apel przesłał do gmin w naszym regionie Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy, ale inicjatorem akcji informacyjnej jest Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. Okazuje się bowiem, że wielu z nas nie zdaje sobie jeszcze sprawy z potencjału, jakim dysponuje osoba, której powierzamy swoje dokumenty.

Podstawowym dokumentem tożsamości jest, co prawda, dowód osobisty, ale prawie każdy obywatel dysponuje też legitymacjami (służbową, studencką, szkolną, emerycką), prawem jazdy, paszportem. Wszystkie te dokumenty zawierają wrażliwe dane osobowe i są cennym źródłem informacji. Są niezbędne w codziennym życiu, ale ich okazywanie należy dokładnie obserwować i nadzorować. Chodzi o to, by nie trafiły w ręce potencjalnego przestępcy.

Coraz częściej zdarzają się sytuacje patologiczne, związane z wykorzystaniem dokumentów tożsamości i na takie przypadki reaguje resort akcją informacyjną. Inicjatorzy apelu przywołują zdarzenia, kiedy to sprzedawcy lub pracownicy punktów obsługi klienta żądają od obywateli pozostawienia choćby dowodu osobistego „pod zastaw”. I przestrzegają: takie działania nie mają umocowania w obowiązującym systemie prawnym, wiążą się z dużym niebezpieczeństwem wykorzystania zawartych tam danych do popełnienia przestępstwa przez nieuczciwego sprzedawcę lub osobę trzecią, w której ręce dokument może łatwo trafić. Czasami wystar-

czy dowód zostawić na godzinę, by przy jego użyciu został zaciągnięty kredyt na nazwisko jego właściciela.

Obowiązujący system prawny nie zakłada sytuacji, w której jakkolwiek instytucja może dokonać zatrzymania dokumentu tożsamości. Jeśli natomiast ktoś z nas będzie świadkiem użytkownika cudzego dokumentu tożsamości, powinien o tym niezwłocznie zawiadomić policję. Wówczas zostaną podjęte czynności wyjaśniające, w jaki sposób osoba weszła w posiadanie tegoż dokumentu, a ten zostanie zabezpieczony do wyjaśnienia sprawy.

Również niezwłocznie należy zawiadomić policję o żądaniach pozostawienia dokumentu oraz o sytuacji jego zagubienia. W tym ostatnim przypadku po powiadomieniu policji należy skontaktować się z dowolnym bankiem, który fakt zagubienia dokumentu odnotuje w systemie informatycznym wszystkich banków, co uchroni nasze oszczędności przed ewentualną kradzieżą.

Zagubienie dokumentu tożsamości należy również niezwłocznie zgłosić do organów, które go wydały w dowolnym miejscu w kraju (dowód osobisty w urzędzie gminy, prawo jazdy w starostwie powiatowym). Warto przestrzegać podstawowych zasad przypominanych przez organy administracji rządowej w związku z rosnącą lawinowo liczbą przestępstw ściśle związanych z nieprawym wykorzystaniem danych osobowych.

Lidia Jagielska

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Wandale zniszczyli lampy

Policja wyjaśnia sprawę zniszczenia 22 lamp nad Jeziorem Frydek w Wąbrzeźnie. Wandale zabrali metalowe elementy osłaniające bezpieczniki i pomalowali dwa klosze czarną farbą.

Od aktu wandalizmu, którego ofiarą padły lampy oświetlające od października ścieżkę rowerową nad Jeziorem Frydek, minęły już trzy tygodnie, a nadal nie wiadomo, kto to zrobił.

– Prowadzone są czynności wyjaśniające. Ze względu na dobro sprawy, nic więcej na ten temat nie mogę powiedzieć – usłyszeliśmy w czwartek od Michała Głębockiego, oficera prasowego wąbrzeskiej policji.

Do uszkodzenia latarni doszło najprawdopodobniej w nocy z 20 na 21 stycznia. Sprawca bądź

sprawcy wyrwali i prawdopodobnie zabrali ze sobą metalowe osłony bezpieczników, uszkadzając przy tym uchwyty mocujące.

– Wandale, którzy dokonali tego czynu nie zdają sobie sprawy z konsekwencji swojego działania. Odslaniając urządzenia będące pod napięciem, można doprowadzić do przypadkowego porażenia prądem osoby, która włożyłaby do środka rękę – mówi Krzysztof Grzybek, komendant Straży Miejskiej w Wąbrzeźnie. – To bezmyślność i głupota. Wandale nie tylko niszczą wspólne mienie, ale także

narażają innych na niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia.

Instalacje w lampach zostały już zabezpieczone. Ala okazało się, że wandale zniszczyli nie tylko osłony. Dwa klosze zostały pomalowane czarną farbą. Nie wiadomo jednak, czy zrobiły to te same osoby.

Straty wstępnie zostały oszacowane na tysiąc zł, ale kwota ta może ulec zwiększeniu. Sprawcom wandalizmu grozi kara grzywny do 5 tys. zł.

PG, fot. Straż Miejska w Wąbrzeźnie



Sprawca bądź sprawcy wyrwali i prawdopodobnie zabrali ze sobą 22 metalowe osłony bezpieczników, uszkadzając przy tym uchwyty mocujące.



Dwa klosze wandale pomalowali czarną farbą

Wąbrzeźno

Konkursy z przesłaniem

Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza dzieci i młodzież do wzięcia udziału w konkursach związanych z profilaktyką zdrowotną i ekologią.

Konkurs plastyczny „Mamo bądź zdrowa – profilaktyka szansą na długie życie” skierowany jest do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz średnich. Praca ma nawiązywać do profilaktyki oraz zdrowego trybu życia. Może być wykonana w dowolnej technice plastycznej na karcie formatu A4. Rysunki należy dostarczyć do WDK do 28 lutego. Otwarcie wystawy pokonkursowej połączonej z wręczeniem nagród laureatom nastąpi 6 marca o godz. 16.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury.

W VI edycji wojewódzkiego konkursu ekologicznego „Ekodzieła” mogą wziąć udział dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniowie szkół podstawowych. Tematem pracy może być zabawka ekologiczna lub przedmiot użyteczny np. wazon, obrazek, pojemnik ozdobny, wykonany wyłącznie

z przedmiotów będących odpadami, czyli puszek aluminiowych, makulatury, plastiku i szkła. W ten sposób organizatorzy chcą zwrócić uwagę na możliwość twórczego wykorzystania niektórych śmieci trafiających na wysypiska. Czas

na dostarczenie przedmiotów, opatrzonych metryczką do WDK uczestnicy konkursu mają do 8 marca. Rozstrzygnięcie nastąpi dnia 21 marca, o godz. 16.00 w galerii WDK.

PG



Tematem pracy „Ekodzieła” może być zabawka ekologiczna lub przedmiot użyteczny (fot. archiwum „CWA”)

Blizienko

Zabawa na 102

Czas wolny można wykorzystać na świetną zabawę. Tradycyjne spotkanie noworoczne odbyło się w gminie Książki.



Organizowane przez sołectwa w gminie Książki spotkania noworoczne z dziećmi i młodzieżą to już tradycja. W minionej środę takie wydarzenie urozmaiciło ferie dzieciom z Blizienka. Gminny Ośrodek Kultury zadbał o to, by nikt się nie nudził – było więc wiele zabaw np. z balonami i chustą animacyjną oraz konkursów. Dzieci, oprócz poczęstunku, otrzymały też słodkie paczki.

PG, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Będzie więcej boisk w mieście

Przy ulicy Spokojnej w Wąbrzeźnie powstaną dwa obiekty sportowe. Miasto szuka właśnie firmy, która je wykona.

Firma, która wygra przetarg wybuduje dwa boiska. Jedno piłkarskie, pełnowymiarowe, pokryte trawą syntetyczną. Drugie wielofunkcyjne o nawierzchni poliuretanowej będzie służyło do gry w piłkę ręczną, siatkową i koszykówkę. Dla kibiców zostanie zamontowana trybuna z krzesłkami na 100 osób. Teren zostanie oświetlony.

Miasto złożyło do Ministerstwa Sportu i Turystyki wniosek o dofinansowanie zadania. Prace mają ruszyć na wiosnę i zakończyć się we wrześniu.

Boiska są częścią większej inwestycji, która będzie polegała na przebudowie bazy sportowej Miejskiego Klubu Sportowego Unia Wąbrzeźno. W I etapie realizacji tego projektu wybudowano w ubiegłym roku parking przy SP3. Modernizacja stadionu miejskiego zostanie wykonana najprawdopodobniej w przyszłym roku. Cała inwestycja będzie kosztowała ok. 5 mln zł.

PG

REKLAMA



Kancelaria Radcy Prawnego
Anny Grudzień

**Kompleksowa i profesjonalna
obsługa prawna przedsiębiorców
i osób indywidualnych**

- przygotowanie i weryfikacja umów
- windykacja należności
- postępowania z zakresu prawa pracy
- spadki
- odszkodowania
- przygotowanie pism urzędowych
- rozwody i spory z zakresu prawa rodzinnego
- porady prawne

Golub-Dobrzyń, Rynek 20
tel. 56 683 31 09, tel. 513 175 036

Wąbrzeźno, ul. Wolności 4
tel. 513 175 036

www.kancelariagrudzien.pl

Powiat

Zimowa akcja skarbówki

Pracownicy wąbrzeskiej skarbówki i Urzędu Kontroli Skarbowej w Bydgoszczy sprawdzają, czy handlowcy rejestrują sprzedaż za pomocą kas fiskalnych i wydają paragony. Akcja ma również uświadomić kupującym, że otrzymanie potwierdzenia zakupu jest bardzo ważne.

Podczas ogólnopolskiej zimowej akcji „Weź paragon” prowadzonej od 20 stycznia do 2 marca, kontrolowane są punkty handlowe, usługowe, gastronomiczne oraz rozrywkowe. Każda osoba kupująca towar lub usługi powinna otrzymać dokument potwierdzający dokonanie zakupu. Jeżeli sprzedawca posiada kasę fiskalną, potwierdzeniem takim będzie paragon. Ten niewielki kwitek informuje m.in. o cenie, o danych identyfikacyjnych sprzedawcy oraz o częściowej strukturze ceny towaru (z podaniem wysokości stawek podatku VAT dla poszczególnych grup towarowych).

Niestety, część podatników uchyla się od obowiązku rejestrowania sprzedaży na kasie fiskalnej, nie wydaje klientom paragonów, ukrywając tym samym swoje dochody, co powoduje także zaniżanie wpływów do budżetu państwa.

Niewydanie paragonu może również przynieść szkodę kupującemu, bo taki dokument to dowód przy reklamacji towaru. Jego brak może spowodować, że reklamacja nie zostanie przyjęta. Poza tym klienci, którzy otrzymają dowód zakupu, dokładnie wiedzą za co ile płacą, przez co łatwiej mogą porównywać ceny proponowane przez sprzedawców. Korzystając z prawa do otrzymania paragonu

nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że w ten właśnie sposób ma wpływ na zwiększenie nakładów na cele publiczne m.in. na ochronę zdrowia, oświatę, bezpieczeństwo itp., bo paragon jest dowodem zwiększającym prawdopodobieństwo, że wynikające z niego należności podatkowe zostaną przekazane do budżetu państwa.

Podatnik dokonujący sprzedaży z pominięciem kasy fiskalnej, gdy jest zobowiązany do jej stosowania, popełnia przestępstwo skarbowe. Grozi mu z tego tytułu kara grzywny. Taką samą odpowiedzialność ponosi osoba, która

nie wyda klientowi paragonu. To sąd ustala, ile wynosić będzie grzywna. Jeżeli sprzedawca zostanie przyłapany na pojedynczej sprzedaży, czyn ten może zostać zakwalifikowany jako wykroczenie skarbowe. Często takie sprawy kończą się wystawieniem mandatu.

Sprzedawcy powinni pamiętać, że awaria kasy czy brak prądu nie zwalnia z obowiązku sprzedaży przy użyciu kasy. Do czasu rozwiązania problemu podatnik powinien powstrzymać się od sprzedaży.

PG



Rysunek Andrzeja Mleczki, promujący akcję „Weź paragon”

Wąbrzeźno

Na studia

Za kilka dni słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wąbrzeźnie rozpoczną letni semestr. Przed nimi ciekawe wykłady i wyjazdy. Obecnie studenci pomagają w zbiorce używanych okularów dla Afrykańczyków.



20 lutego słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wąbrzeźnie rozpoczną letni semestr

Pierwszy wykład w semestrze letnim odbędzie się 20 lutego, o godz. 16.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury. Oprócz wykładów, słuchacze mają możliwość uczestniczenia w lekcjach języka niemieckiego. Czeka ich również kilka wyjazdów m.in. do Syke, Ustronia Morskiego, Bydgoszczy. W planach jest rejs po Brdzie i wyjścia na spektakle teatralne.

Zainteresowani wstąpieniem w szeregi studentów UTW mogą zasięgnąć informacji w Dziale Animacji Kultury WDK osobiście lub pod nr tel. 56 688 17 27 wew. 24.

– Uniwersytet Trzeciego Wieku pozwala wspaniale wykorzystać czas, poznać ciekawych ludzi, przypomnieć sobie życie studenta, odkryć nowe zadania i wartości, zrealizować plany, których do tej pory trudno było spełnić – mówi

Marlena Tywanek z WDK.

Obecnie UTW w Wąbrzeźnie prowadzi zbórkę używanych okularów dla Afrykańczyków. To inicjatywa Uniwersytetu Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy.

– Dla większości z nas okulary często nie mają większej wartości, ale dla mieszkańca Afryki mogą oznaczać odzyskanie ostrego widzenia i większy komfort życia przez wiele lat – tłumaczy organizatorzy przedsięwzięcia. – Zachęcamy wszystkich do włączenia się w akcję i przynoszenia okularów.

Oczy Afrykańczyków narażone są ciągle na oddziaływanie szkodliwego promieniowania UV, dlatego przydadzą im się także okulary przeciwsłoneczne. Można je przynieść do Wąbrzeskiego Domu Kultury.

PG, fot. archiwum „CWA”

Harmonogram wykładów UTW w Wąbrzeźnie w semestrze letnim

20 lutego, godz. 16.00,

„Recykling – korzyść czy przykry obowiązek”, mgr Karol Musolf

6 marca, godz. 16.00,

„Wybitni ludzie ziemi chełmińskiej”, dr Marek Chamot

20 marca, godz. 15.30,

„Atrakcje turystyczne Chorwacji”,

mgr Tomasz Kędziorski

3 kwietnia, godz. 16.00,

„System emerytalny od początku wprowadzenia reformy poprzez jej III filary w ujęciu porównawczym – przed i po reformie”, mgr inż. Maciej Światała

10 kwietnia, godz. 16.00,

„Pancerz psychiczny a pancerz mięśniowy”,

mgr Marta Grzelczak

8 maja, godz. 16.00,

„System finansowy w Polsce i oddziaływanie na system podatkowy”, mgr Teresa Mądrzak

22 maja, godz. 16.00,

„Wenecja umiera?” mgr Jarosław Jagodziński

12 czerwca, godz. 16.00,

Zakończenie roku akademickiego, „Czym jest public relation?”, dr Alina Matlakiewicz

Wąbrzeźno

Pupila z czipem łatwiej odnaleźć

Od początku roku wąbrzescy strażnicy miejscy złapali 10 psów, które błąkały się na terenie miasta. Tylko trzy z nich wróciły do swoich właścicieli. Żaden z czworonogów nie miał czipa.

Obecnie pod opieką strażników miejskich przebywa jeden pies. Nie miał tyle szczęścia co pozostałe: trzy wróciły do swoich domów, a sześć zostało przyszarpiętych przez nowych właścicieli. Ten, którym nadal opiekują się strażnicy, przyszedł nie wiadomo skąd. 27 stycznia błąkał się po ul. 1 Maja. Jest bardzo przyjazny. Być może jakaś rodzina z Wąbrzeźna lub okolic za nim tęskni, ale nie wie, co się z nim stało.

– Zachęcamy do czipowania psów. Łatwiej wtedy dotrzeć do właściciela – mówi Krzysztof Grzybek, komendant Straży Miejskiej w Wąbrzeźnie.

Gdyby czworonóg miał czipa, strażnicy przykładając do karku zwierzęcia specjalny czytnik, byłoby w stanie ustalić, kto jest jego

właścicielem. Koszt wszczepienia u weterynarza mikrotranspondera to 45 zł. Zabieg nie ma działania ubocznego, nie przeszkadza zwierzęciu i nie powoduje reakcji alergicznych. Od stycznia mieszkańcy Wąbrzeźna, którzy zdecydowali się na zaczipowanie swojego pupila są zwalniani z opłaty od posiadania

psów. Warunkiem skorzystania z tego przywileju jest przedstawienie w urzędzie miasta dokumentu potwierdzającego, że pies ma czipa. Zwierzę musi być też zarejestrowane w ogólnopolskiej bazie danych Polskiego Towarzystwa Rejestracji i Identyfikacji Zwierząt.

PG, fot. nadesłane



Może ktoś zechce

przygarnąć tego

sympatycznego psa.

Osoby zainteresowane

mogą kontaktować

się ze Strażą Miejską

w Wąbrzeźnie pod nr

tel. 56 688 17 10.

CO W FERIE?



Ostatnie dni ferii. Podpowiadamy, jak skorzystać z oferty gminnych instytucji

Wąbrzeźno
Wąbrzeski Dom Kultury
12 lutego (środa), godz. 11.00-13.00

Zabawa w teatr. Na podstawie wybranych baśni dzieci mają za zadanie odtworzyć wybrany fragment danego utworu

13 lutego (czwartek), godz. 11.00-13.00

„Mam talent” – dzieci wykazują się swoimi zdolnościami. „Obyczaje towarzyskie na wesoło” – zajęcia na podstawie książki „Bon czy ton czyli savoir-vivre dla dzieci” G. Kasdepke

14 lutego (piątek), godz. 11.00-13.00

Historia „Święta Zakochanych”. Walentynkowe niespodzianki – wesołe zabawy literackie z okazji święta zakochanych, wykonanie upominku dla kochanej osoby

Szkoła Podstawowa nr 3 im. E. Wojnowskiego
10-14 lutego

Zajęcia sportowe dla dziewcząt z kl. IV-VI

Pływalnia Miejska

W okresie ferii przedszkolaki i uczniowie mogą bezpłatnie korzystać z obiektu. Warunkiem jest

wcześniejsze zgłoszenie. Opiekun grupy powinien uzgodnić termin i godzinę w kasie pływalni.

Gmina Wąbrzeźno

W czasie ferii zajęcia dla dzieci odbywają się w **bibliotece w Wałyczu** od wtorku do piątku, w godz. od 14.00 do 16.00 oraz w **książnicy w Orzechowie**, we wtorki, czwartki i piątki – w godz. 14.00-16.00 i w środy – w godz. 10.00-13.00

Gminna Biblioteka Publiczna w Pływaczewie zaprasza dzieci na zajęcia od wtorku do piątku w godz. 9.00-13.00. W programie gry i zabawy, głośne czytanie ba-

jek i opowiadań oraz zajęcia komputerowe. 16 lutego o godz. 15.00 odbędzie się bal karnawałowy.

Gmina Książki

Gminny Ośrodek Kultury w Książkach

12 lutego (środa), godz. 11.00

13 lutego (czwartek)

13.30-15.00 Dmuchany zamek i trampolina

15.00-16.00 Gry i zabawy

14 lutego (piątek)

godz. 10.00 Bezpłatny wyjazd do Wąbrzeskiego Domu Kultury na film „Superpsiaki” (zgody na wyjazd do pobrania w GOK i na stronie internetowej www.gokk-siazki.pl). Zapisy w GOK do 7 lutego. Liczba miejsc ograniczona

godz. 16.00 Wyjazd do Wąbrzeskiego Domu Kultury na film walentynkowy dla widzów od lat 12 „Ilu miałaś facetów?” (osoby niepełnoletnie pod opieką dorosłych). Uczestnicy pokrywają koszty przejazdu w wysokości 7 zł od osoby. Zapisy i wpłaty w GOK do 7 lutego

15 lutego (sobota), godz. 14.00

Bal przebierańców

Gmina Płużnica

W gminie Płużnica w okresie ferii w świetlicach wiejskich

czeka wiele atrakcji m.in. zajęcia plastyczne, gry i zabawy oraz bal karnawałowy. Ponadto do dyspozycji dzieci i młodzieży są sale sportowe.

W **świetlicy w Mgowie** zajęcia dla dzieci prowadzone są we wtorki i w środy w godz. 16.00-18.30.

W **bibliotece w Płużnicy** zajęcia odbywają się w poniedziałki w godz. 15.00-17.00, we wtorki w godz. 13.30-15.00 oraz piątki w godz. 14.00-15.00.

W **świetlicy w Nowej Wsi Królewskiej** zajęcia dla dzieci prowadzone są od poniedziałku do wtorku w godz. 10.00-13.00 oraz w środy w godz. 10.00-12.00.

W **świetlicy w Bartoszewicach** zajęcia trwają od poniedziałku do środy w godz. 10.00-12.00.

W **świetlicy w Orłowie** zajęcia 10 i 12 lutego w godz. 10.00-13.00.

W **świetlicy w Działowie** zajęcia 6 lutego w godz. 14.00-16.00, natomiast 7 lutego w godz. 14.00-17.00 odbędzie się bal karnawałowy dla dzieci.

Zajęcia w sali sportowej w **Nowej Wsi Królewskiej** prowadzone są w poniedziałki i wtorki w godz. 10.00-13.00.

Region

Ptaki nad naszymi głowami

W lasach Nadleśnictwa Golub-Dobrzyń pojawił się orzeł bielik. To niejedyny z rzadkich gatunków zwierząt występujących w lasach powiatu golubsko-dobrzyńskiego i wąbrzeskiego.

Na terenie Nadleśnictwa Golub-Dobrzyń występuje 15 gatunków płazów spośród 18 żyjących w Polsce. Są to traszki, żaby, ropuchy, rzekotka drzewna, kumak niziny, huczek ziemny. Gady reprezentowane są przez jaszczurki: zwinkę, żyworodną i padalca oraz węże zaskrońca zwyczajnego i żmiję zygzakowatą. Wszystkie gatunki gadów i płazów objęte są ochroną.

– Bardzo licznie reprezentowane są ptaki, których nie sposób tu wymienić – podkreśla Iwona Kałużna z Nadleśnictwa Golub-Dobrzyń. – Osobliwością wśród gatunków lęgowych są bocian czarny i orzeł bielik. Wokół ich gniazd tworzy się strefy ochronne.

Na obszarze strefy ochrony całorocznej obowiązuje całkowity zakaz wykonywania jakichkolwiek prac z zakazem przebywania włącznie. Centrum takiej strefy stanowi zazwyczaj gniazdo. Granice strefy wyznacza się na granicach naturalnych drzewostanów, dróg, cieków w promieniu od 100 do 200 m od gniazda, w zależności od gatunku ptaka. Wyznacza się ją dla ochrony miejsca rozrodu.

Drugim rodzajem strefy jest strefa ochrony okresowej. Jest to

znacznie większy obszar. Strefa ta obowiązuje w okresie lęgowym danego gatunku i obejmuje okres budowy gniazda, wysiadywania jaj i wychowu młodych. Dla każdego gatunku objętego tą formą ochrony, strefa wynosi 500 metrów. Natomiast czas jej obowiązywania wynika z biologii poszczególnych gatunków. Dla orla bielika jest to okres od 1 stycznia do 31 lipca, a dla bociana czarnego od 1 marca do 31 sierpnia.

– Zbiorniki wodne zamieszkują między innymi gęsi gęgawe, perkozy, liczne gatunki kaczek, łabędzie – dodaje leśnik. – Nad urwistymi brzegami Drwęcy spotkać można pięknie ubarwionego zimorodka i wijącego ciekawego gniazda remiza. Dość licznie występują sowy, szczególnie puszczyk, sowa uszata, a także dzięcioły.

Spośród ssaków najliczniejsze są gryzonie. Największym z nich jest bóbr europejski, który ze względu na wzrost swojej liczebności wyrządza coraz większe szkody ścinając drzewa i podtapiając tereny nad wodą. Ssaki owadożerne reprezentują: jeź europejski, kret i ryjówki. Interesującą grupę, liczącą kilkanaście gatunków, sta-



Jastrząb pospolity „odwiedził ostatnio Golub-Dobrzyń”

nowią nietoperze. – Spośród drapieżników najliczniej występują lisy – wyjaśnia Iwona Kałużna. – Wśród parzystokopytnych najwięcej jest saren, nieco mniej dzików, jeleni i łosi. Żyjąca tu populacja danieli jest jedną z liczniejszych w kraju.

Ptaki, nietoperze, gady, płazy, ryjówki, jeże, mrówki są sprzymierzeńcami leśników w walce ze szkodliwymi owadami. Zwierzęta te zasługują więc na szczególną ochronę. Dlatego wiesz się budki lęgowe dla ptaków i schrony dla nietoperzy, pozostawia łąki wodne stanowiące wylęgarnie płazów.

Szyw, fot. (ms)

Wąbrzeźno

Powalczą o przepustkę

Jeśli lubisz i potrafisz śpiewać sprawdź swój głos w eliminacjach powiatowych do Wojewódzkiego Festiwalu Piosenki „AWANS – 2014”.

Eliminacje odbędą 11 marca w Wąbrzeskim Domu Kultury. Mogą w nich wziąć udział soliści, duety i zespoły wokalne. Uczestnicy występują w trzech grupach wiekowych: 7-9 lat, 10-13 lat, 14-16 lat. Każdy wykonawca prezentuje dwie piosenki w języku polskim o łącznym czasie 8 minut.

Bliższych informacji udziela: Dział Animacji Kultury i Promocji Miasta, tel. 56 688 17 27 wew. 24.

Regulamin festiwalu dostępny jest na stronie www.wdkwabrzezno.pl.

Finał z udziałem laureatów eliminacji powiatowych z terenu całego województwa odbędzie się 12 kwietnia w Żnińskim Domu Kultury, który wspólnie z Wojewódzkim Ośrodkiem Kultury i Sztuki „Stara Ochronka” w Bydgoszczy organizuje festiwal.

PG



W eliminacjach mogą wziąć udział soliści, duety i zespoły wokalne

Wąbrzeźno, Książki

Przegonili nudę

**Nie wszystkie dzieci mają okazję w ferie wypocząć poza miejscem zamieszkania. Ale to nie znaczy, że muszą spędzić ten czas przez komputerem czy telewizorem. Sprawdzi-
liśmy, co dla uczniów zorganizowały w pierwszym tygodniu ferii placówki z Wąbrzeźna i Książek.**

Dużo działo się w Wąbrzeskim Domu Kultury. Codziennie na zajęcia przychodziło ponad 80 osób. Spotkania upływały dzieciom na różnego rodzaju zabawach, które skutecznie przegoniły nudę.

– Cały tydzień był fajny. Najbardziej podobało mi się robienie słodkich walentynek – stwierdza Ania Kuczyńska.

– A dla mnie najfajniejsze było spotkanie z orkiestrą. Mam zamiar się tam zapisać – mówi Julia Szczepaniak.

Gdy starsi uczestnicy poznawali instrumenty dęte, młodsi uczyli się układu tanecznego i tworzyli własną choreografię. W Kinie WDK dzieci bezpłatnie obejrzały familijny film. Na finał zimowiska wszyscy przebrali się w bajkowe kreacje i wzięli udział

w balu karnawałowym. Przeprowadzono wybory króla i królowej balu oraz kilka konkursów.

Wąbrzeskie Centrum Profilaktyki Terapii i Integracji Społecznej przygotowało dla dzieci półkolonie. Każdy dzień miał inny temat przewodni – muzykę, sport, relaks, wyzwania i rozrywkę.

– Byliśmy w Megahoplancie w Grudziądzu, gdzie świetnie się bawiliśmy – opowiadają Filip Brzeziński, Weronika Sykuła i Anita Gawryszewska. – Pojechaliśmy też do Myśliwca na kulig i ognisko. Na Podzamczu bawiliśmy się w paintball. To były udane ferie.

Ostatniego dnia zimowiska dzieci wybrały się na bal karnawałowy do Domu Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie. Tam obejrzały

przedstawienie przygotowane przez mieszkańców DPS, wzięły też udział w grach i konkursach oraz zabawie tanecznej. Ta wizyta sprawiła mnóstwo radości gospodarzom balu, a dzieci przekonali się, że nie ma powodów, by bać się osób niepełnosprawnych.

Półkolonie odbywały się też w wąbrzeskich szkołach podstawowych. Nie zabrakło zajęć sportowych dla dziewcząt i chłopców.

W pierwszym tygodniu ferii Gminny Ośrodek Kultury w Książkach zaproponował uczniom różnego rodzaju gry i zabawy, wyjazd na seans filmowy do Kina WDK, spektakl teatralny „Śpiąca królewna” oraz zajęcia, na których dzieci poznawały różne techniki cyrkowe.

**Paulina Grochowalska,
fot. PG, nadesłane**



Jakub Witkowski i Kuba Firchow poradzili sobie doskonale w konkursie tańca na kartce papieru



To były fajne ferie – mówią Filip Brzeziński, Weronika Sykuła i Anita Gawryszewska, którzy wzięli udział w półkoloniach zorganizowanych przez WCPTiS



Scenografia „Śpiącej królewny” tak spodobała się młodym widzom, że stała się tłem dla pamiątkowych fotografii (fot. nadesłane)



Spektakl teatralny był jedną z atrakcji pierwszego tygodnia ferii w GOK w Książkach (fot. nadesłane)



Ani Kuczyńskiej zajęcia w Wąbrzeskim Domu Kultury bardzo się podobały



Ferie w WDK upływały uczestnikom na różnego rodzaju zabawach (fot. nadesłane)



GOK zorganizował też wyjazd do Kina WDK (fot. nadesłane)



Robienie słodkich walentynek to bardzo przyjemna zabawa (fot. nadesłane)



Najfajniejsze było spotkanie z orkiestrą. Mam zamiar się tam zapisać – mówi Julia Szczepaniak, uczestniczka ferii w WDK



Na finał zimowiska w WDK wszyscy przebrali się w bajkowe kreacje i wzięli udział w balu karnawałowym



Starsi uczestnicy białych wakacji w WDK poznawali różne instrumenty dęte



Wizyta na balu karnawałowym w Domu Pomocy Społecznej była częścią programu zimowiska WCPTiS. Sprawiała mnóstwo radości gospodarzom balu, a dzieci przekonały się, że nie ma powodów, by bać się osób niepełnosprawnych

Wąbrzeźno

Gdy złapie nas przeziębienie

Gwałtowne zmiany pogody, których ostatnio doświadczamy, sprzyjają chorobom układu oddechowego. O tym jak sobie radzić z przeziębieniem, kiedy udać się do lekarza i co zrobić, żeby ograniczyć ryzyko wystąpienia infekcji i powikłań rozmawiamy z dr n. med. Marcinem Gierachem, ordynatorem oddziału chorób wewnętrznych w wąbrzeskim szpitalu.



Dr n. med. Marcin Gierach, ordynator oddziału chorób wewnętrznych w Wąbrzeskim Szpitalu

– Przeziębiliśmy się, ale nie wiemy czy to już ten moment, kiedy trzeba skorzystać z pomocy lekarskiej. Jakie objawy powinny nas skłonić do wizyty u lekarza?

– Stany podgorączkowe do 38 stopni, trwające powyżej trzech dni, są wskazaniem do tego, by pójść do lekarza pierwszego kontaktu, który nas osłucha, wykona badania dodatkowe oraz ewentualnie włączy leczenie. Niepokojącym symptomem jest też kaszel z z towarzyszącymi objawami duszności, krwiopluciem, bólem opłucnowym w klatce piersiowej. W ostatnim miesiącu mieliśmy na oddziale chorób wewnętrznych trzy młode osoby, które zwlekaly z pójściem do lekarza, leczyły się same i trafiły do nas w stanie ciężkim.

– Jaka pogoda sprzyja infekcjom dróg oddechowych – siarczysty mróz czy nagłe ocieplenie?

– Najwięcej infekcji bakteryj-

nych i wirusowych można odnotować w okolicy zera stopni Celsjusza. Szczególną ostrożność, gdy panuje taka temperatura powinny zachować dzieci, osoby starsze i przewlekle chore.

– Wiadomo, że antybiotyki nie działają na wirusy. Co mamy więc zrobić, gdy dopadnie nas przeziębienie o podłożu wirusowym?

– Leczymy objawy. Trzeba sięgnąć po witaminę C, która jest składnikiem wielu preparatów. Na stan podgorączkowy najlepiej wziąć niesterydowe leki przeciwzapalne, a na kaszel wykrztuśny syrop. Pamiętajmy jednak, że leki przeciwzapalne, które są dostępne bez recepty trzeba stosować z umiarem, bo mogą powodować skutki uboczne i dolegliwości gastryczne. Gdy dopadnie nas choroba wirusowa, powinniśmy się też oszczędzać. Organizm pomaga zwalczyć wirusa i nie powinien być obciążony dodatkowym wy-

siłkiem. Nie leczymy przeziębienia alkoholem. Ten przyspiesza krążenia, ale powoduje także, że organizm się wyżybia.

– A jak leczyć infekcje bakteryjne?

– Wskazany jest antybiotyk, ale tu też trzeba być ostrożnym, bo zwiększa się oporność na antybiotyki. Trzeba uważać z ich stosowaniem, bo za kilka lat przestaną działać. Nie wolno przyjmować antybiotyków na własną rękę np. brać leków, które zostały po chorobie innego domownika. Powinno się je stosować tylko zgodnie z zaleceniami lekarza. Po wyleczeniu danej infekcji trzeba też pamiętać, że odporność organizmu jest osłabiona i przez dwa, trzy tygodnie po chorobie trzeba zachować szczególną ostrożność i oszczędzać się przez ten czas.

– Czy przy każdym antybiotyku trzeba stosować leki osłonne – probiotyki?

– Każdy antybiotyk, podany drogą doustną, niszczy florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Ważne jest, aby ją jak najszybciej uzupełnić. Jeśli tylko antybiotykoterapia dobiegnie końca, to stosujemy preparaty, które mają za zadanie odbudować florę.

– Czy warto się szczepić przeciwko grypie?

– Wytyczne w Polsce są takie, że należy się szczepić. Co roku powinny szczepić się osoby starsze, po 65 roku życia, chorujące przewlekle na choroby związane z układem sercowo-naczyniowym lub oddechowym i takie, które mają uszkodzony układ immunologiczny. One mogą zachorować, ale dzięki szczepieniu przebieg tej choroby będzie łagodniejszy. Powikłania grypy mogą być różne – od zapalenia mięśnia sercowego po choroby narządów rozrodczych u mężczyzn, które grożą bezpłodnością.

– Co możemy zrobić, żeby mniej chorować?

– Odpowiednio się ubierać. Jeśli jest zimno i nie założymy czapki, to w wyniku przewiania może rozwinąć się zapalenie ucha, gardła, zatok, czy przewlekły katar. Warto prowadzić zdrowy tryb życia – odpowiednio się odżywiać, dbać o to, by w naszej diecie nie zabrakło owoców, wysypiać się. Unikać stresu, bo może on nasilać negatywne mechanizmy. Stosując się do tych zaleceń, możemy ograniczyć ryzyko wystąpienia infekcji i powikłań.

Rozmawiała
Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Miłość do drewna w genach

Przedwojenne dokumenty, szkice mebli i maszyn, narzędzia, wyroby z drewna oraz inne pamiątki związane z rzemiosłem stolarskim można oglądać w Wąbrzeskim Domu Kultury.

Wystawa „Mój dziadek stolarz” została otwarta 6 lutego. Ekspozycja na niej pokazane pochodzą ze zbiorów Przemysława Pietrasa z Wąbrzeźna. Mężczyzna pochodzi z rodziny, która zajmuje się stolarstwem od trzech pokoleń. Wśród jego przodków są też cieśla i bednarz. Pan Przemysław nie kontynuuje rodzinnej tradycji obróbki drewna, ale sentyment do tego fachu pozostał, bo jako dziecko spędzał dużo czasu w stolarni dziadka. To właśnie on – Stanisław Rzeczewski jest głównym bohate-

rem wystawy. Znalazły się też na niej przedmioty z innych zakładów, które istniały na terenie miasta. Wśród ekspozatów są m.in. faktury, przekazy pocztowe, zdjęcia, szkice mebli i maszyn, katalogi, narzędzia stolarskie, pieczęć, książeczki ucznia stolarskiego, reklamy lakierów i bejcy, wytwarzanych w grudziądzkich zakładach oraz wyroby zakładu stolarskiego.

Ekspozycja będzie dostępna dla zwiedzających do 25 lutego.

PG, fot. WDK



Wśród ekspozatów znajdują się m.in. narzędzia stolarskie



Przemysław Pietras z Wąbrzeźna pochodzi z rodziny, która zajmuje się stolarstwem od trzech pokoleń

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 22:15 TVP KULTURA

Co słonko widzało

Dramat, 108 minut, Polska, 2006

Upalny lipiec 2005 roku, duże, śląskie miasto, a w nim trójka nie znających się bliżej ludzi: mały Sebastian, nastoletnia Marta i Józef. Los sprawia, że każde z nich, zmuszone jest do szybkiego zdobycia niewielkiej, acz będącej poza zasięgiem sumy pieniędzy: by nie utracić godności, by zmienić swe życie, by zachować sny. Scenariusz prowadzony w równoległych, przeplatających się wątkach, opowiada o ich zmaganiach z codziennością. O dzielności, pasji i hardości, z jaką próbują dojść do celu. O tym, jak ta wspólna droga ich wiąże. Wreszcie o determinacji, z jaką realizują swe marzenia. Czwartym, równie ważnym bohaterem opowieści jest miasto.

PIĄTEK 20.05 TVN

Mission Impossible III

Akcja, 128 minut, USA, 2006

Kolejna, trzecia z kolei część opowieści o przygodach agenta IMF Ethana (Tom Cruise), który musi zmierzyć się z bardzo niebezpiecznym i nieuchwytnym handlarzem zaawansowanych technologicznie broni - Ovenem Devianem (Philip Seymour Hoffman). Przy pomocy trójki agentów Ethan próbuje go schwycić, a także uratować swoją niedawno poślubioną żonę Julię (Michelle Monaghan), która została porwana przez Deviana. W zamian za życie Julii, Ethan musi dostarczyć Devianowi w ciągu 48 godzin "Króliczą Łapkę", inaczej żona głównego bohatera zginie.

NIEDZIELA 21:45 TVP KULTURA

Pułkownik Kwiatkowski

Komediodramat, 123 minut, Polska, 1995

Tytułowy bohater, lekarz wojskowy, operuje w koszarowym szpitalu na Ziemiach Zachodnich Kiziora, pułkownika UB. W nagrodę za udany zabieg Kwiatkowski otrzymuje tygodniowy urlop. Wraz z przyjacielem jedzie wyszabrowaną ciężarówką do Warszawy. W ruinach swojego domu spotyka sąsiadkę sprzed wojny, Krysię i natychmiast się w niej zakochuje. Zaprasza dziewczynę na bal do ocalałego hotelu "Polonia" i tam, po awanturze z rosyjskim oficerem, chcąc ratować skórę, udaje wysoko postawionego pułkownika UB.

WTOREK 20.10 POLSAT

Conan Barbarzyńca 3D

Akcja, 117 min, USA, 2011

Mijają lata. Conan jest już dojrzałym wojownikiem, który nie ma sobie równych. Od lat realizuje krwawy plan zemsty – podąża tropem Khalara i likwiduje bez litości kolejnych jego popleczników. Pewnego dnia przyjdzie mu stoczyć walkę, na którą czekał całe życie. Nim jednak do niej dojdzie, musi ocalić z jego rąk dziedziczkę odwiecznej mocy władców Acheronu. Jeśli Khalarowi uda się złożyć rytualną ofiarę z jej życia, posiadzie drzemiącą w niej moc i stanie się niepokonany.

TVP 1

07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (124) – serial
09:55 Najmłodszy w zoo (6) - dokument
10:20 Najmłodszy w zoo (7) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:40 Najmłodszy w zoo (8) - dokument
13:10 Najmłodszy w zoo (9) - dokument
13:45 Jaka to melodia? - rozrywka
14:20 Moda na sukces (5931) – serial
14:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
14:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:05 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2542) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (74) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Gry wojenne - dokument
00:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
02:30 Świat się kręci



06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi 789) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (273) - serial
12:15 Szpital 152) - serial, Polska 2014
13:15 W-11 wydział śledczy (1113) - serial
15:00 Ukryta prawda (274) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2262) - talk show
17:00 Wawa non stop (115) - rozrywka
18:00 Szpital (153) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1867) - serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1114) - serial
21:35 Kuchenne rewolucje (1) - rozrywka
22:35 Szept - horror
01:35 Lekarze (10) - serial



06:00 Codzienna 2 m 3 (66) - serial
06:30 Codzienna 2 m 3 (67) - serial
07:00 Pippi (14) - serial
07:35 Pippi (15) - serial
08:05 Flintstonowie (78) - serial
08:40 Flintstonowie (79) - serial
09:05 Siły pierwotne (4) - serial
10:05 Sindbad (11) - serial
11:00 Złotopolscy (10) - serial
11:30 Złotopolscy (11) - serial
12:00 Złotopolscy (12) - serial
12:35 Zbuntowany anioł (69) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (70) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (5) - serial
15:30 Niania (5) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (7) - serial
17:00 Sindbad (12) - serial
18:00 Siły pierwotne (5) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (13) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (15) - serial
20:00 Czyściciel - komedia kryminalna
21:55 Zasady walki - film sensacyjny
00:25 Żywy trup - horror

TVP 2

06:25 Lokatorzy (55) - serial
07:05 M jak miłość (443) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:30 The Voice of Poland (16) - rozrywka
15:10 Ja to mam szczęście! (23) - serial
15:45 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 Na dobre i na złe (546) - serial
17:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:20 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1063) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1064) – serial
20:40 Na sygnale (1) - serial
21:00 Na sygnale (2) – serial
21:40 Dr House (156) - serial
22:35 Fundacja - komediodramat
00:35 Sekrety miłości (1) - dokument
02:15 Fundacja - komediodramat



07:20 Męski typ (4) - talk show
07:50 Sąd rodzinny (3) - serial
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (514) - serial
09:50 Dr House (5) - serial
10:50 Ostry dyżur (4) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (4) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) - serial
15:25 Tożsamość szpiega (11) - serial
16:20 Na Wspólnej (1866) - serial
16:55 Przepis na życie (1) - serial
18:00 Dr House (6) - serial
19:00 Tożsamość szpiega (12) - serial
20:00 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz - komedia
22:15 Dowody zbrodni (13) - serial
23:20 Demon: Historia prawdziwa - horror
01:10 Szpieg, który pokonał imperium - dokument
01:45 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Synowie wykleci - dokument
09:45 Klucznik - film obyczajowy
11:15 Pies na środku drogi - film obyczajowy
12:05 Ostróda Reggae Festival - muzyka
13:15 Informacje kulturalne
13:35 Klucznik - film obyczajowy
15:10 Pies na środku drogi - film obyczajowy
16:00 Rozmowy o literaturze i nie tylko - rozmowa
16:35 Sztuka czytania
17:15 Synowie wykleci - dokument
18:25 Odejsia, powroty (1) - film wojenny
19:30 Bąblandia (13) - serial
19:34 Bąblandia (14) - serial
19:35 Bąblandia (15) - serial
19:40 Bąblandia (16) - serial
19:45 Szalony zegar - film krótkometrażowy
20:20 Hala odlotów (58) - talk show
21:10 Mad Men (7) - serial
22:15 Co słonko widzało - dramat obyczajowy
00:20 Hala odlotów (58) - talk show
01:20 Gra - dramat kryminalny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (63) - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy (513) - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy (514) - serial
10:00 Trudne sprawy (54) - serial
11:00 Dlaczego ja? (234) - serial
12:00 Dom nie do poznania (174) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (9) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1837) - serial
14:45 Trudne sprawy (52) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (447) - serial
17:00 Dlaczego ja? (173) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1838) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (34) - serial
20:05 50 pierwszych randek - komedia romantyczna
22:10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19) - serial
23:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20) - serial
00:00 Apartament dla dwojga - komedia romantyczna
02:15 Dziewczyny z fortuną (94) - rozrywka



06:05 Ukryta miłość (161) - serial
07:05 Dekoratornia
07:35 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego (12) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (6) - serial
08:35 Scooby Doo (7) - serial
09:05 Komisarz Rex (5) - serial
10:05 Nieposkromiona miłość (105) - serial
11:05 Kiedy się zakocham (159) - serial
12:05 Prawdziwe uczucie (107) - serial
13:00 Dekoratornia
13:30 Dekoratornia
14:00 Łowca krokodyli: dzienniki (18) - dokument
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (28) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (34) - serial
17:30 Komisarz Rex (6) - serial
18:30 Scooby Doo (8) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (7) - serial
19:30 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego (13) - serial
20:00 Głupia i głupsza - komedia
22:05 Podniebni przemysłnicy - film sensacyjny
00:30 Potrójna gra - thriller
02:20 Łowca krokodyli: dzienniki (8) - dokument
02:55 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:15 Okrasa famie przepisy
08:45 Polska i świat z historią w tle (121) - dokument
09:05 Noce i dnie (1) - serial
10:05 Dziką Polską
10:45 Zaproszenie
11:25 Największe muzea świata (2)
12:00 Ocalić od zapomnienia (21)
12:35 Ex libris
12:55 Tajemnice początków Polski(3)
13:55 Goralenvolk - dokument
15:00 Polska i świat z historią w tle (67)
15:20 Cafe Historia (54) - publicystyka
15:40 Ex libris
16:00 Wskrzyszony las - dokument
16:25 Encyklopedia II wojny światowej (30) - dokument
17:00 Noce i dnie (2) - serial
18:10 Kulisy i sensacje (4) - dyskusja
18:35 Bez komentarza (144) - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Największe muzea świata (3) - dokument
20:30 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Polska i świat z historią w tle (121) - dokument
21:25 Szerokie tory (151) - dokument
22:05 Spór o historię (89) - dokument
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarsza
23:30 Sensacje XX wieku (72)
00:35 Zaproszenie
01:05 Za kulisami PRL (38)
01:35 Ballada o lekkim zabawieniu erotycznym (18) - dokument
02:10 Sapieha książę buszu



07:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
09:50 Najmłodszy w zoo (8) - dokument
10:20 Najmłodszy w zoo (9) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:45 Najmłodszy w zoo (10) - dokument
13:15 Najmłodszy w zoo (11) - dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5932) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2542) - serial
15:45 Sprawa dla reportera - dokument
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2542) - serial
15:45 Sprawa dla reportera - dokument
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:50 Wiadomości
20:20 Sport - wiadomości sportowe
20:30 Pogoda
20:40 Świat bez końca (7) - serial
21:40 U pana Boga za piecem - komedia
23:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
23:40 Dwanaście małp - film sf
02:00 Weekendowy magazyn filmowy (146) - kultura
02:25 Notacje (350) - dokument
02:40 Mrzonka - komedia



06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (790) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (274) - serial
12:15 Szpital (153) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1114) - serial
15:00 Ukryta prawda (275) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2263) - talk show
17:00 Wawa non stop (116) - rozrywka
18:00 Szpital (154) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Doradca smaku
20:05 Mission: Impossible III - film sensacyjny
22:45 John Q - film sensacyjny
01:10 Kuba Wojewódzki (2) - talk show



06:00 Codzienna 2 m 3 (68) - serial
06:30 Codzienna 2 m 3 (69) - serial
07:00 Pippi (15) - serial
07:35 Pippi Langstrumpf (16) - serial
08:05 Flintstonowie (80) - serial
08:40 Flintstonowie (81) - serial
09:05 Siły pierwotne (5) - serial
10:00 Sindbad (12) - serial
11:00 Złotopolscy (13) - serial
11:30 Złotopolscy (14) - serial
12:00 Złotopolscy (15) - serial
12:35 Zbuntowany anioł (70) - serial
13:35 Zbuntowany anioł (71) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (6) - serial
15:30 Niania (6) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (8) - serial
17:00 Siły pierwotne (6) - serial
18:00 Gęsia skórka (1) - serial
18:25 Gęsia skórka (2) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (14) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (1) - serial
20:00 Lasko - pociąg śmierci - film sensacyjny
22:00 Morderczy występ - film sensacyjny
00:00 Krwawe walentynki - horror
02:00 Zobacz to!
02:30 Dyżur (15) - dokument



06:30 Lokatorzy (56) - serial
07:05 M jak miłość (444) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:50 Kabaretowa Scena Dwójki
14:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
14:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:15 Kabaret Moralnego Niepokoju
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1064) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1065) - serial
20:40 Rodzinka.pl (123) - serial
21:15 Rodzinka.pl 124) - serial
21:45 Dzięki Bogu już weekend (24) - rozrywka
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) - serial
23:50 Mordercza selekcja - dramat obyczajowy
01:35 Pitbull (5) - serial, Polska 2005
02:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) - serial



07:20 Męski typ (5) - talk show
07:50 Sąd rodzinny (4) - serial
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) - serial
09:50 Dr House (6) - serial
10:50 Ostry dyżur (5) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (5) - serial, Polska
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (516) - serial
15:25 Tożsamość szpiega (12) - serial
16:20 Na Wspólnej (1867) - serial
16:55 Przepis na życie (2) - serial
18:00 Dr House (7) - serial
19:00 Tożsamość szpiega (13) - serial
20:00 Godziny strachu - film fantastyczny
21:50 Chińczyk (1) - thriller
23:45 Mentalista (1) - serial
00:45 Gdzie są moje dzieci? - dramat obyczajowy



08:15 Włochy: kochaj albo rzuć - dokument
09:45 Chłopcy - dramat obyczajowy
11:20 W wannie - nowe filmowe
12:10 Andrea Bocelli - Miłość w Portofino - muzyka
13:55 Chłopcy - dramat obyczajowy
15:30 Skrzydółka kurczaka - film krótkometrażowy
15:35 Mój szczęśliwy koniec - film krótkometrażowy
15:40 Tratwa - film krótkometrażowy
16:00 Rozmowy po-szczegółne (12) - talk show
16:40 KulturaneK
17:20 Włochy: kochaj albo rzuć - dokument
18:50 W wannie - nowe filmowe
19:30 Bąblandia (17) - serial
19:35 Bąblandia (18) - serial
19:40 Bąblandia (19) - serial
19:44 Bąblandia (20) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Kiel - dramat obyczajowy
22:05 Tygodnik kulturalny - kultura
22:55 Mad Men (7) - serial
00:00 Młoda kultura (13) - muzyka
00:40 Informacje kulturalne
01:10 Kiel - dramat obyczajowy
02:45 Przerwa w nadawaniu



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (77) - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy (515) - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy (516) - serial
10:00 Trudne sprawy (55) - serial
11:00 Dlaczego ja? (235) - serial
12:00 Dom nie do poznania (175) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (10) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1838) - serial
14:45 Trudne sprawy (53) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (448) - serial
17:00 Dlaczego ja? (174) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1839) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (36) - serial
20:10 Zakochany wilczek - film animowany
21:55 Pod obserwacją - film sf
00:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21) - serial
01:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22) - serial
02:15 Dziewczyny z fortuną (95) - rozrywka



06:05 Ukryta miłość (162) - serial
07:05 Dekoratornia
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego (13) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (7) - serial
08:35 Scooby Doo (8) - serial
09:05 Komisarz Rex (6) - serial
10:05 Niepokromiona miłość (106) - serial
11:05 Kiedy się zakocham (160) - serial
12:05 Prawdziwe uczucie (108) - serial
13:00 Dekoratornia
13:30 Dekoratornia
14:00 Mega Chichot (48) - rozrywka
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (29) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (35) - serial
17:30 Komisarz Rex (7) - serial
18:30 Scooby Doo (9) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (8) - serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (1) - serial
20:00 Dzikie gęsi - film sensacyjny
22:50 STOP Drogówka
23:50 Sprawdzian z miłości - film erotyczny
01:45 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
08:45 Ex libris
09:00 Noce i dnie (2) - serial
10:10 Dzika Polska (38) - dokument
10:50 Tańcząca z Gruzją (2)
11:30 Największe muzea świata (3)
12:05 Było, nie minęło
12:35 Polska i świat z historią w tle (121) - dokument
12:55 Szerokie tory (151) - dokument
13:35 Spór o historię (89) - dokument
14:15 Sprint przez historię Przemysława Babiarza
14:40 Polska i świat z historią w tle
15:05 Największe muzea świata
15:35 Ex libris
15:55 Królowie mórz
16:25 Encyklopedia II wojny światowej
17:00 Noce i dnie (3) - serial
18:00 Tak to się zaczęło. Służba Zwycięstwu Polski - dokument
18:45 Polska i świat z historią w tle
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Największe muzea świata
20:25 Było, nie minęło
21:00 Cafe Historia (75) - publicystyka
21:25 Szerokie tory (122) - dokument
22:00 Za kulisami PRL
22:30 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (19) - dokument
23:10 Sensacje XX wieku
00:10 Tańcząca z Gruzją (2)
00:40 Głos nadziei - dokument
02:00 Nie odchodź - 12 wspomnień o Kalinie Jedrusik - dokument



06:25 Mam przepis na pielgrzymowanie
06:50 Pełnosprawni - magazyn
07:05 Las bliżej nas
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:00 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
10:30 Kultura od kuchni (6) - kultura
10:50 Jak to działa?
11:25 Ogniem i mieczem (2) - serial
12:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:30 Weekendowy magazyn filmowy (146) - kultura
13:20 Wizyta. Płk. Ryszard Kukliński - dokument
13:55 Dzika planeta - dokument
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:05 U pana Boga za piecem - komedia
17:00 Teleexpress
17:10 Pogoda
17:25 Ojciec Mateusz (75) - serial
18:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
20:40 Wiadomości
21:10 Sport - wiadomości sportowe
21:20 Pogoda
21:30 Wróg publiczny
23:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
00:10 Naga prawda o miłości - komedia romantyczna
01:50 Świat bez końca (7) - serial
02:50 Dwanaście małp - film sf



07:55 Top wings (11) - rozrywka
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1864) - serial
11:25 Na Wspólnej (1865) - serial
11:50 Na Wspólnej (1866) - serial
12:10 Na Wspólnej (1867) - serial
12:50 Ugotowani (11) - rozrywka
13:50 MasterChef (13) - rozrywka
14:50 Mam talent (12) - rozrywka
16:50 Domówka
17:25 Kobieta na krańcu świata 10) - dokument
18:00 Kuchenne rewolucje (1) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Nie cierpię walentynek - komedia romantyczna
21:55 Bez mojej zgody - dramat obyczajowy
00:10 Jason X - horror



06:05 Chłop i baba (5) - serial
06:30 Chłop i baba (6) - serial
07:00 M jak miłość (1038) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:45 Płocka Noc Kabaretowa
14:10 Słowo na niedzielę
14:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
14:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
16:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:05 Dzięki Bogu już weekend
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:55 Postaw na milion - kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 Neo-nówka rządzi (1) - rozrywka
21:10 Neo-nówka rządzi (2) - rozrywka
22:20 Night of the Proms - muzyka
23:10 Wojna polsko-ruska - komediodramat
01:15 Made in Polska (3) - muzyka
02:30 Jeden dzień w Europie - komedia



06:05 Misja Martyna - extra (7) - rozrywka
06:40 Mango - Telezakupy
08:45 The Event: Zdarzenie (20) - serial
09:40 Przyjaciele (16) - serial
10:10 Przyjaciele (17) - serial
10:40 Przyjaciele (18) - serial
11:15 Dr House (3) - serial
12:15 Dziewczyny z drużyny V: walcz do końca - komedia
14:20 Usta usta (7) - serial
15:20 Przepis na życie (11) - serial
16:15 Przepis na życie (12) - serial
17:15 Przepis na życie (13) - serial
18:10 Czterej pancerni i pies (11) - serial
19:30 Wimbledon - dramat obyczajowy
21:35 Dave - komedia
23:50 Niepohamowana siła - film sensacyjny
01:35 Dexter (9) - serial



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Noc w Varennes - dramat historyczny
11:00 Informacje kulturalne
11:20 Gorączka - dokument
11:55 KulturaneK
12:30 Portier z hotelu "Mewa" - film krótkometrażowy
13:10 SKS w PRL-u - dokument
14:20 Koncert życzeń - rozmowa
14:30 Bo we mnie jest seks - piosenki Kaliny Jedrusik
15:20 Koncert życzeń - rozmowa
15:35 Sublokator - komedia
17:15 Sztuka czytania
17:50 Gorączka - dokument
18:30 Zbrodnia lorda Artura Saville'a - film fantastyczny
19:15 Klasyczne albumy rocka (24) - dokument
20:20 Cyrk Columbia - komediodramat
22:25 Zadyмка 2013 - Gretchen Parlato - muzyka
23:35 Hala odlotów (58) - talk show
00:30 Cyrk Columbia - komediodramat
02:35 Jej Wysokość Afrodyta - komedia



07:45 Jeźdźcy smoków (3) - serial
08:20 Aladyn - film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:45 Zakochany wilczek - film animowany
12:40 Buddy, pies na gołe - komedia
14:15 Gwiazda popu - komedia romantyczna
16:15 Top chef (11) - rozrywka
17:45 Ślubna gorączka (12) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (37) - serial
20:10 Bad Boys - film sensacyjny
22:25 7 minut - dramat obyczajowy
00:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20) - serial
01:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21) - serial
02:40 Dziewczyny z fortuną (96) - rozrywka



06:00 Mega Chichot (47) - rozrywka
06:30 Benny Hill (48) - rozrywka
07:10 Mój wstrętny, tłusty narzeczony (3) - rozrywka
08:10 Mój wstrętny, tłusty narzeczony (4) - rozrywka
09:10 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (5) - rozrywka
10:05 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (25) - rozrywka
11:05 Galileo
12:05 Przygody Merlina (11) - serial
13:05 Przygody Merlina (12) - serial
14:05 STOP Drogówka - film przygodowy
17:15 Baseballista Buddy - film obyczajowy
19:00 Galileo
20:00 Ip Man - dramat historyczny
22:25 Lodowa groza - film sf
00:05 Uraz - horror
02:20 Łowca krokodyli: dzienniki (9) - dokument
02:50 4music (481) - muzyka



07:25 Dziennik telewizyjny
08:05 Sonda
08:45 Cafe Historia (75) - publicystyka
09:05 Czas honoru (72) - serial
10:00 Roztocze - dokument
10:40 Królowie mórz
11:15 Przewoźnik na Motławie - dokument
11:30 Największe muzea świata
12:15 Nieznana Białoruś (24)
13:15 Ginące cywilizacje (13)
14:15 Flesz historii
14:40 Przyrodnicze opowieści Włodzimierza Puchalskiego
15:25 Nieznana Białoruś. (25)
16:15 Historia kołem się toczy
17:00 Czas honoru (73) - serial
17:55 Nadbuziański Park Krajobrazowy
18:35 Wierność - wspomnienie o Macieju Kalenkiewicz - dokument
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Jadzia - komedia,
21:05 Spacer z dziennikiem - dokument
21:40 Nieznana Białoruś. (37)
22:45 Gdy świat się wali (24)
00:00 Boża podszewka (9) - serial
01:15 Ginące cywilizacje (13)
02:20 Przełomowe dni (1) - dokument



06:10 Moda na sukces (5932) - serial
 06:30 My, wy, oni
 07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 07:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 07:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 10:05 iCarly (21) - serial, USA 2008
 10:30 Nela - mała reporterka - dokument
 11:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 11:15 Świat się kręci - The Best Of
 11:50 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:10 Między ziemią a niebem
 12:50 U Pana Boga w ogródku (5) - serial
 13:45 Świat z lotu ptaka (4) - dokument
 14:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 14:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 16:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:30 Komisarz Alex
 18:20 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:00 Smerfy (276) – serial
 19:10 Miś Uszatek (6) – serial
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport - wiadomości sportowe
 20:10 Pogoda
 20:25 Naga prawda o miłości - komedia romantyczna
 22:10 Duchy Goi - dramat historyczny
 00:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 00:25 Palimpsest – thriller
 01:55 Homeland (6) – serial



07:55 Maja w ogrodzie
 08:25 Akademia ogrodnika
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Kobieta na krańcu świata (8) - dokument
 11:35 Co za tydzień
 12:00 Prawo Agaty (11) - serial
 13:00 Lekarze (11) - serial
 13:55 Akademia Policyjna V: Misja w Miami Beach - komedia
 15:50 Czego pragną dziewczyny - komedia
 18:00 Ugotowani (12) - rozrywka
 19:00 Fakty
 19:25 Sport - wiadomości sportowe
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Godziny szczytu - komedia sensacyjna
 22:05 Tango i Cash - film sensacyjny
 00:15 Agenci NCIS (10) - serial
 01:15 Szpieg, który pokonał imperium - dokument
 01:45 Uwaga!



06:00 Dyżur (19) - dokument
 06:30 Menu na miarę
 07:00 Kręcimy z gwiazdami (10) - rozrywka
 07:55 Dzika przyroda (2) - dokument
 07:00 Kręcimy z gwiazdami (10) - rozrywka
 07:55 Dzika przyroda (2) - dokument
 09:30 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (7) - dokument
 10:00 Baśnie tysiąca i jednej nocy (2) - film przygodowy
 12:00 Barbie i magia Pegaza - film animowany
 13:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
 15:20 Niesamowite przygody barona Münchhausena
 17:05 Nibylandia - film fantastyczny
 19:00 Pingwiny z Madagaskaru (1) - serial
 19:30 Pingwiny z Madagaskaru (3) - serial
 20:00 Resident Evil: apokalipsa - horror
 22:00 Spartakus: Krew i piach (13) - serial
 23:05 Spartakus: Bogowie areny - serial
 00:15 Szarańcza - film katastroficzny
 02:05 Kręcimy z gwiazdami (10) - rozrywka



06:15 Milion ton śmieci
 06:45 M jak miłość (1039) - serial
 07:45 Barwy szczęścia (1064) - serial
 08:15 Barwy szczęścia (1065) - serial
 08:50 Kultura, głupcze - kultura
 09:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (43) – dokument
 10:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 10:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 13:10 Kabaretowa Noc Listopadowa - rozrywka
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:40 Rodzinka.pl (12) - serial
 15:10 Rodzinka.pl (13) – serial
 15:40 I kto to mówi? (7) - rozrywka
 16:00 Na dobre i na złe (546) - serial
 17:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 17:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 18:05 Panorama
 18:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 18:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 19:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 19:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 20:10 XIV Festiwal Kabaretowy - rozrywka
 21:10 Zaginiony (7) – serial
 21:50 Zaginiony (8) - serial
 22:45 Kocham kino (255) - kultura
 23:20 Joe Cocker: Fire It Up - Live
 01:30 Wojna polsko-ruska - komediodramat



06:30 Misja Martyna (1) - rozrywka
 07:05 Mango - Telezakupy
 09:10 Przepis na życie (1) - serial
 10:10 Czterej pancerni i pies (11) - serial
 11:30 Szalony Koń - western
 13:25 Złodziej w hotelu - komedia kryminalna
 15:45 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz - komedia
 17:55 Dr House (4) - serial
 18:55 Kobra - oddział specjalny (15) - serial
 20:00 Morderstwo w Białym Domu - film sensacyjny
 22:15 Revolution (1) - serial
 23:15 Presidio - film sensacyjny
 01:20 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
 08:25 Sublokator - komedia
 10:05 Informacje kulturalne
 10:25 Solidarność, Solidarność... - dramat społeczny
 12:25 Twarzą w twarz - film psychologiczny
 13:00 Co Ty wiesz o społeczeństwie? - dokument
 13:20 Klasyczne albumy rocka (24) - dokument
 14:30 Hala odlotów (58) - talk show
 15:25 Netrebko, Villazon i Domingo - muzyka
 16:25 Tygodnik kulturalny - kultura
 17:25 Studio Kultura - Niedziela z... - kultura
 18:30 Piąta strona świata - teatr
 20:20 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat
 22:40 Ibiza po zmroku - dokument
 00:10 Ten pierwszy raz - film krótkometrażowy
 00:30 Co Ty wiesz o społeczeństwie? - serial
 00:55 Zabij mnie, glino - dramat kryminalny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (22) - serial
 08:15 Jeźdźcy smoków (4) – serial
 08:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (23) - serial
 09:15 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (24) – serial
 09:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (25) – serial
 10:25 Aladyn - film animowany
 12:10 Powrót na błękitną lagunę - film przygodowy
 14:15 Czarny rycerz – komedia
 16:15 Świat według Kiepskich (71) - serial
 17:00 Świat według Kiepskich (74) - serial
 17:45 Nasz nowy dom (10) - rozrywka
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Państwo w państwie (96) - publicystyka
 20:05 Odlotowe Manewry Kabaretowe (1) - rozrywka
 22:00 Kości (11) - serial
 23:00 Filadelfia - dramat obyczajowy
 01:30 Świat według Bundych (47) - serial
 02:00 Świat według Bundych (48) - serial
 02:30 Świat według Bundych (49) - serial



06:00 Mega Chichot (48) - rozrywka
 06:30 Benny Hill (49) - rozrywka
 07:10 Łowca krokodyli: dzienniki (19) - dokument
 07:40 Łowca krokodyli: dzienniki (20) - dokument
 08:10 Dekoratornia
 08:40 Australijskie rekordy Guinnessa (5) - rozrywka
 09:10 Baseballista Buddy - film obyczajowy
 11:00 Galileo Ludzkość - dokument
 13:00 Dekoratornia
 13:30 Frank i dżungla (6) - dokument
 14:35 Łowca krokodyli: dzienniki (21) - dokument
 15:10 Łowca krokodyli: dzienniki (22) - dokument
 15:40 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (6) - rozrywka
 16:35 Mega Chichot (49) - rozrywka
 17:10 Mistrzowie miecza - film przygodowy
 19:00 Galileo
 20:00 Tajemnicza przesyłka - film sensacyjny
 22:00 Rykoszet - film sensacyjny
 00:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3) - serial
 01:00 Dragons' Den. Jak zostać milionerem? (4) - rozrywka
 02:00 Dekoratornia
 02:30 STOP Drogówka



07:30 Dziennik telewizyjny
 08:10 Non possumus. Prymas Stefan Wyszyński (2) - dokument
 09:05 Czas honoru (73) - serial
 10:00 Zamek pani de Maintenon - dokument
 10:35 Krakowskie oblicza kultury (3) - dokument
 11:35 Polska i świat z historią w tle (121) - dokument
 12:00 Gdy świat się wali (24) - dokument
 13:10 Powszedni żywot jeleni - przyroda
 14:05 Wielka gra - rozrywka,
 15:05 Jazdia - komedia
 16:30 Bohater naszych czasów w Wiedniu - dokument
 17:05 Czas honoru (74) - serial
 18:00 Podlaski przełom Bugu - dokument
 18:40 Bez komentarza (184) - dokument
 19:15 Dziennik telewizyjny
 19:50 Zestrzelony nad Czechosłowacją - dokument
 21:00 Chopin. Pragnienie miłości - melodramat
 23:05 Ida Haendel - koncert w sepii - dokument
 23:40 Religie i kościoły w Polsce
 00:50 Boża podszewka (10) - serial
 02:00 17. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '79



07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 08:05 Pogoda poranna
 08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
 08:25 Telezakupy
 09:00 Ojciec Mateusz (125) – serial
 10:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 10:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Przepis dnia
 12:45 Najmłodszy w zoo (12)
 13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
 14:20 Okrasa łamie przepisy
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:50 Drużyna A (6) – serial
 16:40 Polska non stop
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 17:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 17:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 18:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 19:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 19:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 20:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 20:35 Wiadomości
 21:05 Sport - wiadomości sportowe
 21:15 Pogoda
 21:25 Kolacja na cztery ręce – teatr
 23:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 23:20 Homeland (6) - serial
 00:20 Głowa w chmurach - melodramat
 02:30 Drużyna A (6) - serial



06:15 Mango - Telezakupy
 07:20 Co za tydzień
 07:55 Doradca smaku
 08:00 Dzień dobry TVN
 11:10 Ukryta prawda (275) - serial
 12:15 Szpital (154) - serial
 13:15 W-11 wydział śledczy (628) - serial
 14:00 Wawa non stop (116) - rozrywka
 15:00 Ukryta prawda (276) - serial
 16:00 Rozmowy w toku (2264) - talk show
 17:00 Wawa non stop (117) - rozrywka
 18:00 Szpital (155) - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport - wiadomości sportowe
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Doradca smaku
 20:10 Na Wspólnej (1868) - serial
 20:50 W-11 wydział śledczy (1115) - serial
 21:35 Życie bez wstydu (11) - rozrywka
 22:35 Perfekcyjna pani domu (11) - rozrywka
 23:35 Oblicza prostytucji (6) - dokument
 00:35 Pamiętniki wampirów (16) - serial
 01:30 Uwaga!
 01:45 Arkana magii (1194) - rozrywka



06:00 Codzienna 2 m 3 (70) - serial
 06:30 Codzienna 2 m 3 (71) - serial
 07:00 Pippi Langstrumpf (16) - serial
 07:35 Pippi (17) - serial
 08:05 Flintstonowie (82) - serial
 08:40 Flintstonowie (83) - serial
 09:05 Siły pierwotne (6) - serial
 10:00 Gęsia skórka (1) - serial
 10:30 Gęsia skórka (2) - serial
 11:00 Złotopolscy (16) - serial
 11:30 Złotopolscy (17) - serial
 12:00 Złotopolscy (18) - serial
 12:35 Zbuntowany anioł (71) - serial
 13:30 Zbuntowany anioł (72) - serial
 14:30 Kobieta w lustrze (7) - serial
 15:30 Niania (7) - serial, Polska 2005
 16:00 Gliniarz i prokurator (9) - serial
 17:00 Siły pierwotne (7) - serial
 19:34 Bąblandia (22) - serial
 19:35 Eliasz i Pistulka (1) - serial
 20:00 Informacje kulturalne
 20:20 Do szpiku kości - dramat obyczajowy
 22:10 Nocne czytanie w wannie (29) - kultura
 22:30 Videofan
 22:40 Videogaleria (97) - kultura
 23:35 Alice Cooper na Avo Session - muzyka
 01:10 Sztuka czytania
 01:45 Informacje kulturalne



06:00 Codzienna 2 m 3 (11) - serial
 06:30 Coś dla Ciebie - publicystyka
 07:05 M jak miłość (445) - serial
 08:00 Pytanie na śniadanie
 10:30 Barwy szczęścia (1065) - serial
 11:05 Festiwal Piosenki Zaczarowanej - muzyka
 11:10 Na dobre i na złe (229) - serial
 12:10 Superzaradni
 12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (2) - dokument
 13:20 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju (13) - rozrywka
 13:35 Planeta Egipt (3) - dokument
 14:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 14:40 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 17:25 Rodzinka.pl (124) - serial
 18:00 Panorama
 18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
 18:45 Pogoda
 18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:25 Barwy szczęścia (1065) - serial
 20:05 Barwy szczęścia (1066) - serial
 20:45 M jak miłość (1040) - serial
 21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
 22:50 Krew z krwi (4) - serial
 22:50 Krew z krwi (4) - serial



06:00 We dwoje (15) - rozrywka
 07:20 Męski typ (6) - talk show
 07:50 Sąd rodzinny (5) - serial
 08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (516) - serial
 09:50 Dr House (7) - serial
 10:50 Ostry dyżur (6) - serial
 11:50 Mango - Telezakupy
 13:25 Sąd rodzinny 6) - serial, Polska
 14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (517) - serial
 15:25 Tożsamość szpiega (13) - serial
 16:20 Dwóch i pół (6) - serial
 16:55 Przepis na życie 3) - serial
 18:00 Dr House (8) - serial
 19:00 Tożsamość szpiega (14) - serial
 20:00 Na granicy - dramat obyczajowy
 22:45 Kobra - oddział specjalny (16) - serial
 23:55 Nie płacz, kochanie - thriller



08:10 Kulturanek
 08:45 Sztuka belcanta - portret Edyty Gruberowej - dokument
 09:55 Awatar, czyli zamiana dusz - film fantastyczny
 11:10 Ciuciubabka - film obyczajowy
 12:25 Uśmiechnij się - muzyka
 12:50 Uśmiechnij się - muzyka
 13:45 Pajęczyna - film obyczajowy
 14:40 Awatar, czyli zamiana dusz - film fantastyczny
 16:00 Hala odlotów (58) - talk show,
 17:00 Sztuka belcanta - portret Edyty Gruberowej - dokument
 18:20 Profesor na drodze - komediodramat
 19:30 Bąblandia (21) - serial
 19:34 Bąblandia (22) - serial
 19:35 Eliasz i Pistulka (1) - serial
 20:00 Informacje kulturalne
 20:20 Do szpiku kości - dramat obyczajowy
 22:10 Nocne czytanie w wannie (29) - kultura
 22:30 Videofan
 22:40 Videogaleria (97) - kultura
 23:35 Alice Cooper na Avo Session - muzyka
 01:10 Sztuka czytania
 01:45 Informacje kulturalne



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 08:20 Świat według Kiepskich (92) - serial
 09:00 Malanowski i Partnerzy (517) - serial
 09:30 Malanowski i Partnerzy (519) - serial
 10:00 Trudne sprawy (56) - serial
 11:00 Dlaczego ja? (236) - serial
 12:00 Dom nie do poznania (176) - rozrywka
 13:00 Łabędziem być... (1) - rozrywka
 14:00 Pierwsza miłość 1839) - serial
 14:45 Trudne sprawy (54) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (449) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (175) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1840) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (40) - serial
 20:10 Conan Barbarzyńca 3D - film fantastyczny
 22:35 Uniwersalny żołnierz: Powrót - film sensacyjny
 00:15 Świat według Bundych (50) - serial
 00:45 Świat według Bundych (51) - serial
 01:15 Świat według Bundych (52) - serial
 01:45 Świat według Bundych (53) - serial
 02:15 Dziewczyny z fortuną (97) - rozrywka



07:05 Dekoratornia
 07:35 Nowy Scooby i Scrappy Doo (1) - serial
 08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (8) - serial
 08:35 Scooby Doo (9) - serial
 09:05 Komisarz Rex (7) - serial
 10:05 Nieposkromiona miłość (107) - serial
 11:05 Kiedy się zakocham (161) - serial
 12:05 Prawdziwe uczucie (109) - serial
 13:00 Łowca krokodyli: dzienniki (19) - dokument
 13:35 Tylko muzyka. Must be the music (30) - rozrywka
 16:30 Strażnik Teksasu (36) - seria
 17:30 Komisarz Rex (8) - serial
 18:30 Scooby Doo (10) - serial
 19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (9) - serial
 19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (2) - serial
 20:00 W sieci wspomnień - film sensacyjny
 21:55 Sekret mojej matki - thriller
 23:50 Ostatnia szansa (5) - rozrywka
 01:20 To był dzień
 02:25 4music (482) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
 08:05 Makłowicz w podróży
 08:40 Polska i świat z historią w tle (121) - dokument
 09:00 Noce i dnie (3) - serial
 10:00 Dzika Polska (87) – dokument
 10:35 Muzeum Lotnictwa Le Bourget - dokument
 11:20 Ballada o Fiacie i 7 wspaniałych - dokument
 12:00 Było, nie minęło
 12:30 Cafe Historia (75) - publicystyka
 13:00 Ferdurdurke - film psychologiczny
 14:45 Polska i świat z historią w tle (64) - dokument
 15:05 Największe muzea świata (5)
 15:35 Ex libris
 16:00 Byłem żołnierzem Wehrmachtu (18) - dokument
 16:20 Encyklopedia II wojny światowej (70) – dokument
 16:55 Noce i dnie (4) - serial
 17:55 Ausrotten. Wyćpić – dokument
 18:35 NZS - tak się zaczęło
 19:10 Dziennik telewizyjny
 19:50 Spór o historię (61) - dokument
 20:25 Było, nie minęło
 21:00 Flesz historii
 21:30 Dama kameliowa - melodramat
 23:25 Sensacje XX wieku
 00:30 Muzeum Lotnictwa Le Bourget
 01:15 Yodok Stories - dokument



07:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
08:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
08:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:40 Najmłodszy w zoo (14) - dokument
13:10 Najmłodszy w zoo (15) - dokument
14:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2543) - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:15 Pogoda
20:30 Chicago Fire (7) - serial
21:20 Po prostu. Program Tomasz Sekielskiego - publicystyka
21:55 Sierociniec - horror
23:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
00:05 Ekstradycja (7) - serial
01:05 Świat się kręci
01:55 Klan (2543) - serial
02:20 Notacje (612) - dokument
02:35 Głowa w chmurach - melodramat



05:15 Rozmowy w toku (2264) - talk show
06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (791) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (276) - serial
12:15 Szpital (155) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1115) - serial
14:00 Wawa non stop (117) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (277) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2265) - talk show
17:00 Wawa non stop (118) - rozrywka
18:00 Szpital (156) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1869) - serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1116) - serial
21:35 Wróg u bram - dramat wojenny
00:10 Kuba Wojewódzki (25) - talk show
01:10 Podkomisarz Brenda Johnson (10) - serial



06:00 Dyżur (20) - dokument
06:30 Niania (7) - serial
07:00 Pippi (17) - serial
07:35 Pippi (18) - serial
08:05 Flintstonowie (84) - serial
08:40 Flintstonowie (85) - serial
09:05 Siły pierwotne (7) - serial
10:05 Gęsia skórka (3) - serial
10:35 Gęsia skórka (4) - serial
11:05 Złotopolscy (19) - serial
11:35 Złotopolscy (20) - serial
12:05 Złotopolscy (21) - serial
12:40 Zbuntowany anioł (72) - serial
13:35 Zbuntowany anioł (73) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (8) - serial
15:30 Niania (8) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (1) - serial
17:00 Siły pierwotne (1) - serial
18:00 Gęsia skórka (5) - serial
18:20 Gęsia skórka (6) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (3) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (5) - serial
20:00 Córka mojego szefa - komedia
21:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (23) - serial
22:50 Spartakus: Krew i piach (13) - serial
23:55 Tunel śmierci - horror
01:55 Taki jest świat
02:50 Muzyczne życzenia (16) - muzyka



06:00 Codzienna 2 m 3 (12) - serial
06:35 A miał być ogrodnikiem - dokument
07:05 M jak miłość (446) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Barwy szczęścia (1066) - serial
11:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:40 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
14:00 Sylwester z kabaretem - rozrywka
15:10 Ja to mam szczęście! (24) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:10 M jak miłość (1040) - serial
17:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:00 Panorama
18:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:35 Barwy szczęścia (1066) - serial
20:10 Barwy szczęścia (1067) - serial
20:45 M jak miłość (1041) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Wojna w Iraku, co poszło źle (3) - dokument
00:00 Na linii strzału (37) - serial
00:55 Czas honoru (71) - serial
01:55 Magazyn Ekspresu Reporterów



07:05 W-11 wydział śledczy (1087) - serial
07:50 Sąd rodzinny (6) - serial
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (517) - serial
09:50 Dr House (8) - serial
10:50 Ostry dyżur (7) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (7) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (518) - serial
15:25 Tożsamość szpiega (14) - serial
16:20 Na Wspólnej (1868) - serial
16:55 Przepis na życie (4) - serial
18:00 Dr House (9) - serial
19:00 Tożsamość szpiega (15) - serial
20:00 Presidio - film sensacyjny
22:05 Partnerki (15) - serial
23:05 Życzenie śmierci IV - film sensacyjny
01:10 Dexter (10) - serial



08:00 Informacje kulturalne
08:20 Muzykanci Gace z Radomskiego - dokument
09:05 List - dramat obyczajowy
10:10 Hania - film obyczajowy
11:55 Krzysztof Penderecki - II Koncert skrzypcowy "Metamorfozy"
12:50 Informacje kulturalne
13:15 List - dramat obyczajowy
14:15 Hania - film obyczajowy
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura
17:05 Muzykanci Gace z Radomskiego - dokument
17:45 Wakacje w Amsterdamie - dramat obyczajowy
19:30 Eliaz i Pistulka (2) - serial
19:35 Eliaz i Pistulka (3) - serial
19:45 Eliaz i Pistulka (4) - serial
20:20 Śmierć Iwana Iljicza - teatr
21:25 Gorzkie gody - dramat obyczajowy
23:55 Z życia strachów polnych - film krótkometrażowy
00:30 Trzeba zabić tę miłość - film obyczajowy
02:10 Złe miejsce - dokument



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (95) - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy (520) - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy (521) - serial
10:00 Trudne sprawy (57) - serial
11:00 Dlaczego ja? (237) - serial
12:00 Dom nie do poznania (177) - rozrywka
12:00 Dom nie do poznania (177) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (2) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1840) - serial
14:45 Trudne sprawy (55) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (450) - serial
17:00 Dlaczego ja? (176) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1841) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (49) - serial
20:05 Jestem Bogiem - thriller
22:15 Życie, którego nie było - thriller
00:15 Świat według Bundych (54) - serial
00:45 Świat według Bundych (55) - serial
01:15 Świat według Bundych (56) - serial
01:45 Świat według Bundych (57) - serial



06:05 Ukryta miłość (164) - serial
07:05 Dekoratornia
07:35 Nowy Scooby i Scrappy Doo (2) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (9) - serial
08:35 Scooby Doo (10) - serial
09:05 Komisarz Rex (8) - serial
10:05 Nieposkromiona miłość (108) - serial
11:05 Kiedy się zakocham (162) - serial
12:05 Prawdziwe uczucie (110) - serial
13:00 Dekoratornia
13:30 Dekoratornia
14:00 Łowca krokodyli: dziennik - dokument
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (31) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (37) - serial
17:30 Komisarz Rex (9) - serial
18:30 Scooby Doo (11) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (10) - serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (3) - serial
20:00 Pod presją - thriller
22:00 Co gryzie Gilberta Grape'a? - komediodramat
00:30 Ostatnia szansa (6) - rozrywka
01:30 Dekoratornia
02:00 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Okrasa łamie przepisy
08:40 Cafe Historia (75) - publicystyka
09:00 Noce i dnie (4) - serial
10:00 Dziennik sudański (2) - dokument
10:35 Zaproszenie
11:00 Polska i świat z historią w tle (79) - dokument
11:30 Spór o historię (61) - dokument
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:35 Flesz historii
13:05 Dama kameliowa - melodramat,
15:00 Polska i świat z historią w tle (8) - dokument
15:25 Cafe Historia (62) - publicystyka
15:45 Polska i świat z historią w tle
16:25 Encyklopedia II wojny światowej
17:00 Noce i dnie (5) - serial
18:05 Luter a współczesność - dokument
18:40 Polska i świat z historią w tle
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Największe muzea świata
20:25 Było, nie minęło
21:00 Polska i świat z historią w tle
21:30 Prowokator - film sensacyjny
23:15 Sensacje XX wieku
00:05 Flesz historii
00:30 Zaproszenie
01:05 Cynga - dramat obyczajowy



07:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
07:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
09:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
09:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
09:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:10 Biografie
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:25 Przepis dnia
12:35 Najmłodszy w zoo (16)
13:00 Najmłodszy w zoo (17)
13:40 Jaka to melodia?
14:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:05 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2544) - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:15 Pogoda
20:25 Arsenal FC - Bayern Monachium
20:40 Arsenal FC - Bayern Monachium
22:55 Liga Mistrzów
23:00 Liga Mistrzów
23:35 Liga Mistrzów
23:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
00:00 Chicago Fire (7) - serial
00:50 Świat się kręci
01:40 Notacje (58) - dokument
01:55 Klan (2544) - serial
02:25 Sierociniec - horror



06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (792) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (277) - serial
12:15 Szpital (156) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1116) - serial
14:00 Wawa non stop (118) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (278) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2266) - talk show
17:00 Wawa non stop (119) - rozrywka
18:00 Szpital (157) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1870) - serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1117) - serial
21:35 Ścigani - film sensacyjny
23:40 Agenci NCIS: Los Angeles (7) - serial
00:35 Prawo Agaty (11) - serial
01:35 Uwaga!
01:50 Arkana magii (1196) - rozrywka



06:00 Dyżur (21) - dokument
06:30 Niania (8) - serial
07:00 Pippi (18) - serial
07:35 Pippi (19) - serial
08:05 Flintstonowie (86) - serial
08:40 Flintstonowie (87) - serial
09:05 Siły pierwotne (1) - serial
10:00 Gęsia skórka (5) - serial
10:30 Gęsia skórka (6) - serial
11:00 Złotopolscy (22) - serial
11:35 Złotopolscy (23) - serial
12:05 Złotopolscy (24) - serial
12:35 Zbuntowany anioł (73) - serial
13:35 Zbuntowany anioł (74) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (9) - serial
15:30 Niania (9) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (11) - serial
16:55 Siły pierwotne (2) - serial
18:00 Gęsia skórka (7) - serial
18:20 Gęsia skórka (8) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (4) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (6) - serial
20:00 Jack Hunter i Gwiazda Niebios (3) - serial
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) - serial
23:00 Spartakus: Bogowie areny (1) - serial
00:05 Żywy trup - horror
02:00 W blasku fleszy
02:30 Dyżur (19) - dokument



06:00 Codzienna 2 m 3 (13) - serial
06:35 Program gminy żydowskiej
07:05 M jak miłość (447) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
14:05 Kabaretowe wakacje z duchami (1) - rozrywka
15:05 Ja to mam szczęście! (25) - serial
15:45 Panorama
16:05 Pogoda
16:10 M jak miłość (1041) - serial
17:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:00 Panorama
18:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:30 Barwy szczęścia (1067) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1068) - serial
20:40 Na dobre i na złe (547) - serial
21:45 Na sygnale (3) - serial
22:20 Dirty Dancing II - film muzyczny
23:55 Zabójcze umysły (45) - serial
00:50 I kto to mówi? (10) - rozrywka



06:00 We dwoje (1) - rozrywka
07:20 Męski typ (7) - talk show
07:50 Sąd rodzinny (7) - serial
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (518) - serial
09:50 Dr House (9) - serial
10:50 Ostry dyżur (8) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (8) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) - serial
15:25 Tożsamość szpiega (15) - serial
16:20 Na Wspólnej (1869) - serial
16:55 Przepis na życie (5) - serial
18:00 Dr House (10) - serial
19:00 Tożsamość szpiega (16) - serial
20:00 Schmidt - dramat obyczajowy
22:35 Fringe: Na granicy światów (9) - serial
23:45 Mroczne miasto - film sf
01:50 Arkana magii - rozrywka



08:15 KwieKulik - dokument
09:20 Dom moich synów - dramat obyczajowy
10:30 Personel - dramat społeczny
12:00 Rock w Opolu (2) - muzyka
12:55 Echo - film krótkometrażowy
13:30 Dom moich synów - dramat obyczajowy
14:40 Personel - dramat społeczny
16:00 Gorączka - dokument
16:30 Co Ty wiesz o społeczeństwie?
17:00 KwieKulik - dokument
18:05 Kraj świata - film psychologiczny
19:30 Eliaz i Pistulka (5) - serial
19:40 Miś Uszatek (1) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Baza ludzi umarłych - dramat psychologiczny
22:20 Studio Kultura - kultura
22:25 Ponad chodnikami - dokument
22:50 Koniec lata - dokument
23:25 Performance (41) - kultura
00:00 Informacje kulturalne
00:25 Mamas & Papas - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (104) - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy (523) - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy (524) - serial
10:00 Trudne sprawy (58) - serial
11:00 Dlaczego ja? (238) - serial
11:00 Dlaczego ja? (238) - serial
12:00 Dom nie do poznania (178) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (3) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1841) - serial
14:45 Trudne sprawy (56) - serial
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (451) - serial
17:00 Dlaczego ja? (177) - serial
18:00 Pierwsza miłość 1842) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (50) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (252) - serial
20:35 Wolna chata - komedia
22:15 Zamknięty krąg - film kryminalny
00:15 Amerykański wieczer - komediodramat
02:30 Dziewczyny z fortuną (99) - rozrywka



06:05 Ukryta miłość (165) - serial
07:05 Dekoratornia
07:35 Nowy Scooby i Scrappy Doo (3) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (10) - serial
08:35 Scooby Doo (11) - serial
09:05 Komisarz Rex (9) - serial
09:05 Komisarz Rex (9) - serial
10:05 Nieposkromiona miłość (109) - serial
11:05 Kiedy się zakocham (163) - serial
13:00 Dekoratornia
13:30 Dekoratornia
14:00 Łowca krokodyli: dzienniki (21) - dokument
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (32) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (38) - serial
17:30 Komisarz Rex (10) - serial
18:30 Scooby Doo (12) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (11) - serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (4) - serial
20:00 Tajemnicza przesyłka - film sensacyjny
22:00 Twarde ładowanie - thriller
23:50 Dragons' Den. Jak zostać milionerem? (5) - rozrywka
00:50 Dekoratornia
01:20 To był dzień
02:25 4music (484) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Makłowicz w podróży
08:40 Flesz historii
09:05 Noce i dnie (5) - serial
10:15 Dziką Polską (89) - dokument
10:50 Królewska forteca Chinon - dokument
11:25 Największe muzea świata (5) - dokument
12:05 Było, nie minęło
12:40 Polska i świat z historią w tle
13:05 Prowokator - film sensacyjny
14:45 Polska i świat z historią w tle
15:15 Cafe Historia (38) - publicystyka
15:40 Z kamerą po kraju
16:00 Pod prąd - dokument
16:25 Encyklopedia II wojny światowej
17:00 Noce i dnie (6) - serial
18:10 W pogardzie i chwale - Wojciech Korfanty
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Największe muzea świata
20:25 Ocali od zapomnienia
21:00 Ex libris
21:25 8 Kontynent (2) - dokument
22:30 Tobruk 1941 - dokument
23:10 Flesz historii
23:30 Sensacje XX wieku
00:30 Królewska forteca Chinon - dokument
01:15 Historia pewnego życia - dokument
02:10 Tajemnice Rosji - dokument

Hartowanie

Przepis na zdrowie

W okresie zimowym, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na różnego typu infekcje, pamiętajmy, że najlepszą szczepionką przeciwprzeziębieniową jest hartowanie organizmu.

Na początek dobra wiadomość – nie musisz być morsem, by hartować swoje ciało! Można to osiągnąć także poprzez chodzenie szybkim krokiem, bieganie, jeżdżenie na rowerze.

Czy jesteś zahartowany?

Podpowie ci kostka lodu. Połóż ją na przedramieniu. Jeśli po chwili skóra zblednie, a potem się zaczerwieni, jesteś dobrze zahartowany. Jeśli zblednięcie utrzymuje się długo albo pojawi się zasinienie, jesteś nieodporny na zimno i trzeba zacząć wzmacniać organizm.

Odporność już od dziecka!

Trzymanie maluszka w przegrzanym i rzadko wietrzonym pokoju to błąd. Jeśli tylko nie ma silnego mrozu, a niemowlę jest odpowiednio ubrane i osłonięte od wiatru czy słońca – wyjdźmy z nim na spacer! Starsze dzieci powinny jak najdłużej bawić się na dworze, niezależnie od pory roku. Na odporność maluchów korzystnie wpływa też regularne pływanie.

Co daje wzmacnianie ciała?

- zachowujemy elastyczność skóry i opóźniamy proces starzenia
- rzadziej się przeziębiamy,
- łatwiej adaptujemy się do gwałtownych zmian pogodowych,
- rośnie wydolność organizmu,
- jesteśmy pogodniejsi

Pamiętajmy, że hartowanie nie polega na kąpeli w przeręblu bez ubrania. Skuteczniejsze jest regularne, chociażby nawet krótkotrwałe przyzwyczajanie organizmu do chłodu.

Czym się hartować?

Powietrzem, słońcem i wodą! – Najprostszym sposobem nabrania odporności jest systematyczny ruch na świeżym powietrzu. Wybór jego formy jest bardzo szeroki: począwszy od spacerów, gry i zabawy, aż do różnych sportów włączając, więc na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Hartowanie należy rozpoczynać z rozwagą, stopniowo i systematycznie – wszelkie przerwy, zwłaszcza dłuższe, psują efekt hartowania.

Zimna woda zdrowia doda

Zwiększanie odporności wodą



usprawnia krążenie krwi i pobudza pracę serca. Ważne, by ciało do tego przygotować – wcześniej trzeba je rozgrzać.

Jeśli dopiero zaczynamy wzmacniać ciało, najlepiej zacząć od masowania skóry gąbką zwilżoną ciepłą, następnie letnią i chłodną wodą. Warto brać naprzemienne ciepłe i zimne prysznice albo zdecydować się na kąpiel w letniej wodzie, nie niższej jednak niż ok. 20 stopni. Zamiast kąpeli możemy również zanurzyć stopy w misce z chłodną wodą. Tego typu kuracje powinny trwać 1-2 minuty!

Jeśli zdecydujemy się na zimny prysznic – rozpoczynamy od stopniowego polewania się zimną wodą, kierując strumień od stóp ku górze. Można też zastosować naprzemienne strumienie wody – raz zimny, a raz ciepły. Z tym że ostatni powinien być zimny. Ta metoda poprawia wygląd skóry – jest to też dobry sposób na cellulit. Po zimnym prysznicu pamiętajmy,

by rozgrzać ciało.

Latem korzystajmy z tego, co daje natura – pływajmy w jeziorze, morzu czy strumieniu. Dobre jest też brodzenie np. w rzece.

Jeśli masz problemy ze snem, możesz spróbować zanurzyć ręce do połowy ramion w zimnej wodzie. Pamiętaj, żeby po zabiegu rozgrzać ręce.

Słońca i ognia nie żałuj

Hartują nas także promienie słoneczne – czas przebywania na słońcu należy stopniowo i regularnie zwiększać, a przed wyjściem na słońce zawsze należy posmarować się kremem ochronnym, niezależnie od pory roku. Latem nie zapominać też o okryciu głowy.

Kto się przechadza, zdrowsza w nim uroda

Nawet jeśli wydaje nam się, że po ciężkim dniu najlepszym odpoczynkiem będzie zaleganie na kanapie z pilotem w rękę, spróbujmy wyjść z domu, nawet na krótki spacer. A pogoda niech

nie będzie wymówką. Ruch na świeżym powietrzu jest jednym z najskuteczniejszych środków zapobiegawczych i niwelujących ujemne skutki współczesnej cywilizacji, a niestety wciąż za mało doceniany.

Wysiłek fizyczny wzmacnia nasz organizm, zwiększa dotlenienie komórek, podwyższa odporność, a regularne uprawianie sportu rozładowuje stres. Wieczory spędzone na siedząco, bez ruchu, znacznie osłabiają nasz organizm, przez co jesteśmy bardziej narażeni na atak wirusów. Krótki, 15 minutowy spacer na zimnie, już hartuje nasz organizm przed chorobami. A więc wstajemy z fotela i na spacer marsz!

Boso po śniegu?

Hartujesz się już od jakiegoś czasu i masz własny ogródek? Może spróbujesz biegania boso po śniegu? Załóż ciepłe ubranie i biegaj tak szybko, aby nie dopuścić do wyziębienia organizmu. W trakcie wdychaj powietrze nosem, a wypuszczaj ustami. Rozpocznij od krótkich biegów (pół minuty), które z czasem należy wydłużyć (nie należy jednak biegać boso dłużej niż przez pięć minut). Latem można chodzić po rosie – efekty będą podobne. Po powrocie do domu osusz dobrze stopy i załóż ciepłe skarpetki.

Hartowanie w domu?

Do chłodu możemy zacząć przyzwyczajać się we własnym mieszkaniu. Obniżmy temperaturę o 2-3 stopnie. Część osób poleca chodzenie po domu nago, jeśli jednak nie mamy na to ochoty, można zrezygnować z wierzchniej części garderoby, np. swetra i przebywać w koszulce. Wiosną i latem powinniśmy jak najczęściej otwierać okna, szczególnie nocą.

Hartuj się z głową!

Zabiegi dostosuj do stanu zahartowania organizmu – nie zaczynaj od kąpeli zimną w lodowatej wodzie, bo bardziej sobie zaszkodzisz, niż pomożesz.

Stopnij bodźce – zarówno czas ich trwania jak i intensywność. Zaczynaj od słabych i krótko-

trwałych, a potem zwiększaj ich siłę oraz czas oddziaływania. Nie przesadzaj jednak z czasem trwania bodźców intensywnych!

Uodparniaj się kompleksowo, nie tylko bodźcami zimna.

Nie rozpoczynaj hartowania, jeśli już ci zimno, np. masz gęsią skórę, drgawki. Przed oziębieniem ciała rozgrzej je ćwiczeniami fizycznymi, unikaj jednak zapoczenia.

Bądź systematyczny

Jeśli tylko jest to możliwe, łącz hartowanie z wysiłkiem fizycznym np. zajęciami sportowymi.

Zrezygnuj z wszelkich metod „heroicznych”, jak kąpiele w przeręblach, sypianie w zimie w nieopalanym pomieszczeniu, zbyt lekkie ubieranie się podczas dużych mrozów itp. Tego rodzaju metody najczęściej kończą się chorobą.

Przed rozpoczęciem hartowania skonsultuj to z lekarzem! Wspólnie dobrać siłę i czas trwania bodźców uodparniających. Pamiętaj, by okresowo kontrolować stan zdrowia.

Pamiętaj! Wybór środka wzmacniającego odporność konieczne skonsultuj z lekarzem bądź farmaceutą.

Komu nie służy?

Mimo tak wielu zalet, nie każdy może się hartować. Z intensywnego schładzania organizmu powinny zrezygnować osoby z chorobą wieńcową, nadciśnieniem, chorobami naczyń obwodowych, nerwicą.

Uwaga: Poza hartowaniem organizmu, w okresie zimowym wszyscy powinniśmy pamiętać o ubraniu odpowiednim do pogody i zdrowej diecie, bogatej w naturalne witaminy i minerały.

Po pomoc do apteki W aptekach można kupić wiele różnych preparatów, które mają wzmacniać funkcje obronne naszego organizmu. Najczęściej stosowane to te z echinaceą, aloesem, olejem z wątroby rekina czy żeńszeniem, przy czym ten ostatni nie jest przeznaczony dla dzieci. Popularny jest też tran.



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



Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

7 Ktoś uparcie wtrąca się w Twoje życie uczuciowe do tego stopnia, że sam nie możesz podjąć żadnej decyzji. Zrób coś z tym, bo możesz stracić ukochaną osobę. Tupnij nogą i zacznij wymagać szacunku.

Wodnik (21.01.-19.0)

~ Przyda Ci się nieco więcej optymizmu, bo od pewnego czasu przebywasz w towarzystwie smutnych ludzi i ten nastrój się udziela. Pomyśl, jak doładować baterie. Może zaplanujesz kolację z przyjaciółmi?

Ryby (20.02.-20.03.)

X Widzisz przed sobą nowe możliwości, ale uważaj, bo mogą okazać się pułapką. Nie będziesz nastrojony do działania, ale trzeba przełamać tę niemoc. W sprawach sercowych wielkie namiętności.

Baran (21.03.-21.04.)

♈ Zwariowany czas. Spodziewaj się kontroli w pracy i tego, że wszystkie dokumenty będą potrzebne od ręki. Skup się, a powinno pójść dobrze. Dokonasz w tym tygodniu wielu dobrych wyborów.

Byk (21.04.-21.05.)

♉ Miłość, zauroczenie, flirty przestonia Ci rzeczywistość w tym tygodniu. Spodziewaj się wielu zaproszeń na imprezy towarzyskie. Niewykluczone, że na jednej z nich poznasz kogoś, kto rzuci Cię na kolana.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

♊ Będzie to trudny tydzień, ale zapoczątkuje konieczne zmiany. Staraj się nie unosić honorem, nie działaj pod wpływem emocji. To nie wniesie niczego dobrego. Chcesz zmienić pracę? W porządku, ale trzaskanie drzwiami szefowi przed nosem nie jest dobrym rozwiązaniem.

Rak (22.06.-22.07.)

♋ Spodziewaj się nawału spraw urzędowych i w pracy, i w domu. Będzie mnóstwo papierkowej roboty, której nie znosisz. Jakoś trzeba się będzie z tym uporać. W miłości nic nowego, spokojnie, bez fajerwerków.

Lew (23.07.-23.08.)

♌ Obiecujący tydzień, jeśli wzięć pod uwagę sprawy finansowe. Jest szansa, że w końcu dostaniesz podwyżkę, o którą od dawna zabiegasz. Wszystkie zmiany, jakie przyjdą Ci do głowy, z powodzeniem wcielisz w życie.

Panna (24.08.-23.09.)

♍ To będzie ciężki tydzień. Spadnie na Twoją głowę wiele spraw wymagających natychmiastowego załatwienia. Nie przejmuj się zbytnio, w sprawach zawodowych radzisz sobie nawet z tym, co niemożliwe.

Waga (23.09.-22.10.)

♎ Jeśli dotąd siedziałeś z założonymi rękoma i nie bardzo wiedziałeś, co z sobą zrobić, teraz rzeczywistość zmusi Cię do działania. Czekają Cię liczne spotkania i wyjazdy. Wykorzystaj je do poznania nowych ludzi.

Skorpion (24.10.-22.11.)

♏ Twoja cierpliwość została nagrodzona. Nadszedł czas, kiedy wszystkie plany zostaną z powodzeniem realizowane. Działaj, a wiele zyskasz. A na dodatek nie będziesz się czuć ani samotny, ani smutny.

Strzelec (23.11.-21.12.)

♐ Bardzo dobry czas na załatwianie spraw, które dotąd traktowałeś po macoszemu. W miłości spokojnie, ale dobrze będzie, gdy nauczysz się czytać między wierszami. Partner mówi Ci, choć nie wprost, czego oczekuje.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Spóź.: węgierskie wino deserowe wysokiego gatunku.	▼	Bot.: dawniej: kobyлина; Prostý miecz husarski	▼	Żartobliwie: konkurent, zalotnik.	Muz.: żywy, skoczny taniec ludowy popularny w Irlandii.	▼	Marie-Dominique (1895-1990), fr. teolog i filozof, dominikanin;	Miasto nad rzeką Psioł (Ukr.) Catalina Albert y Paradis	▼	Żegl.: jadalnia na statku. Na pustyni Thar miasto	▼	6
▶		9	▼	▼	Tytuł opery Jeana Martinona.	▶		▼		▼		
Port lotniczy Krakowa	▶				Zawiera witaminę C	▼		5				
Pow. genetyki i cytologii				10			Kingsley, pisarz angielski	▶				
▶							Jean (1908-82), fr. rysownik	▼				
3												
Taśma na mu-chy	▶				Wypukłość z tkaniny	▶						
					Rzeka w Kazachstanie	▼				Płynie przez Goleniów		Geogr.: miasto na Honsiu (Japonia).
▶			8				Szkoło ołowio-we, silnie rozszczeplające światło białe.	▶		▼		▼
Film R. Polańskiego	▶						Antonio dos Santos Ramalho (ur. 1935), portug. polityk, generał;	▶				
Muz.: pieśń trubadurów składająca się ze strofek 6-7 wierszowych.				4		2			7	1		
		Przejazd przez środek góry	▶						Grupa wysp koło Nowej Gwinei	▶		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskim proponują

Uczniowie klasy I technikum żywienia i usług gastronomicznych, podczas zajęć praktycznych w „Akademii gastronomicznej”, upiekli bułeczki drożdżowe faszerowane cebulką z serem. Na deser przyrządzili aromatyczny kisiel jabłkowy z nutką żurawiny.

Cebularze

Składniki: 1 kg mąki, 300 ml mleka, 10 dag drożdży, 3 żółtka, 12 dag masła, sól i pieprz do smaku, 1 kg cebuli, olej do posmarowania blachy, 30 dag żółtego sera, papryka mielona do smaku.

Sposób wykonania: Przygotować rozczyń z drożdży i ciepłego mleka. Do przesianej mąki dodać rozpuszczone w mleku drożdże oraz żółtka z cukrem ubite na parze. Następnie dodać szczyptę soli i wszystkie składniki wymieszać. Rozpuścić masło i dodać je do ciasta. Ciasto wyrobić, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce.

Cebulę pokroić w talarki, zeszklić na patelni. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i wymieszać z mieloną papryką. Z wyrośniętego ciasta formować cienkie placki i wyciąć szklanką krążki. Każdy rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm. Na środku każdego krążka ułożyć cebulę i posypać serem z papryką. Układać na blasze posmarowanej olejem. Piec w temperaturze 180 stopni C przez około 25 minut.

Kisiel jabłkowy

Potrzebne składniki na 5 porcji: 30 dag jabłek, 700 ml wody, 20 dag cukru, 8 dag mąki ziemniaczanej, sok z cytryny, żurawina.

Sposób wykonania: Umyte jabłka obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Obierki wygotować w wodzie, zaś wywar po odciedzeniu osłodzić i dodać do smaku sok z cytryny. Z mąki ziemniaczanej i wody przygotować zawiesinę, którą należy wlać do wywaru i zagotować, dodając utarte jabłka. Całość wymieszać i podzielić na porcje. Można udekorować żurawiną lub innymi owocami.

Smacznego!



Mateusz Lewandowski układa cebularze na blaszce

Pogoda

Czwartek 13.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna

4/5/6

ciśnienie

1007 hPa

wiatr

11 km/h

śnieg/deszcz

0 mm

noc 19:00 - 7:00

3/3/5

1005 hPa

11 km/h

0 mm

Piątek 14.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



4/5/5

1003 hPa

10 km/h

0,4 mm

noc 19:00 - 7:00

3/3/4

1002 hPa

11 km/h

0,4 mm

Sobota 15.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



4/5/6

1001 hPa

11 km/h

0 mm

noc 19:00 - 7:00

2/2/3

1002 hPa

13 km/h

0 mm

Niedziela 16.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



5/5/6

1006 hPa

13 km/h

0 mm

noc 19:00 - 7:00

3/4/5

1010 hPa

12 km/h

0 mm

Obyczaje

Młodzieńcza podróż

Włochy, Niemcy, Anglia i Niderlandy – te kraje musiał odwiedzić szanujący się młody szlachcic zanim zaczął karierę w Rzeczypospolitej.



Obraz przedstawiający turystów oprowadzanych przez włoskiego przewodnika w XIX wieku

Obecnie biura podróży oferują cały wachlarz wycieczek nawet na drugi kraniec planety. Wakacje pod piramidami są w zasięgu niemal każdego przeciętnego Polaka. Od XVII do XIX wieku wielu młodych Europejczyków, także Polaków z zamożnych domów, wybierało się u progu swojej dojrzałości na niezwykłą wycieczkę - Grand Tour.

Pomysł podróżowania po Europie w celu zdobywania doświadczeń i poznawania odmiennych kultur narodził się w XVII wieku wraz z empiryzmem. Był to kierunek w myśleniu, który zakładał naukę przez zdobywanie doświadczeń. A przecież siedząc całe życie w jednym miejscu trudno o nowe praktyki.

Grand Tour zakładał odwiedzenie Anglii, Hiszpanii, Francji, Szwajcarii, krajów Beneluksu i Włoch. Obecnie turysta korzystający z wycieczek ma do dyspozycji swojego opiekuna, który jest pracownikiem biura podróży. Dawniej młody i bogaty szlachcic przed wyruszeniem na podbój Europy wynajmował francuskiego przewodnika. Język francuski był wówczas tak uniwersalny jak obecnie angielski. We Francji stałym punktem młodych paniczów była nauka szermierki, tańca oraz jazdy konnej. Poza tym uczono się manier i francuskiej kuchni. Kolejnym punktem wycieczki była zazwyczaj Szwajcaria i Genewa. W XIX wieku rozpowszechniły się wycieczki w Alpy. Wiele polskich młodzieńców miało okazję podziwiać panoramę Alp od strony ich szczytów. Poeta Antoni Malczewski, wyruszywszy z Genewy stanął na szczycie Mont

Blanc jako jeden z pierwszych europejskich alpinistów (1818 r.).

Na przełomie XIX i XX wieku setki Polek i Polaków studiowało na szwajcarskich uczelniach.

Po Szwajcarii trasa Grand Touru wiodła do północnych Włoch. Oczywiście, Włochy, jako jedno państwo, istniały od połowy XIX wieku. Pobyt młodego pana w tym kraju trwał zwykle kilka miesięcy. W tym czasie odwiedzał on Turyn, Florencję, Wenecję, Pizę oraz Rzym. W Italii podziwiano dzieła renesansu, a od połowy XVIII wieku także Pompeje i Herculanium - miasteczka odkopane spod popiołów Wezuwiusza. Z Włoch trasa Grand Touru wiodła do krajów i stolic niemieckojęzycznych - do Wiednia, Drezna, Berlina, a następnie do Holandii.

Szlachecki syn nie mógł podróżować po Europie sam. Było to zbyt niebezpieczne. Wszędzie roило się od rabusiów, którzy tylko czekali na samotnego podróżnika. Razem z młodym paniczem w podróż wyjeżdżał więc jego guwerner i służba. Każdy podróżnik pisał swój dziennik. Zapisywał w nim różne wskazówki, maksymy, sentencje, obyczaje, tradycje. Po ich wydaniu drukiem mogły posłużyć jako świetny informator albo poradnik dla innych osób, chcących udać się do danego kraju. Takie dzienniki pozostawili po sobie np. kasztelan krakowski i hetman wielki koronny Jan Tarnowski z podróży do Jerozolimy i Syrii, albo bp. Jerzy Radziwiłł z wyjazdu do Włoch w 1575 r.

Jednym z takich turystów w XVI wieku był znany wszystkim pisarz Jan Kochanowski. Trzykrot-

nie odwiedzał Włochy, gdzie się uczył.

Podróże kształciły, ale także miały za zadanie poszerzanie horyzontów. W dzienniku polskiego podróżnika czytamy m.in. „Im dalej tu jechałem w niemieckie kraje, dziwowałem się wspaniałości budowania i klasztorom wygodnym, względem których nasze klasztory kurnikami nazwać się mogą”.

W Grand Tour udał się m.in. Jakub Sobieski - ojciec późniejszego króla Jana III Sobieskiego. Wycieczka zajęła mu sześć długich lat! Po zakończeniu nauki i podróży biegle władał językiem francuskim, włoskim, hiszpańskim, niemieckim i łaciną; najsłabiej poznał język starogrecki. Sześć lat spędzonych na nauce i podróżach wyrobiło w ojcu przyszłego króla zamiłowanie do kształcenia się. Każdą wolną chwilę poświęcał on na lekturę książek. Podobny nawyk cechował Jana Sobieskiego, co nie powinno dziwić, zważywszy jak wielką wagę Jakub przywiązywał do kształcenia swoich dzieci.

W 1697 roku car Piotr Wielki został pierwszym władcą Rosji, który ruszył w podróż na zachód Europy. To właśnie ta wyprawa sprawiła, że Piotr zmienił zacofaną Rosję w nowoczesny kraj. Wraz z doświadczeniami przywiózł do domu wielu zachodnich artystów, doradców i wojskowych. Wszyscy oni mieli uczyć Rosjan i zaszczepać w państwie moskiewskim zachodnioeuropejski postęp. Wiele z nich, nie mając perspektyw w rodzinnym kraju, w Rosji potrafiło zrobić błyskotliwą karierę.

Piotr Wołyński

XX wiek

Najtrwalszy pomnik

W 1929 roku pojawiły się osoby, które postanowiły chronić niezwykle pomnik przeszłości - stary cis w Ryńsku. Ich zabiegi ziściły się wraz z wprowadzeniem nowego prawa w 1934 roku, kiedy to wprowadzono pojęcie pomnika przyrody.

– Nadajemy ulicom nazwy Mikołaja z Ryńska, powstały na Pomorzu nawet projekty stawiania owemu zasłużonemu mężowi pomników – piękne to i godne, ci jednak, którzy zaopiekują się zabawkami przyrody w Ryńsku i dbać będą o ich konserwację, wystawią naszemu Mikołajowi tam właśnie gdzie żył pomnik istotnie żywy i trwalszy od wszystkich monumentów z cegły i kamienia – czytamy w Gazecie Bydgoskiej z 1929 roku. Już w czasach zaborczych, cis z Ryńska ogrodzono sztachetowym płotem składającym się

z kilku części. W okresie międzywojennym ogrodzenie częściowo uległo zniszczeniu.

W 1934 roku rząd wprowadził nową ustawę o ochronie przyrody, a w niej była mowa o pomnikach i osobliwościach przyrody. Łącznie taki tytuł przyznano 3400 miejscom.

Według legend cis w parku w Ryńsku miał zostać posadzony przez samego Mikołaja z Ryńska. To jeden z najstarszych cisów w Polsce.

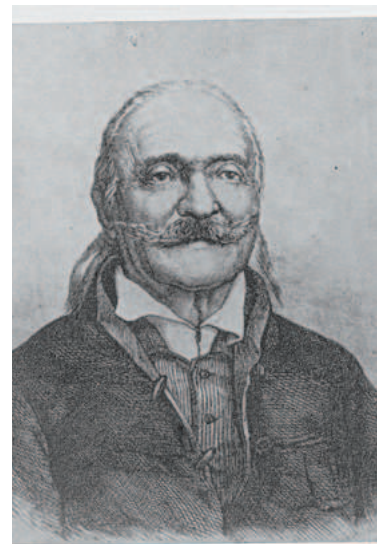
(pw)

Postacie

Profesor od Etrusków

16 lutego 1865 roku w Ryńsku zmarł 80-letni staruszek. Tadeusz Wolański. Był człowiekiem niezwykle: oficerem, a zarazem naukowcem.

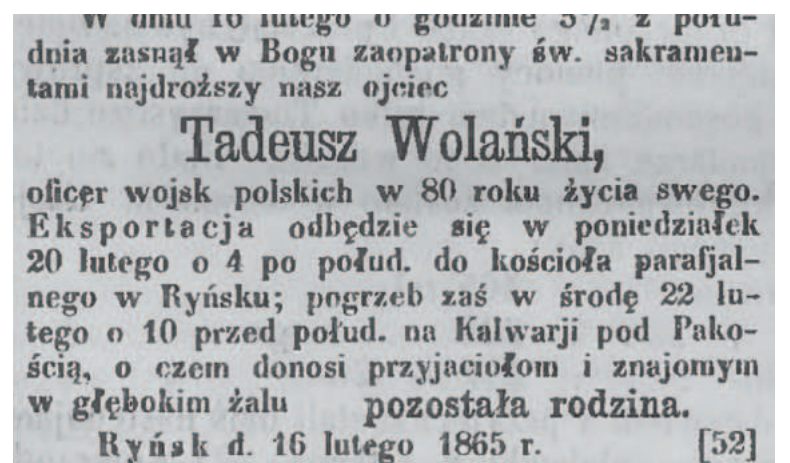
Wolański urodził się w 1785 roku. Zamiłowanie do nauki wyniósł z rodzinnego domu. Jego ojciec był przyrodnikiem związanym z dworem ostatniego króla Polski. Jako młodzieniec Wolański brał udział w wyprawie 1812 roku na Moskwę. Po tym burzliwym okresie osiadł pod Pakością. Rozpoczął także własne badania historyczne. Miał naturę „chomika”. Uwielbiał zbierać wszystkie ślady przeszłości. Miał wielką bibliotekę. Wolański wierzył, że starożytni Etruskowie – praprzodkowie Rzymian mieli sporo wspólnego ze Słowianami. Twierdził, że runy (czyli litery) Etrusków można odczytać na słowiański sposób. Dzieła tego autora w 1853 roku znalazły się w „Indeksie Książ Zakazanych” jako nieodpowiednie dla osób wyznania katolickiego. Krytycy jego dzieł zarzucają, że Wolański we wszystkich swych zamierzeniach i działaniach dążył do udowodnienia tezy o znacznej (czy nawet



Portret Tadeusza Wolańskiego (wybitnej) roli Słowian w dziejach starożytnych cywilizacji.

Do dziś twierdzenia i książki Wolańskiego tłumaczone są głównie na język rosyjski, gdzie idea dominacji Słowian ma wielu zwolenników.

(pw)



Informacja prasowa potwierdzająca śmierć badacza w Ryńsku

Hodowla

Pora odwiedzić sad

Luty to czas zimowej przycinki drzew. Jak się do tego zabrać?

Cięcie zimowe przeprowadza się wtedy, gdy drzewa „śpią” i po przycięciu ich gałęzi nie wypływają z nich soki. Potocznie zjawisko to nazywa się „płaczem”. Drzewa przycinać należy, gdy nie ma bardzo dużego mrozu - najlepiej w suche i słoneczne dni. To minimalizuje ryzyko infekcji drewna.

Cięcie zimowe najlepiej jest wykonać sukcesywnie od lutego do końca kwietnia w zależności od wytrzymałości rośliny na mróz. Cięcie gatunków i odmian wrażliwych na początku zimy zmniejszyłoby ich wytrzymałość na mróz. Najwcześniej można ciąć jabłonie i grusze odmian wytrzymałych na mróz (np. Papierówka, Wealthy, Lobo), następnie odmiany mniej wytrzymałe jabłoni i gruszy oraz młode drzewa śliw, wiśni, moreli i brzoskwiń, a także wszystkie krzewy owocowe.

Należy także pamiętać, iż za późno wykonane cięcie może osłabić kwitnienie, co w konsekwencji może doprowadzić do zmniejszenia owocowania. Cięcie w tym okresie pobudza wzrost nowych zdrowych pędów.

Cięcie drzew młodych, dobrze odżywionych, silnie rosnących i wchodzących w owocowanie wpływa na zahamowanie ich wzrostu. Dlatego też takie zabiegi ogra-

niczamy tylko do ich formowania i kształtowania korony. Wycinamy ze środka korony przede wszystkim gałązki martwe, uszkodzone i rosnące do środka korony zamiast na zewnątrz (przez co krzyżują się z sąsiednimi gałązkami). Drzewka kilkuletnie i starsze, szczególnie jabłonie, grusze i wiśnie wymagają silniejszego cięcia. Szczególnie, jeżeli od ich posadzenia nigdy nie były cięte. Prześwietlanie starych,

zaniedbanych drzew rozpoczynamy zazwyczaj od usunięcia kilku grubszych konarów korony w celu udostępnienia światła słonecznego do jej środka. Niekiedy trzeba usunąć cały wierzchołek drzewa celem obniżenia wysokości korony. Wycinamy gałęzie blisko siebie leżące i wzajemnie się zacieniające, krzyżujące się i ocierające, oraz rosnące do środka korony.

(pw)



Chociaż na polach śnieg luty to początek sezonu przycinania drzew

Mechanizacja

Powrót do lat 80-tych

Dobre, bo tanie i niezawodne - w dalszym ciągu trwa moda na kupno ciągników z drugiej ręki.

Najbardziej poszukiwanym towarem są ciągniki z lat 80-tych. To, co przekonuje rolników to niskie koszty i prosty sposób naprawy. W ciągu roku rynek używanych traktorów wzrósł trzykrotnie. Większość takich pojazdów sprowadzanych jest z Holandii

i Francji. Rolników najbardziej interesują maszyny w cenie od 20 do 50 tys. zł. Najpopularniejsze marki to Ursus, Zetor i Massey Ferguson. Nabywcami ciągników z drugiej ręki są przeważnie rodzinne gospodarstwa rolne.

Pierwsze dotacje na zakup no-

wego sprzętu mogą zostać wypłacone pod koniec tego roku, ale to wersja optymistyczna. To właśnie koniec dotychczasowych dotacji sprawił, że rynek nowych ciągników przeżywa obecnie kryzys.

(pw)

Hodowla

Co po wielkim uwolnieniu?

Nie wiadomo, co przyniesie zniesienie kwot mlecznych. Niektórzy sądzą, że w Polsce produkcja mleka mogłaby wzrosnąć o 20 procent.

Wiele gospodarstw nie wykorzystuje swoich maksymalnych możliwości. Kiedy w 2015 roku zostaną zniesione kwoty mleczne, ilość skupowanego mleka ma wzrastać nawet o 20 proc. Popyt na biały płyn na świecie rośnie, ale nie wiadomo, jak długo taka hossą się utrzyma. W ocenie ekspertów, po likwidacji kwotowania może

też zwiększyć się konkurencja na unijnym rynku produktów mleczarskich. Polska jest ich znaczącym eksporterem; jest to ok. 30 proc. produkcji. Problemy, jakie mogłyby pojawić się ze sprzedażą na zagraniczne rynki, zahamują rozwój branży.

Obecnie większość mleczarni nie ma kłopotów z pozyskiwaniem

surowca, choć z powodu limitów branża nie może też rozwijać się tak, by w pełni wykorzystać swe moce produkcyjne. Koniec limitowania może więc oznaczać koncentrację produkcji mleka i spadek jego ceny. Obecnie są one na rekordowym poziomie i przeciętnie wynoszą 1,43 zł za litr.

(pw)

Uprawy

Forum nasienne

Rolnicy i młodzież ze szkół rolniczych to główni adresaci „Forum Nasiennego” organizowanego przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie.

Forum planowane jest na 27 lutego w Przysieku. W trakcie wykładów zostaną omówione wyniki badań najnowszych odmian zbóż, ale także sposobów ich nawożenia. Wśród tematów znajdują się m.in. te dotyczące nawozów dolistnych czy nawożeniu siarką.

Wcześniej, bo 15 lutego, w Strzelnie zbiorą się plantatorzy roślin strączkowych. Wśród tematów poruszanych na forum znaj-

dzie się m.in. rozmowa na temat możliwości i opłacalności uprawiania roślin strączkowych w programie rolno-środowiskowym na lata 2014-2020.

Łącznie przewidziano pięć godzin dyskusji o uprawach, które zyskują w ostatnich latach na popularności, głównie ze względu na możliwość zastosowania roślin strączkowych w paszach.

(pw)

Pszczelarstwo

Zostań pszczelarzem

Dawniej tego fachu uczono z pokolenia na pokolenie. Obecnie pszczelarzy jest coraz mniej. Aby ten szlachetny zawód przetrwał, zorganizowano w naszym województwie szkolenia.

Szkolenia dla przyszłych pszczelarzy prowadzone będą pod Toruniem, w okolicach Górzna, Chełmży i Łasina. Wykładowcami będą doświadczeni pszczelarze. Organizator kursów zapewni ubiór zabezpieczający, materiały i narzędzia konieczne do zajmowania się pasieką.

Uczestnicy szkoleń korzystać będą ze sprzętu, narzędzi i materiałów przygotowanych do przeprowadzenia szkoleń, a także wyposażeni zostaną w konieczny ubiór zabezpieczający. Tematyka

szkoleń i praktyk dotyczyć będzie prowadzenia pasieki: wyposażania, zabezpieczania i higieny uli, sposobów oceny rodzin pszczelich, zabezpieczania przed chorobami, odbierania miodu, jego konfekcjonowania oraz zagospodarowania innych produktów z pasieki.

Szkolenia ruszyły w styczniu i potrwać do października. Zgłoszenia są jeszcze przyjmowane pod adresem mailowym rzp-torun@tlen.pl.

(pw)

Hodowla

Choroba świń atakuje

Gmina Gołdap położona jest tuż przy wschodniej granicy państwowej. W ubiegłym tygodniu służby weterynaryjne uznały ją za zagrożoną wystąpieniem afrykańskiego pomoru świń. Choroba pojawiła się wcześniej na Litwie.

Warto zobaczyć, jak wygląda życie hodowców w gminie Gołdap, by ewentualnie w przyszłości wiedzieć, na co się przygotować. Obowiązuje tam czasowe ograniczenie hodowli świń. Zakazuje m.in. organizowania targów i wystaw tych zwierząt oraz wnoszenia produktów pochodzących z dzików na teren gospodarstw utrzymujących świnię. Trzoda ma przebywać w zamkniętych budynkach, a pasze muszą być zabezpieczone przed innymi zwierzętami. Przed chlewniami mają też być wyłożone maty dezynfekcyjne. Przeprowadzane są systematycznie badania świń w rejonie przygranicznym. Dotychczas wszystkie badania laboratoryjne próbki wykazały wynik ujemny, ale i tak do rolników z naszego powiatu trafiły ulotki dotyczące

afrykańskiego pomoru świń. Niezbędnych informacji na temat tej choroby dostarcza także prasa i telewizja. Warto przypomnieć kilka podstawowych informacji.

Rolnicy powinni zwracać uwagę na sinicę skóry uszu i boków ciała świń, na drobne wybroczyny na skórze, pienne wypływy z nosa czy wymioty i biegunkę (często z krwią). Jeśli rolnik spostrzeże wyżej wymienione objawy, musi natychmiast zgłosić podejrzenie choroby weterynarzowi. Do czasu gdy do gospodarstwa przyjedzie urzędujący weterynarz, zwierzę należy odizolować i wprowadzić pewnego rodzaju kwarantannę. Nie można też wносить z gospodarstwa wody, ściółki, nawozów oraz nie można wpuszczać nikogo z zewnątrz.

(pw)

Piłka nożna

Sahara najlepsza

Golubska Sahara wygrała sobotnie zawody Bonsai Cup 2014 w ramach rozgrywek Agro – Lider Ligi. Do sukcesu zawodników z Golubia poprowadził Michał Heiman, który rozegrał kapitalne zawody.



Szóste zawody były ważne dla kilku ekip. Toczy się bowiem walka o tytuł mistrzowski i czwarte miejsce, dające prawo gry w Superpucharze. Najwięcej w tych zawodach stracił Agro-Lider, który nie zdobył punktów. Zmagania rozpoczęła rywalizacja w grupie A, gdzie zmierzyły się Katarzynki, Worwo, Trops i wspomniany Agro – Lider. Na otwarcie liderzy pokonali walczących o prawo gry w Superpucharze biało – czerwonych 2:0. Po chwili Worwo po bardzo zaciętym spotkaniu okazało się minimalnie lepsze od Tropsu.

W trzecim pojedynku naprzeciw siebie stanęły dwie najlepsze do tej pory ekipy z ligowej tabeli. Starcia między Katarzynkami i Worwo zawsze należą do emocjonujących. Nie inaczej było tym razem. Już pierwsza akcja Katarzynek przyniosła im gola. Błędy obrońców wykorzystał Adrian Domachowski, który z bliskiej odległości pokonał Marcina Leisa. Później do głosu doszli żółto-niebiescy, którzy zepchnęli rywali do obrony i nękali bramkarzy lidera. Przyniosło to wreszcie skutek. Wyrównującego gola zdobył Robert Śliwiński. Zawodnicy Worwo poszli za ciosem i szukali okazji na kolejne trafienie. Jednak w bramce znakomicie spisywał się Łukasz Zieliński. Brakowało także skuteczności.

Niewykorzystane sytuacje mszczą się, o czym przekonali się wice-liderzy. Jedną z nielicznych akcji Katarzynek ponownie wprowadziła ten zespół na prowadzenie. Przed szansą na doprowadzenie do remisu stanął Darek Kamper, ale piłka po jego strzale trafiła w słupek. W odpowiedzi Adrian Domachowski uderzył w poprzeczkę. Katarzynki umiejętnie broniły się do końca i odniosły zwycięstwo. Śmiało można pokusić się o stwierdzenie, że to

stracie było najlepszym meczem tego dnia.

Awans golubian

W kolejnym pojedynku Trops wysoko pokonał Agro-Lidera. Druga porażka sprawiła, że walczący o prawo udziału w Superpucharze biało-czerwoni przestali się liczyć w walce o awans w Bonsai Cup. Na zakończenie przegrali jeszcze trzeci swój mecz tego dnia z Worwo 1:4. Na zakończenie rozgrywek w grupie A liderzy pokonali Trops i wywalczyli awans do półfinałów z pierwszego miejsca. Drugie przypadło Worwo.

W grupie B pewniakiem do awansu była, zajmująca trzecie miejsce w tabeli, golubska Sahara. O drugie premiowane miejsce miały powalczyć gospodarz Bonsai, Pływalia i Underart. W pierwszym meczu „basenowcy” sprawili małą niespodziankę widzom pokonując gospodarzy 4:2. Mimo że na początku przegrywali już 0:2, zdołali strzelić cztery gole i zdobyć 3 punkty. Drugie stracie między Underartem i Saharą miało podobny przebieg. Szybko dwie bramki zdobyli golubiacy. Po chwili jednak zrobiło się już 2:2. Underart powinien wyjść na prowadzenie, jednak nie zdołał wykorzystać kilku znakomitych sytuacji. Skrętnie wykorzystali to piłkarze Sahary, a w szczególności Michał Heiman, który zdobył swoją trzecią bramkę w tym spotkaniu i zapewnił komplet punktów swojej ekipie. W kolejnym pojedynku Pływalia dość łatwo pokonała grających w okrojonym składzie zawodników Underartu i zapewniła sobie prawo gry w półfinale. Czwarty mecz w grupie A między Bonsai a Saharą miał ponownie jednego bohatera. Kolejnego hat-tricka zaliczył Heiman. Jednego dołożył Piotr Zieliński. Dzięki wygranej piłkarze z Golubia byli już

pewni gry w najlepszej czwórce.

W kolejnej potyczce gospodarze uporali się z Underartem. Ozdobą meczu był gol zdobyty przez Macieja Jabłońskiego. Na zakończenie rywalizacji w grupie B doszło do pojedynku o zwycięstwo. Pewne i wysokie zwycięstwo zapewniło golubiakom awans z pierwszego miejsca. Z drugiego awansowała Pływalia, która w najlepszej czwórce nie grała już bardzo dawno.

Półfinały i mecze finałowe

Pierwszą parę półfinałową stworzyły Katarzynki i Pływalia. Pewniaki do gry w finale nie trudno było wskazać. Szybko zdobyta przez Katarzynki bramka ustawiła mecz. Liderzy do końca kontrolowali przebieg gry. Dołożyli jeszcze jedno trafienie i przypieczętowali awans do finału. Drugi półfinał dostarczył więcej emocji. Worwo zagrało w nim z Saharą. Pojedynek ten miał dużą wagę. Toczyła się bowiem walka o finał i drugie miejsce w tabeli. Zawodnicy Worwo dokonali dość ciekawej zmiany. W bramce stanął Darek Kamper, a do ataku desygnowany został Marcin Leis. Jak się okazało, był to strzał w dziesiątkę. Znakomicie radził sobie Kamper, jeszcze lepiej Leis, który oprócz tego że zdobył piękną bramkę, siał postrach pod bramką Sahary. Piłkarze Worwo byli zdecydowanie lepsi w tym pojedynku, ale to nie wystarczyło. W końcówce spotkania w niegroźnej sytuacji faulowany został zawodnik z Golubia. Sędzia nakazał rzut wolny. Piłkę ustawił obrońca Sahary i wstrzelił w pole karne. Tam czekał Patryk Ciesielski, który piętą skierował futbolówkę do siatki. Do końca wynik nie uległ już zmianie i o awansie rozstrzygnęły karne. Te, lepiej wykonywali golubiacy i dzięki temu po raz drugi w tym sezonie zagraли w finale.

Bonsai Cup 2014					
GRUPA A			GRUPA B		
Katarzynki			Pływalia		
Agro - Lider			Bonsai		
WORWO			Underart / Reflex		
Trops			Sahara		
GRUPA A					
1.	A1	Katarzynki	A2	Agro - Lider	2:0
2.	A3	WORWO	A4	Trops	2:1
3.	A1	Katarzynki	A3	WORWO	2:1
4.	A2	Agro - Lider	A4	Trops	0:6
5.	A2	Agro - Lider	A3	WORWO	1:4
6.	A1	Katarzynki	A4	Trops	4:1
GRUPA B					
1.	B1	Pływalia	B2	Bonsai	4:2
2.	B3	Underart / Reflex	B4	Sahara	2:3
3.	B1	Pływalia	B3	Underart / Reflex	3:0
4.	B2	Bonsai	B4	Sahara	0:4
5.	B2	Bonsai	B3	Underart / Reflex	7:2
6.	B1	Pływalia	B4	Sahara	0:4
PÓŁFINAŁY					
1.	A1	Katarzynki	B2	Pływalia	2:0
2.	B1	Sahara	A2	WORWO	1:1 k.2:1
MECZ O 3 MIEJSCE					
1.	WORWO		Pływalia		7:0
FINAŁ					
1.	Katarzynki		Sahara		0:0 k.4:5



Patryk Ciesielski odbiera puchar za zwycięstwo w Bonsai Cup

Pojedynek o trzecią lokatę nie miał tak naprawdę historii. Zwycięstwo Worwo nad Pływalią 7:0, mówi wszystko. Finałowe starcia nie należą do ciekawych. Tak było również w sobotę. Dużo walki, mało sytuacji bramkowych. Po 15 minutach nie padły gole. Kolejny raz zwycięzców wyłonić miały karne. Po trzech seriach nadal był remis, więc rywalizacja nabierała rumieńców. Znakomicie z opresji Katarzynki ratował Łukasz Zieliński. Wreszcie piłkarze lidera pomylili się, co skrzętnie wykorzystał Heiman, który zdobył gola i zapewnił końcowy sukces Saharze. Na zakończenie organizatorzy przyznali nagrody indywidualne.

Otrzymali je Adrian Domachowski z Katarzynek i Marcin Leis z Worwo. W tabeli Sahara zamieniła się miejscami z Worwo. Na prowadzeniu pozostały Katarzynki. Zespoły z miejsc 5-8 odrobiły do czwartego Agro-Lidera. Na finiszu rozgrywek zapowiada się ciekawa walka o ostatnie miejsce, dające prawo gry w marcowym Superpucharze. Trzy pierwsze drużyny mają ten udział już zapewniony. Do zakończenia pozostały dwa turnieje. Sprawa mistrzowskiego tytułu nie jest jeszcze przesądzona. Choć przewaga Katarzynek wydaje się spora, to nie jest nie do odrobienia.

Dawid Otremba

Piłka nożna

Grali o puchar

Zawodnicy Szkółki Piłkarskiej Książki zagraли w niedzielę na turnieju o „Puchar Feniksa” w Obrowie. Ostatecznie mali piłkarze zajęli dobre czwarte miejsce.

Oprócz młodych piłkarzy z Książek w zawodach rywalizowały Feniks Obrowo B, Viking Aleksandrów Kujawski, Elana Toruń, Feniks Obrowo A, DAP Włocławek, Wisła Gruczno oraz Olimpia Grudziądz. Pierwszy mecz to potyczka z Feniksem Obrowo B i bardziej rozpoznanie terenu oraz próba dopasowania się do poziomu rozgrywek. Pro-

wadzenie piłkarze Szkółki objęli po rzucie wolnym wykonywanym przez Dominika Śliwę. Po chwili otrzymali prezent od gospodarzy w postaci samobójczego trafienia. Inauguracja kończy się wygraną 2:0. W starciu z Vikingiem Aleksandrów Kujawski, podopieczni Mariusza Kemskego szybko objęli prowadzenie po strzale Macieja Michewicza. Szybka odpo-

wiedź przyszła ze strony rywala. Po kilku sekundach doprowadzili oni do remisu. Do końca wynik nie uległ już zmianie i zespoły podzieliły się punktami. Trzeci mecz to walka z Elaną Toruń o zajęcie pierwszego miejsca w grupie. Niestety oddane rywalowi pole gry nie pozwoliło na ugranie dobrego rezultatu. Trzy stracone gole i honorowa bramka to było wszyst-

ko na co było stać zawodników z Książek w tym meczu. Mimo porażki udało się awansować do półfinałów z drugiego miejsca. O awans do finału przyszło się zmierzyć z DAP-em Włocławek, czyli zwycięzcą grupy A. Błyskawicznie stracone trzy bramki całkowicie ustawiły pojedynek. Po chwili udało się zdobyć honorowe trafienie, po czym przyszła cała seria nie wykorzystanych sytuacji. W końcu czart gol podciął skrzydła piłkarzom Szkółki, którzy musieli pogodzić się z porażką. Rywalizacja o trzecie miejsce to ponownie spotkanie z kolegami z grupy, czyli Elaną Toruń, która również swój mecz o finał przegrała. Nie udało się jednak re-

wanż za rozgrywki grupowe. Po raz drugi piłkarze Szkółki musieli uznać wyższość zawodników Elany, przegrywając 1:4. – Pozostał duży niedosyt po tym turnieju, bo była szansa na coś więcej. Z drugiej jednak strony należy się cieszyć z dobrego czwartego miejsca – skomentował zawody trener Kemske. Zawody wygrała drużyna DAPu Włocławek, która pokonała w finale gospodarzy turnieju. W Obrowie zespół wystąpił w składzie Maciej Michewicz, Domini Śliwa, Miłosz Kryniecki, Jakub Komorowski, Mikołaj Kemske, Alan Rużycki, Bartosz Dziura, Jakub Kryniecki.

Dawid Otremba

Piłka nożna

Ze zmiennym szczęściem

W miniony weekend zawodnicy UKS Płużnica uczestniczyli w trzech turniejach halowej piłki nożnej. Piłkarze z rocznika 2002 -2003 okazali się najlepsi w turnieju rozgrywanym w Grodzie Kopernika.



W sobotę chłopcy z rocznika 2002 - 2003 pojechali na turniej o puchar prezesa MKS Włókniarza Toruń. W zawodach uczestniczyć miało sześć drużyn, jednak stawiały się tylko trzy: Elana Toruń, Włókniarz Toruń i UKS Płużnica. W pierwszym spotkaniu chłopcy z UKS-u spotkali się z drużyną Elany. Mecz był bardzo zacięty, ale z wygraną dla UKS-u 5:4. Po dwa trafienia zaliczyli Kacper Włosowski i Hubert Cieślak. Jedno dołożył Jakub Górski. W kolejnym starciu przeciwnikiem był zespół Włókniarza. Mecz rozpoczął się dla zawodników Płużnicy bardzo dobrze, bo już w 30 sekundzie, po strzale Kacpra Włosowskiego, objęli oni prowadzenie. Kolejne gole zdobywali Hubert Cieślak i Jakub Górski. W drugiej połowie nastąpiło pewne rozluźnienie, co spowodowało utratę dwóch bramek. Jednak kolejny gol Kacpra ustalił wynik spotkania na 4:2. W rewanżach w meczu z Elaną padł remis 1:1 (bramkę zdobył Kacper Włosowski). Taki

wynik zagwarantował drużynie z Płużnicy wygraną w tym turnieju. Być może to spowodowało, że do ostatniego meczu z Włókniarzem wyszli mało skoncentrowani i przegrali go 4:2 (bramki Kuby Górskiego i Kacpra Włosowskiego).

W tym samym czasie chłopcy z rocznika 2001 rywalizowali w noworocznym halowym turnieju piłkarskim Legia Cup 2014 w Chełmży. W spotkaniu wzięło udział 6 zespołów: Sparta Brodnica, Chełminianka Chełmno, Wisła Pędzewo i dwie drużyny Legii Chełmża. W pierwszym spotkaniu UKS spotkał się z Legią Chełmża I. Mecz zakończył się wygraną gospodarzy 3:1. Bramkę dla UKS-u zdobył Bartek Antolak. Kolejnym przeciwnikiem była drużyna Sparty Brodnica. Lepiej to spotkanie rozpoczęli zawodnicy UKS-u, którzy w 11 minucie (mecze trwały 15 minut) pierwsi zdobyli bramkę (Karol Butryn). Jednak nie potrafili utrzymać tego wyniku do końca. Drużyna Sparty najpierw dopro-

wadziła do remisu, a w ostatnich sekundach rozgrywki zdobyła zwycięską bramkę. Kolejnym rywalem była drużyna Wisły Pędzewo. Ten mecz toczył się pod dyktando drużyny z Płużnicy i zakończył się jej zwycięstwem 2:0 (bramki Denisa Jaworskiego i Karola Butryna). Takim samym wynikiem zakończyła się potyczka z Legią Chełmża II. Bramki dla UKS-u zdobyli Bar-



W Chełmży podopieczni trenera Majewskiego uplasowali się na dobrej, trzeciej pozycji

tek Antolak i Kacper Włosowski (dołączył do drużyny razem z Hubertem Cieślakiem, Kubą Górskim i Rafałem Kucharkiem po zakończeniu turnieju w Toruniu). Turniej tak się ułożył, że dwa ostatnie mecze turnieju miały zadecydować o miejscach na podium. W walce o trzecie miejsce gracze z Płużnicy rywalizowali z drużyną z Chełmna. Spotkanie od pierwszych minut było bardzo zacięte. Pierwszą bramkę zdobyli zawodnicy UKS-u. Ładnym uderzeniem popisał się Karol Butryn. Jednak piłkarze Chełmna szybko doprowadzili do wyrównania. To trafienie nie zniechęciło jednak zawodników Płużnicy, którzy zdobyli jeszcze 4 bramki (2 trafienia dołożył Karol Butryn, po jednym Bartek Antolak i Denis Jaworski) i całe spotkanie wygrali 5:1. Tym samym zajęli 3 miejsce. W meczu finałowym spotkały się drużyny Sparty Brodnica i Legii

Chełmża I. Potyczka zakończyła się zwycięstwem 1:0 drużyny z Brodnicy, która tym samym została zwycięzcą turnieju. Oprócz strzelców bramek na wyróżnienie w drużynie UKS-u zasługuje również Remek Pudlewski, który bardzo dobrze spisywał się w bramce.

Wreszcie na zakończenie weekendu, w niedzielę, chłopcy rocznika 2000 wyjechali do Torunia na turniej o puchar prezesa MKS Włókniarza. W zawodach uczestniczyło 5 drużyn: Włókniarz Toruń I i II, Pomorzanin Toruń i Unia Wąbrzeźno. Drużyna UKS-u uplasowała się tuż za podium. Złożyły się na to 3 porażki z Włókniarzem I 7:0, Włókniarzem II 2:1 i Unią Wąbrzeźno 3:1 oraz wygrana z Pomorzaninem 2:1. Turniej wygrała drużyna Włókniarza I Toruń.

Dawid Otremba



Na zakończenie weekendu zawodnicy z Płużnicy zajęli 4 miejsce w Toruniu

Piłka nożna

Wielki sukces młodzików

Drużyna młodzików Unii Wąbrzeźno, prowadzona przez trenera Sebastiana Isbrandta, wygrała V edycję ogólnopolskiego halowego turnieju piłki nożnej Koronowo Cup 2014. Młodzi unicy okazali się najlepsi w gronie 18 zespołów.

W sobotę, pierwszego dnia turnieju, rozgrywana była faza eliminacyjna w trzech grupach. Unia trafiła do grupy C wspólnie z Victorią Niemcz, GOSRiT Luzino, Mieszko Gniezno, Spartą Gdańsk, KPP Bydgoszcz. Po bardzo dobrych spotkaniach, nasi chłopcy odnieśli komplet zwycięstw. Dzięki temu z pierwszego miejsca, z zaliczeniem meczu z drugim zespołem grupy (Mieszko Gniezno), awansowali do fazy finałowej i gry o miejsca I-VI.

W niedzielę, w walce o wygraną w turnieju, młodzicy spotkali się z Włókniarzem Toruń, Chemikiem Bydgoszcz, Poltrans Trzemeszno i GKS Kowale. Po pechowej porażce z Włókniarzem Toruń w pierwszym meczu finałów, zespół Sebastiana Isbrandta wygrał pozostałe 3 spotkania i bezapelacyjnie zwyciężył w turnieju. Dodatkowo kapitan naszej drużyny Jakub Sajda z 14 bramkami na



Wygrana w Koronowo Cup to wielki sukces młodzików Unii Wąbrzeźno

koncie został najskuteczniejszym strzelcem spotkania. Zwycięski zespół Unii Wąbrzeźno zagrał w składzie: Remigiusz Warsicki, Jakub Godlewski, Kacper Mu-

szalski, Jakub Kuziemski, Patryk Kamiński, Szymon Kołodziejczak, Nicolas Kankowski, Igor Mikulski, Jakub Sajda.

Dawid Otremba

FAZA ELIMINACYJNA Grupa C

Unia - Sparta Gdańsk 3-2
bramki: 3 x Nicolas Kankowski

Unia - Mieszko Gniezno 3-2
bramki: 3 x Jakub Sajda

Unia - GOSRiT Luzino 3-2
bramki: 3 x Jakub Sajda

Unia - Victoria Niemcz 7-1
bramki: 3 x Igor Mikulski, 2 x Jakub Sajda, 1 x Jakub Godlewski, Szymon Kołodziejczak

Unia - KPP Bydgoszcz 6-2
bramki: 4 x Jakub Sajda, 1 x Szymon Kołodziejczak, Igor Mikulski

FAZA FINAŁOWA

Unia - Włókniarz Toruń 1-2
bramka: Nicolas Kankowski

Unia - Poltrans Trzemeszno 1-0
bramka: Jakub Sajda

Unia - Chemik Bydgoszcz 4-0
bramki: 2 x Nicolas Kankowski, 1 x Igor Mikulski, Jakub Sajda

Unia - GKS Kowale 1-0
bramka: Nicolas Kankowski

Końcowa klasyfikacja turnieju

1. Unia Wąbrzeźno
2. Włókniarz Toruń
3. Chemik Bydgoszcz
4. Mieszko Gniezno
5. GKS Kowale
6. Poltrans Trzemeszno

Wąbrzeźno

Z higieną za pan brat

Dzieci z klas I-III wzięły udział w akcji zorganizowanej przez firmę Rossmann pod hasłem Twój Niezbędnik Higieniczny. Wszystko po to, by uświadomić uczniom konieczność dbania o higienę.

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 przygotowali prace artystyczne, wiersze, rysunki, piosenki pod hasłem „Czysty i wesoły

chodzę do szkoły”. Każde dziecko otrzymało komplet produktów: mydło, chusteczki higieniczne, szczoteczkę i pastę do zębów,

szampon dla dzieci oraz plan lekcji i ulotkę o zasadach higieny.

Dawid Otremba



Uczniowie wąbrzeskiej „Trójki” dostali przybory niezbędne do utrzymania codziennej higieny

Piłka nożna

Trampkarze na pudle

9 lutego trampkarze wąbrzeskiej Unii (rocznik 2000) uczestniczyli w turnieju piłki nożnej halowej o Puchar Prezesa Klubu Sportowego Włókniarz Toruń.



Trampkarze Unii zajęli dobre, trzecie miejsce podczas turnieju w Toruniu

Nasi chłopcy wywalczyli brązowy medal, ustępując na podium dwóm ekipom gospodarzy. W zasięgu naszego zespołu było 2. miejsce, jednak w wyjątkowo pechowych i dramatycznych okolicznościach nasz zespół uległ 3:2 drużynie Włókniarz II Toruń.

Unia zagrała w składzie Bożykowski, Chojnacki O., Chojnacki F., Janowski, Lupertowicz, Niemyt, Niedbała, Lewandowski, Tylmanowski, Pomastowski, trener Jarosław Rybszleger.

Dawid Otremba
fot. nadesłane