



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

POWIAT

Porady dla ofiar przemocy

str. 2

PRACA

Chcesz zdobyć nowy zawód? Jest na to szansa

str. 2

KSIĄŻKI

Przyjedzie mammobus, możesz się zbadać

str. 5

SPORT

Udany debiut trenera Unii

str. 20

CZWARTEK

20 lutego
2014

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,79zł

w tym 5% VAT

nr 8/2014 (255)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Drożej za wodę i ścieki, taniej za deszczówkę

W środę wąbrzescy radni będą głosowali nad uchwałą zatwierdzającą nowe stawki za wodę i ścieki. Są one wyższe od ubiegłorocznych.

Proponowane podwyżki nie są drastyczne. Za jeden metr sześcienny wody zapłacimy o 4 gr więcej (obecnie jest to 2,98 zł), a za tyle samo odprowadzonych ścieków o 6 gr więcej (obecnie 5,53 zł).

– Wzrost stwek nastąpił głównie z uwagi na wzrost kosztów ponoszonych przez spółkę, w których największą pozycję stanowi amortyzacja – mówi Marek Kondraciewicz, prezes Miejskiego Zakładu Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji w Wąbrzeźnie, który opracowuje taryfy za wodę i ścieki.

Wpływ na cenę miała także inflacja (2,4 proc.) i średnioroczny wskaźnik cen produkcji sprzedanej przemysłu (2,8 proc.).

Podwyżka nie jest duża, bo „wodociągom” udało się zaoszczędzić i zmniejszyć niektóre koszty (m. in. materiały i usługi remontowe).

W dół pójść stawki za odprowadzanie deszczówki: o 2 grosze (obecnie 1,99 zł) od metra sześciennego wody z dróg i parkingów o nawierzchni szczelnej oraz o 23 grosze (obecnie 3,16 zł) za powierzchnie terenów przemysłowych, składowych lub baz transportowych.

– Na obniżkę cen zdecydowany wpływ miało zwiększenie powierzchni spływu, z której odprowadzane są ścieki opadowe i roztopowe w I grupie oraz wyższy średni opad statystyczny za ostatnie 5 lat – wyjaśnia prezes „wodociągów”. – Elementy te wpłynęły

na zwiększenie przychodów, które przy niewielkim wzroście kosztów pozwoliły na obniżenie cen wód opadowych i roztopowych.

Jeśli radni przyjmą nowe stawki za wodę i ścieki na sesji rady miasta, będą one obowiązywać od 1 kwietnia.

1 marca natomiast wejdzie w życie nowa taryfa dla ciepła, zatwierdzona decyzją prezesa Urzędu Regulacji Energetyki, w której średnia cena za gigadżul została obniżona o 2,34 proc. Teraz odbiorcy ciepła produkowanego przez MZCWik za gigadżul płacą średnio 101,29 zł, a po obniżce średnia cena dla wszystkich odbiorców wyniesie 98,92 zł.

(pg)

Wąbrzeźno

Podstępna choroba

Cukrzyca rozwija się przez wiele lat, przez dłuższy czas nie dając żadnych objawów. O tej podstępnej chorobie rozmawiamy z lekarką Małgorzatą Szafrąską z Nowego Szpitala w Wąbrzeźnie.

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, w której trzustka nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub produkowana insulina nie jest prawidłowo wykorzystywana przez komórki.

– Mówimy o cukrzycy typu 1 i typu 2. Czym one się różnią?

– Obie postaci tej choroby mają takie same objawy, ale inne są przyczyny je wywołujące. Cukrzyca typu 1 jest uwarunkowana genetycznie. Pojawia się u dzieci, młodzieży i osób młodych. Cukrzyca typu 2 związana jest z otyłością.

Często rozpoznajemy ją u osób po 50. roku życia. Ryzyko zachorowania jest kilkakrotnie większe u osób otyłych niż u osób szczupłych.

– Jakich są objawy cukrzycy?

– Przez dłuższy czas cukrzyca nie daje charakterystycznych objawów. Pojawiają się one, gdy choroba trwa już długo, często wiele lat. Do najbardziej typowych objawów należy utrata masy ciała, przewlekłe zmęczenie, zwiększone pragnienie, zwiększona ilość oddawanego moczu.

dokończenie na str. 4

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

Wąbrzeźno

Wąbrzescy „olimpijczycy”



Zwycięska drużyna wraz z opiekunem i dyrektorami szkoły. Od lewej: Zdzisław Wąs, Janusz Biegaj, Stefan Osowski, Andrzej Grzebiński, Janusz Przybyłowski, Grzegorz Nitka. W drugim rzędzie: Jan Wiliński, Józef Walczak - dyrektor, Franciszek Plewa - zastępca dyrektora

Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Soczi przyniosły nam już mnóstwo radości. Złote medale wywalczyli: dwa Kamil Stoch w skokach narciarskich, Justyna Kowalczyk w biegach narciarskich i Zbigniew Bródka w łyżwiarstwie szybkim. Wąbrzeźno też może się pochwalić mistrzami w sporcie zimowym, a konkretnie w hokeju. 5 marca 1961 roku drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 1 zdobyła mistrzostwo Polski w zawodach o Złoty Krążek, których finał odbył się na sztucznym lodowisku w Toruniu. Zwycięzcy byli witani w Wąbrzeźnie jak prawdziwi bohaterowie.

Źródło: „Wąbrzeskie wspomnienia” pod red. A.Czarneckiego

Szkolenia

Szansa na nowy zawód

Jeśli nie możesz znaleźć pracy, może warto zmienić zawód? Wąbrzeski „pośrednik” prowadzi nabór kandydatów na kurs kosmetyczny i kierowców wózków widłowych.

Osiem bezrobotnych pań z wykształceniem średnim ma szansę poznać tajniki pielęgnacji skóry i ciała, manicure, wizażu oraz makijażu. Na opanowanie umiejętności kosmetyczki będą miały ok. 120 godzin. Kurs odbędzie się w kwietniu. Uczestniczki, które sumiennie będą brały udział w zajęciach, otrzymają zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Na bezrobotnych panów, którzy chcieliby uzyskać kwalifikacje kierowcy wózka widłowego przygotowano aż 20 miejsc. Szkolenie potrwa 67 godzin. Preferowani są kandydaci z wykształceniem zasadniczym zawodowym i posiadający prawo jazdy. Zajęcia ruszą w kwietniu.

Zgłoszenia chętnych przyjmowane są do 12 marca w Powiatowym

Urzędzie Pracy w Wąbrzeźnie (pokój nr 7). Więcej na temat szkoleń można się dowiedzieć pod numerem telefonu 56/688 24 51 wew. 123.

Kursy realizowane są ramach projektu „Aktywni na start”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

(pg)

Konkurs

Wzorowe gospodarstwo

Rozpoczęła się dwunasta edycja ogólnokrajowego konkursu na najbezpieczniejsze gospodarstwo rolne w kraju. Jeśli uważasz, że twoje jest pod tym względem wzorowe, zgłoś się i wygraj cenne nagrody.

Udział w konkursie mogą wziąć pełnoletnie osoby, prowadzące produkcyjną działalność rolniczą, które są ubezpieczone w KRUS (przynajmniej jeden z właścicieli), wypełnią formularz zgłoszeniowy i prześlą go do 14 marca do najbliższej placówki terenowej lub oddziału regionalnego KRUS.

Podstawą oceny gospodarstw są stwierdzone zagrożenia. Przy ocenie brane pod uwagę będą: ład i porządek w obrębie podwórza, zabudowań i stanowisk pracy, stan budynków inwentarskich i gospodarczych, w tym schodów, drabin i instalacji elektrycznych, wyposażenie maszyn i urządzeń w zabezpieczenia przed wypadkami oraz ich stan techniczny, warunki obsługi i bytowania zwierząt gospodarskich, stosowanie, stan i jakość środków ochrony osobistej, rozwiązania organizacyjne, technologiczne i techniczne wpływające na bezpieczeństwo osób pracujących i przebywających w gospodarstwie oraz estetyka gospodarstw.

Konkurs przebiega w trzech etapach: regionalnym, wojewódzkim i krajowym. W każdym do wygrania jest wiele cennych nagród.

Współorganizatorami zmagają się: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Państwowa Inspekcja Pracy oraz inne instytucje, organizacje i instytuty naukowo-badawcze, działające na rzecz poprawy bezpieczeństwa gospodarstw rolnych.

Wielkie Pułkowo

Nosiło go po drodze

Pijany kierowca wpadł w ręce policjantów, bo jechał zygakiem.

W środę funkcjonariusze wąbrzeskiej policji w Małym Pułkowie zauważyli opła astrę jadącego zygakiem. Zatrzymali kierowcę do kontroli drogowej. Okazało się, że 40-letni mieszkaniec powiatu ma 1,7 promila alkoholu w or-

ganizmie. Na dodatek przewoził dwójkę pasażerów, w tym dziecko.

Mężczyźnie za kierowanie samochodem po wpływie alkoholu grozi do 2 lat więzienia.

(pg)



W ubiegłym roku gościliśmy u Ilony i Kornela Świgońskich z Łobdowa, którzy zajęli pierwsze miejsce w etapie regionalnym XI edycji Ogólnokrajowego Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne 2013

Regulamin i formularz zgłoszenia zamieszczony jest na stronie www.krus.gov.pl. Dostępny jest również we wszystkich terenowych jednostkach KRUS.

(pg), archiwum „CWA”



28 lutego porad ofiarom przestępstw będzie udzielał prokurator rejonowy Kazimierz Warnel

REKLAMA

BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

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

Kabaret na Dzień Kobiet



W tym roku z okazji Dnia Kobiet panowie, oprócz goździka, mogą podarować swoim wybrankom bilet na spektakl kabaretowy, którego motywem przewodnim będzie przedwojenny Lwów. Aktorzy teatru AFISZ wystąpią w Wąbrzeskim Domu Kultury 7 marca o godz. 19.00. Bilety w cenie 15 zł można zakupić w kasie WDK od 3 lutego. Ci, którzy zdecydują się wybrać na spektakl w większej grupie (powyżej 10 osób) zapłacą 10 zł. Więcej informacji można otrzymać pod nr tel. 56 688 17 27, wew. 24.

(pg), fot. www.teatrafisz.pl

Wąbrzeźno

Cudze chwalisz, poznaj swoje

Wąbrzeski Dom Kultury włączył się w organizację wojewódzkich obchodów Międzynarodowego Dnia Przewodnika Turystycznego i zaprasza na weekendowe zwiedzanie wystaw.

W najbliższą sobotę i niedzielę, w godz. 12.00-18.00 będzie można zobaczyć w Wąbrzeskim Domu Kultury wystawy: „Mój dziadek stolarz” Przemysława Pietrasa, prace uczestników konkursów „Walentynkowy czar” oraz „Wą-

brzeźno na widokówce”. Oprócz tego dostępna dla zwiedzających będzie salka muzealna.

21 lutego został ustanowiony Międzynarodowym Dniem Przewodnika Turystycznego w 1989 r. podczas III Konwencji Światowej

Federacji Stowarzyszeń Przewodników Turystycznych. Ideą tego święta jest oprowadzanie za darmo ludzi po atrakcjach regionu, który zamieszkują.

(pg)

Wybrane atrakcje z regionu, z których można skorzystać w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Przewodnika Turystycznego

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej: www.visitkujawsko-pomorskie.pl

Toruń

23 lutego: Muzeum Etnograficzne im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej, ul. Wały Gen. Sikorskiego 19, godz. 10.00-16.00

Wystawa stała: „Tajemnice codzienności. Kultura ludowa i jej pogranicza od Kujaw do Bałtyku (1850-1950)”.

Wystawa czasowa „Lokalny pejzaż kontrkultury Peace, love i PRL”.

22-23 lutego: Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu, ul. Wały gen. Sikorskiego 13, godz. 12.00-18.00

„DYPLOM 2013” – wystawa najlepszych prac dyplomowych powstałych na Wydziale Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika

„PLEASE CALLA STELLA” – na wystawie można oglądać prace następujących artystów: Jonas Nobel, Maja Hammarén (Szwecja), Cathal Roche (Irlandia), Arek Pasożyt, Patrycja Orzechowska (Polska).

22 lutego: Centrum Kultury Zamek Krzyżacki, ul. Przedzamcze 3, godz. 11.00-14.00

Zwiedzanie ruin zamku krzyżackiego z przewodnikiem w stroju historycznym. Uczestnicy w trakcie zwiedzania zobaczą m.in. zamkowe podziemia, makietę zamku krzyżackiego, warsztat strycharski oraz dawną krzyżacką toaletę. Zapisy do 20 lutego, Marcin Łęcki – tel. 697 256 210, e-mail – poczt@zwiedzanietorunia.pl

23 lutego: PTG Twierdza Toruń Fort IV, ul. B. Chrobrego 86, godz. 18.30-19.30

Przejście trasą zwiedzania Fortu IV wraz z przewodnikiem w stroju historycznym.

Grudziądz

23 lutego, Muzeum im. ks. dr. Władysława Łęgi w Grudziądzu, ul. Wodna 3/5, godz. 10.00-15.00

Wystawy stałe i czasowe w Gmachu Głównym oraz Spichrzach, m.in.: Kolekcja Aleksandra Kazimierza Wyrwińskiego, Gościu, siadź przy mym stole ..., Historia Grudziądza, Wystawy archeologiczne, Moja Plaża, Polski mundur kawaleryjski 1914-1945, Bronisław Malinowski. Mistrz olimpijski. Lekkoatleta.

Brodnica

22-23 lutego: Muzeum w Brodnicy, ul. św. Jakuba 1, 9.00-15.00 (sobota), 10.00-14.00 (niedziela)

Wystawy czasowe: „40 lat minęło” – Dział historii Muzeum w Brodnicy, Galeria Brama (Brama Chełmińska, Mały Rynek 4), 32. rocznica stanu wojennego – Galeria Brama (Brama Chełmińska, Mały Rynek 4)

Ekspozycje stałe: Mezolityczni myśliwi z Mszana sprzed 10 000 lat (Spichlerz przy ul. Św. Jakuba 1), Centrum Edukacji Ekologicznej (Spichlerz przy ul. św. Jakuba 1), Region brodnicki w średniowieczu (Piwnice zamkowe, ul. Zamkowa 1), Detale architektoniczne z kaplicy zamkowej (Piwnice zamkowe, ul. Zamkowa 1), Znaleźiska ze studni zamkowej (Piwnice zamkowe, ul. Zamkowa)

Płużnica

Ekipa do usług

Siedem osób znajdzie zatrudnienie w nowo powstałej Płużnickiej Spółdzielni Socjalnej „Pomocna ekipa”. Będą m. in. przeprowadzać prace remontowo-budowlane.

Czterech mężczyzn utworzy ekipę remontowo-budowlaną. Do ich obowiązków będzie należało przeprowadzanie remontów w jednostkach organizacyjnych gminy, utrzymanie zieleni i np. wykaszanie rowów. Jedna osoba zostanie zatrudniona w charakterze opiekunki osób starszych. Pracę będzie zlecał jej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Jeden mężczyzna jako goniec będzie dostarczał urzędową korespondencję mieszkańcom. Ostatnie stanowisko zajmie osoba zarządzająca pracą pozostałych, czyli pełniąca funkcję kierownika ekipy.

– Na te stanowiska wybraliśmy osoby, które wcześniej pracowały w ramach prac interwencyjnych i się sprawdziły. Teraz mają szansę na stałe miejsca pracy – mówi Marcin Skonieczka, wójt gminy Płużnica, która założyła

spółdzielnię wspólnie z powiatem wąbrzeskim.

Organy założycielskie ubiegają się o 140 tys. zł dofinansowania z Ośrodka Wsparcia Inicjatyw Pozarządowych „TŁOK” w Toruniu. Za te pieniądze spółdzielnia „uzbroi się” w niezbędny sprzęt, jak np. kosiarki, betoniarke, rusztowania, narzędzia.

Pracownicy będą mogli także świadczyć usługi dla firm zewnętrznych.

Po otrzymaniu dofinansowania spółdzielnia musi się utrzymać na rynku przez najbliższe dwa lata.

– Myślę, że będzie funkcjonowała dłużej. Mamy już pomysły na kolejne usługi – mówi wójt.

Wiosną pracownicy powinni zacząć realizować pierwsze zlecenia.

(pg)

Urząd skarbowy

Wyślij PIT... ze skarbówki

Rozliczyłeś się z podatku przez internet, ale nie wiesz jak to zrobić, albo nie masz w domu łącza? To już nie problem. Teraz możesz złożyć zeznanie podatkowe na komputerze w wąbrzeskiej skarbówce.

W sali obsługi podatników (pokój nr 2) przygotowane jest stanowisko komputerowe, z którego interesanci mogą korzystać w godzinach pracy urzędu: w poniedziałek, środę, czwartek i piątek w godz. 7.15-15.15 oraz we wtorek w godz. 7.15-18.00.

Osoby, które będą miały problemy ze złożeniem zeznania elektronicznie, mogą liczyć na pomoc urzędników.

Aby wypełnić deklarację, trzeba przy sobie mieć: dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość, nr PESEL lub nr NIP (gdy podatnik prowadzi działalność gospodarczą),

informacje od płatników (zakładów pracy) o uzyskanych w roku 2013 dochodach (tj. PIT 11, PIT 11A, PIT 40A, PIT 8C), kwotę przychodu z zeznania za 2012 rok lub kopię zeznania za 2012 rok oraz nr PESEL dzieci (w przypadku zamiaru skorzystania z ulgi prorodzinnej).

Zeznania roczne drogą elektroniczną można złożyć również z domu, za pośrednictwem platformy e-Deklaracje. Wszelkie in-

formacje na ten temat dostępne są na stronie www.e-deklaracje.gov.pl.

(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
- odškodowania
- 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

Wąbrzeźno

Rowerami na krańcu świata

3 tys. kilometrów po górskich drogach i bezdrożach, zwyczaje i kultura mieszkańców Tadżykistanu i Afganistanu – para podróżników opowie mieszkańcom Wąbrzeźna o rowerowej wyprawie po rozległym regionie górskim w Azji Środkowej.

Podróżnicy Alicja Rapsiewicz i Andrzej Budnik w 2009 r. podjęli się okrążenia kuli ziemskiej drogą lądową. W połowie drogi porzucili ten pomysł i przez cztery miesiące pływali jachtem pomiędzy indonezyjskimi wyspami, a potem wsiedli na rowery.

– Jadąc rowerami z Bangkoku do Polski, pomyśleliśmy, że zahaczymy o Pamir. Akurat szła zima, turystów pewnie mało – w sam raz na przejażdżkę rowerem na wysokości 4000 m n.p.m. Pamir wczesną zimą okazał się być jednym z najbardziej fascynujących miejsc, w jakich byliśmy. Pochłonął nas tak bardzo, że chcieliśmy wrócić tam jeszcze

raz, ale latem, gdy ludzie nie będą już pochowani w swoich chatkach – opowiadają podróżnicy. – Druga wizyta dała nam zupełnie inne spojrzenie – ludzie, ich zwyczaje i kultura po prostu nas zachwyciły. Rozsmakowani w tadżyckiej części Pamiru spoglądaliśmy przez rzekę coraz częściej na jego afgańską stronę. Widok majestatycznych, ośnieżonych szczytów afgańskiego Pamiru nas zahipnotyzował i musieliśmy tam pojechać. Obawy były, bo to w końcu kraj, w którym według mediów toczy się nieustająca wojna, a każdy biały człowiek jest na celowniku „brodatych z kałachami”. Zdziwienie afgańskich celników na

widok turystów na rowerach było tak duże, że wzięliśmy to za dobrą monetę i pojechaliśmy sprawdzić, jak bardzo mamy inne wyobrażenie o tej części świata.

Szczegóły tej fascynującej wyprawy mieszkańcy Wąbrzeźna będą mieli okazję poznać 19 lutego (środa), o godz. 18.00 w Restauracji „Stopklatka”. Dzień później podróżnicy opowiedzą uczniom technikum Obsługi Turystycznej w Zespole Szkół Zawodowych o podróży po Chinach.

Organizatorem spotkań jest Stowarzyszenie „Inicjatywa” z Wąbrzeźna.

(pg)



Podróżnicy Alicja Rapsiewicz i Andrzej Budnik opowiedzą mieszkańcom Wąbrzeźna o rowerowej podróży po Pamirze (fot. www.loswahieros.pl)

Wąbrzeźno

Scena otwarta dla wszystkich

Wąbrzeski Dom Kultury po raz pierwszy organizuje Przegląd Amatorskich Zespołów Teatralnych „ALTERNATYWA 2014”, podczas którego grupy z regionu będą mogły zaprezentować swoje dokonania artystyczne.

29 marca Wąbrzeski Dom Kultury udostępni scenę twórcom i aktorom, którzy aktywnie zajmują się amatorskim teatrem. Zespoły będą mogły się zaprezentować w dowolnej formie teatralnej i repertuarze, w kategoriach: teatr młodzieżowy – gimnazja i szkoły średnie oraz teatr dorosłych.

Więcej informacji na temat przeglądu można uzyskać w Dziale Animacji Kultury i Promocji Miasta WDK, tel. 56 688 17 27 wew. 24 lub 535 436 071.

Regulamin, wraz z kartą zgłoszenia, którą należy nadesłać do 14 marca na adres organizatora, dostępny jest na stronie internetowej: www.wdkwabrzezno.pl.

(pg), fot. archiwum CWA



Zespoły teatralne z regionu będą mogły na scenie WDK zaprezentować swoje dokonania artystyczne

Wąbrzeźno

Podstępna choroba



Lek. med. Małgorzata Szafrąńska z Nowego Szpitala w Wąbrzeźnie

Dokończenie ze str. 1

Mogą się pojawić infekcje dróg rodnych oraz niegojące się rany czy też zmiany ropne skóry.

– Gdy zauważymy u siebie takie objawy, do jakiego lekarza powinniśmy się udać?

– Do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Może on zlecić zbadanie poziomu glukozy we krwi na czczo lub najbardziej precyzyjne badanie w celu wykrycia cukrzycy – doustny test obciążenia glukozą. Pacjent wypija 75 gramów glukozy rozpuszczonej w szklance (250 ml) wody. Po dwóch godzinach ponownie mierzy się poziom glukozy.

– Jak leczy się cukrzycę?

– W przypadku cukrzycy typu 1 podaje się insulinę. Natomiast w cukrzycy typu 2 zaczyna się od doustnych leków hipoglikemizujących. Jeśli są one nieskuteczne, dołączamy insulinę. Podstawą leczenia w obu typach cukrzycy jest przestrzeganie diety.

– A jak ona powinna wyglądać?

– Dieta cukrzyka to dieta zdrowego człowieka. Odpowiednia ilość węglowodanów, dobierana indywidualnie do płci, wzrostu i wysiłku fizycznego. Minimum pięć posiłków na dobę. W każdym posiłku powinno znajdować się warzywo. Na drugie śniadanie i podwieczorek najlepiej owoce. Dieta osoby chorującej na cukrzycę powinna zawierać dużo produktów o tzw. niskim indeksie glikemicznym, czyli wolniej wchłaniających się z przewodu pokarmowego i przez to dłużej dających poczucie sytości np. chleb razowy, kasze, ryż. Konieczne jest unikanie lub całkowita

eliminacja cukrów prostych – słodyczy, czekolady, ciastek, miodu.

– Czy każdy chory na cukrzycę powinien znajdować się pod opieką poradni diabetologicznej?

– Kierowany do poradni diabetologicznej powinien być każdy pacjent z cukrzycą typu 1 i kobiety w ciąży z cukrzycą. Jeśli chodzi o pacjentów z cukrzycą typu 2, to powinni trafić do poradni diabetologicznej, jeśli są problemy z uzyskaniem prawidłowych wartości glikemii pod opieką lekarza rodzinnego.

– Jakie powikłania może dawać ta choroba?

– Źle leczona lub nieleczona grozi powstawaniem przewlekłych powikłań. Może dojść do niewydolności nerek i konieczna będzie dializoterapia. Kolejnymi powikłaniami może być utrata wzroku, zawał mięśnia sercowego lub udar niedokrwienny mózgu. Komplikacjami cukrzycy są również zmiany naczyniowe i niegojące się rany, głównie stóp. Może dojść do powstania tzw. zespołu stopy cukrzycowej, która w najgorszym przypadku prowadzi do amputacji.

– Skoro cukrzyca typu 1 ma podłoże genetyczne, nic nie możemy zrobić, aby jej zapobiec. Ale jak powinniśmy o siebie dbać, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2?

– Utrzymywać prawidłową masę ciała. Walczyć z nadwagą, jeśli ona występuje. Ważny jest też regularny wysiłek fizyczny.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała i fot.
Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Więzienne lata prymasa

Od 17 lutego w Wąbrzeskim Domu Kultury można oglądać wystawę poświęconą więziennym latom prymasa Stefana Wyszyńskiego.

Podczas wernisażu goście obejrzeli program artystyczny w wykonaniu uczniów Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie oraz scholi „Promyk Jutrzenki” z Parafii Matki Bożej Królowej Polski. Całość wieńczył wykład dr hab. Waldemara Rzywnowskiego, prof. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika na temat życia kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Na wystawie znajdują się fotografie, kopie dokumentów z lat, kiedy prymas przebywał w miejscach odosobnienia: Rywałdzie (25 września 1953 – 12 października 1953), Stoczku Warmińskim (12 października 1953 – 6 października 1954), Prudniku (6 października 1954 – 27 października 1955) i Komańczy (27 października 1955 – 26 października 1956). Ekspozycja przedstawia również fragmenty zapisków więziennych kardynała Wyszyńskiego. Integralną część prezentacji stanowi kalendarium jego życia i działalności.

Wystawa została przygotowa-



Na otwarcie wystawy przyszli mieszkańcy zainteresowani życiem i działalnością prymasa Wyszyńskiego „Civitas Christiana”, natomiast współorganizatorem Wąbrzeski Dom Kultury. Wystawę można oglądać do piątku.

(pg), fot. WDK

Wąbrzeźno

Kundelek szuka nowego domu



Roczny Robi jest wesoły, przyjazny i czuły. Na pewno będzie świetnym towarzyszem zabaw na świeżym powietrzu. Kundelek jest zaszczepiony i zdrowy. Do szczęścia potrzebuje tylko osoby, która zapewni mu opiekę i dobre warunki. Chętni mogą kontaktować się ze Strażą Miejską w Wąbrzeźnie, tel. 56 688 17 10.

Mgowo

Co się odwlecze, to...



...nie uciecze – mówi znane przysłowie. Przekonali się o tym dziadkowie dzieci uczęszczających do Punktu Przedszkolnego „Smerfus” w Mgowie, którzy Dzień Babci i Dziadka świętowali dopiero 12 lutego. W przygotowanie programu artystycznego maluchy włożyły dużo miłości. Wnuczka najpierw recytowały wiersze i śpiewały piosenki, a potem zasypały swoich ukochanych dziadków laurkami, kwiatami i serduszkami. A na koniec zaprosiły ich na poczęstunek.

(pg), fot. nadesłane

Książki

Darmowe badanie piersi

Mieszkanki naszego powiatu w wieku 50-69 lat będą mogły zbadać piersi w mammobusie w Książkach.



W Książkach panie będą mogły wykonać bezpłatną mammografię (fot. www.fado.pl)

Mammografię można będzie wykonać 26 lutego w godz. 9.00-17.00 w mammobusie przy Gminnym Ośrodku Zdrowia, ul. Ks. Kujawskiego 8 w Książkach. Prawo do bezpłatnej mammografii w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi przysługuje kobietom w wieku od 50 do 69 lat, bo w tym przedziale wiekowym notuje się najwięcej nowych zachorowań. Panie mające powyżej 35 lat też mogą wykonać badanie, ale odpłatnie, ponieważ nie jest ono refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Kobiety, które chciałyby wykonać mammografię, muszą się wcześniej zarejestrować telefonicznie lub poprzez stronę internetową: tel. 58 666 24 44, 801 080

007, www.fado.pl.

Na badanie należy zgłosić się z dowodem osobistym. Najlepiej przyjść w dwuczęściowym ubraniu, by łatwo można było rozebrać się do pasa. W tym dniu nie powinno się używać dezodorantu, talku, balsamu ani kremu w okolicy górnej połowy ciała. Jeśli badanie jest wykonywane po raz kolejny, pacjentka powinna przynieść opis poprzedniego dla porównania – to bardzo pomaga osobie interpretującej wynik w postawieniu diagnozy.

Mammografia pozwala wykryć guzki o średnicy nawet 2-3 mm, a także inne zmiany w piersi w bardzo wczesnym etapie, niemożliwe do wykrycia podczas samobadania.

(pg)

Pamiętaj o samobadaniu piersi!

Samobadanie jest jedną z najpowszechniejszych form profilaktyki raka piersi – 80 proc. zmian w piersiach kobiety wykrywają same. Badanie najlepiej wykonywać bezpośrednio 2-3 dni po miesiączce, najpóźniej tydzień po menstruacji. Kobiety po menopauzie też powinny badać się raz w miesiącu. Najpierw należy uważnie obejrzeć piersi w lustrze i zwrócić uwagę na wszelkie odchylenia od normy, ocenić, czy piersi nie uległy zmianie od czasu poprzedniego badania. Podczas tych czynności, ręce powinny być uniesione do góry, nad głowę, a później oparte na biodrach, na koniec należy spuścić je swobodnie wzdłuż tułowia.

Następnym etapem samobadania jest badanie przez dotyk. Należy sprawdzić uważnie obie piersi, macając je i uciskając, starając się wyczuć czy nie pojawiły się w ich tkance jakieś zmiany. Badanie najlepiej przeprowadzić w pozycji leżącej, z prawą, a następnie lewą ręką podłożoną pod głowę. Są trzy sposoby przemieszczania dłoni podczas badania. Pierwszy polega na zataczaniu dłonią kręgów od brodawki w kierunku zewnętrznym oraz z powrotem. Drugim są ruchy promieniste – najlepiej wyobrazić sobie, że pierś to tarcza zegara i przesuwać dłoń od brodawki na zewnątrz, w ten sposób miejsce po miejscu oceniana jest tkanka całej piersi i sutka. W celu wykonania badania trzecim sposobem – ruchem dłoni góra – dół, pierś należy podzielić na wąskie pionowe pasy, a następnie kierować ruch ręki na przemian do góry i do dołu zataczając małe koła. W ten sposób bada się dokładnie całą pierś. Na koniec należy zbadać okolice nadobojczykową i pachową, sprawdzając czy nie wyczuwa powiększonych węzłów chłonnych.

Powinnaś bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem, gdy podczas samobadania piersi zauważysz:

- miękkie zmiany
- guzek lub stwardnienie
- wszelkie podejrzanе zaczerwienienia i zgrubienia skóry
- owrzodzenie skóry sutka
- powiększenie lub bolesność węzłów chłonnych pod pachą
- krwawienie lub wydzielinę z sutka
- wciągnięcie do środka brodawki lub dołek na piersi
- nagłą różnicę w wyglądzie jednej z piersi

Wąbrzeźno

Radość, pot i taniec

Przez trzy godziny taneczne układy w rytm energetycznej muzyki ćwiczyło kilkadziesiąt osób z Wąbrzeźna i okolic.

Uczestnicy III Wąbrzeskiego Maratonu Zumby ćwiczyli w sali Zespołu Szkół Zawodowych w minioną sobotę. Od pierwszego maratonu minęły dwa lata, a wciąż przybywa miłośników tej ciekawej formy ćwiczeń.

– Na zajęcia zumby w Książkach chodzę od roku. Dają mi siłę i poprawiają kondycję. Instruktor mobilizuje nas do pracy nad sobą. Daje nam też przydatne porady. Zapraszamy do Książek, są jeszcze wolne miejsca – mówi Kasia Chandzel.

– Mnie do zumby zachęcił syn. To świetna zabawa. Przy oka-

zji można schudnąć – przekonuje Anna Janowska z Łopatek.

Zumbę może ćwiczyć każdy, bez względu na płeć, wiek, kondycję, czy umiejętności taneczno-ruchowe. Metoda ma wiele zalet: wprawia w świetne samopoczucie, ujędrnia i rzeźbi wszystkie partie ciała, powoduje utratę zbędnych kilogramów. Podczas godzinnego treningu można spalić ponad 600 kalorii.

Inicjatorką maratonów zumby w Wąbrzeźnie jest instruktorka Kasia Moskal.

– To ciekawa forma spędzania wolnego czasu, połączona z ru-

chem, a w szczególności z tańcem – mówi. – Coraz więcej ludzi zaraża się tą pasją, energią i pozytywnym nastawieniem. Przychodzą na zajęcia, aby pobawić się przy latynoskich rytmach, bo w zumbie chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę.

Regularne zajęcia zumby odbywają się m.in. w Wąbrzeskim Domu Kultury, w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach oraz na hali sportowej Zespołu Szkół w Dębowej Łące.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Zumbę może ćwiczyć każdy, bez względu na płeć, wiek, kondycję czy umiejętności taneczno-ruchowe



Miłośnicy zumby: od lewej Kasia Chandzel, Marta Radzik, Anna Janowska i Maciej Janowski



Maraton poprowadziły instruktorki zumby Emilia Rydzyska i Kasia Moskal



Przez trzy godziny taneczne układy w rytm energetycznej muzyki ćwiczyło kilkadziesiąt osób z Wąbrzeźna i okolic

Wąbrzeźno

Podróżnicy z „trójki”

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 chętnie uczęszczali na zajęcia zorganizowane przez placówkę podczas ferii. Przebiegały one pod hasłem „Pięć dni na pięciu kontynentach” i wzięło w nich udział pół setki milusińskich.



Uczniowie świetnie bawili się podczas zimowiska

Opiekę nad uczniami sprawowały wychowawczynie: Małgorzata Taczyńska, Magdalena Dąbrowska oraz Alicja Wałdoch, a kierownikiem była Dorota Piotrowicz. Zajęcia trwały 5 godzin dziennie przez 5 dni.

Zimowisko było pełne atrakcji. W programie znalazły się konkursy plastyczne, gry i zabawy sportowe. Uczniowie korzystali także z basenu.

Tekst i fot.
Dawid Otremba

Płużnica, Działowo

Nie marnują wolnego czasu

Podczas zajęć świetlicowych w gminie Płużnica dzieci rozwijają swoje zainteresowania i uczestniczą w okazjonalnych uroczystościach.



W bibliotece w Płużnicy dzieci i młodzież szkolna biorą udział m.in. w zajęciach komputerowych, artystycznych, plastycznych. Poza tym grają, bawią się, czytają bajki. Dzieci, które chciałyby w ten sposób spędzać wolny czas, mogą wstąpić w szeregi uczestników zajęć świetlicowych.

W świetlicy środowiskowej

W Działowie odbył się bal karnawałowy. W przerwach między normalnymi tańcami przeprowadzano konkursy takie jak taniec na gazetce, z miotłą, z balonem i serpentynami.

Dla wszystkich uczestników przygotowano drobne nagrody oraz słodki poczęstunek.

(pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno, Książki

Hasta la vista ferie

Zabawa w teatr, nauka hiszpańskiego, trening z wędką – dzieci z Wąbrzeźna i Książek w drugiej połowie ferii nie miały czasu na nudę.

W drugim tygodniu ferii pałeczkę organizacyjną, po Wąbrzeskim Domu Kultury, przejęła biblioteka. Przygotowała ciekawy program dla dzieci, który czas wolny od szkoły spędzały w miejscu zamieszkania. Były gry i zabawy stolikowe, konkurs na najładniejszą kartkę z zimowym pejzażem, lekcje dobrych manier, oparte na książce „Bon czy ton, czyli savoir-vivre dla dzieci” Grzegorza Kasdepke.

Wyzwaniem dla uczestników było przygotowanie inscenizacji wybranego fragmentu baśni. Dzieci, zanim odegrały scenki, samodzielnie wykonały kostiumy. Był pokaz talentów i wesołe zabawy literackie z okazji święta zakochanych. Uczestnicy robili też upominki dla osób bliskich sercu.

– Najbardziej podobało nam się lepienie z plasteliny bajkowych postaci, gry planszowe i słuchanie bajek czytanych na głos – mówią Marta Lisowska i Weronika Łubkowska.

Gminny Ośrodek Kultury w Książkach kontynuował zajęcia dla dzieci i młodzieży w drugim tygodniu ferii. W ramach programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „PROJEKTOR – wolontariat studencki” uczestnicy

uczyli się podstaw hiszpańskiego. Poznali podstawowe informacje na temat języka hiszpańskiego, proste słownictwo opisujące otoczenie, m. in. rodzinę, zwierzęta, kolory, pory roku. Wzięli udział w wielu zabawach ruchowych.

– To były bardzo fajne zajęcia, bo miały formę zabawy. Każdy z nas wykonał hiszpańską flagę. Robiliśmy zwierzątka z balonów. Podobało mi się też przygotowywanie walentynkowych kartek – opowiada Oliwia Wierzbicka.

– Ferie w GOK były bardzo ciekawe, nauczyłam się nowych rzeczy. W piątek dzieci pojechały do Kina WDK na film „Superpsia-ki”. W sobotę powiedziały feriom „hasta la vista” (po hiszpańsku „do zobaczenia”), bawiąc się na balu karnawałowym, który GOK zorganizował wspólnie z biblioteką. Jedną z jego uczestniczek była Oliwia Szeliga. – Przebrałam się za pannę młodą. Uczestniczyłam w różnych konkursach. Najbardziej podobał mi się taniec z balonem – mówi.

Stroje były tak piękne, że jury zamiast wybrać najpiękniejszy, nagrodziło słodkimi upominkami wszystkich przebierańców. Pracownikom GOK w prowadzeniu spotkań w okresie ferii pomo-

gły wolontariuszki Anna Skwark i Marta Rodzik.

Wolny czas warto poświęcić na rozwój swoich pasji. Z tego założenia wyszli członkowie Młodzieżowej Szkółki Wędkarskiej, działającej przy Kole Miejskim Polskiego Związku Wędkarskiego i w drugim tygodniu ferii z zapalem trenowali do tegorocznej Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Wędkarskich. Młodzi wędkarze będą musieli popisać się umiejętnością łowienia, sprawnością w trójboju spinningowym, wiedzą ekologiczno-wędkarską i przejść test sprawnościowy. Do zawodów dzieci przygotowują Jerzy Kisielewski i Marcin Michałowski.

**Tekst i fot.
Paulina Grochowalska**



Oliwia Wierzbicka i Zuzia Zalesnia w ferii przychodziły do Gminnego Ośrodka Kultury w Książkach



W drugim tygodniu ferii zajęcia dla dzieci odbywały się w wąbrzeskiej księżnicy



Uczestnicy ferii w bibliotece z wykonanymi przez siebie kartkami z zimowymi pejzażami (fot. nadesłane)



Dzieci samodzielnie wykonywały kostiumy do inscenizacji fragmentów bajek



Oliwia Szeliga przebrała się za pannę młodą



Bohaterowie „Śnieżki” (fot. nadesłane)

Powiat

Wyrównywanie szans

Powiat, gminy, organizacje pozarządowe i inne instytucje, które prowadzą obiekty służące rehabilitacji mogą starać się o dofinansowanie na wyrównywanie szans osób niepełnosprawnych w dostępie do rehabilitacji zawodowej i społecznej.

Dofinansowanie w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami II” Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych udzielane jest: na wyposażenie obiektów służących rehabilitacji osób niepełnosprawnych w sprzęt rehabilitacyjny, likwidację barier w zakładach opieki zdrowotnej, urzędach i placówkach edukacyjnych, na tworzenie spółdzielni socjalnych osób prawnych oraz likwidację barier transportowych. Wsparcie można otrzymać również na dofi-

nansowanie wymaganego wkładu własnego w projektach dotyczących aktywizacji i integracji osób niepełnosprawnych, na tworzenie warsztatów terapii oraz finansowanie zadań ustawowych, dotyczących rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych.

Beneficjentami programu mogą być – w zależności od celu dofinansowania – organizacje pozarządowe, jednostki samorządu terytorialnego, uczelnie medyczne, zakłady opieki zdrowotnej, podmioty, które prowadzą pla-

cówki edukacyjne oraz spółdzielnie socjalne osób prawnych.

Informacje dotyczące programu dostępne są na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych: www.pfron.org.pl. Można je również otrzymać w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wąbrzeźnie, ul. Wolności 44, pok. nr 27, tel. 56 688 24 50 do 57 wew.109. Tam też należy składać wnioski i dokumenty do 31 marca.

(pg)

Łobdowo

Bal z atrakcjami

W Szkole Podstawowej w Łobdowie odbył się wielki bal karnawałowy księżniczek i rycerzy, na którym bawiły się przedszkolaki z Dębowej Łąki, Wielkich Radowisk i Łobdowa.

Dzieci poprzebierane w wymyślne stroje z radością uczestniczyły w zabawach i konkursach. Nikogo nie trzeba było też namawiać do tańca. Siły do karnawałowych szaleństw dała słodka przekąska. Karnawał zakończył się wyborami króla i królowej balu z każdego przedszkola. Poza tym każde dziecko otrzymało drobny upominek. Bal sprawił ogromną frajdę zarówno dzieciom, jak i ich opiekunom.

Organem prowadzącym trzy przedszkola, w ramach projektu „Promyczek”, współfinansowanego z Unii Europejskiej, jest Stowarzyszenie „Nasza Gmina”.

(pg), fot. nadesłane



Na balu karnawałowym w Łobdowie bawiły się z dziećmi z przedszkoli z terenu gminy Dębowa Łąka

Dębowa Łąka, Wielkie Radowiska

Przyjemne, pożyteczne

Zakończyły się zajęcia zimowe dla dzieci w bibliotekach w Dębowej Łące i Wielkich Radowiskach. Łączyły one profilaktykę uzależnień z zabawą i wypoczynkiem.

Książnice zorganizowały zajęcia dla dzieci w pierwszym tygodniu ferii. W ramach działań profilaktycznych, bibliotekarki przeprowadziły pogadanki na temat używek, ćwiczenia zachowań asertywnych oraz zajęcia literacko-plastyczne. Nie zabrakło rozmów o zdrowym stylu życia. Dzieci z ochotą brały udział w rozgrywkach sportowych na świeżym powietrzu. Gimnastykowały też umysł, rozwiązując krzyżówki i łamigłówki, a umiejętnościami wokalnymi miały okazję popisać się podczas karaoke.

Uczestnicy spotkań codziennie otrzymywali słodki poczęstunek oraz drobne nagrody.

Zajęcia zostały dofinansowa-

ne z funduszu Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

(pg), fot. nadesłane



Uczestnicy zajęć w bibliotece w Wielkich Radowiskach pokazali, co to znaczy kreatywność

Wąbrzeźno

Eleni już w piątek



21 lutego o godz. 18.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury wystąpi jedna z najbardziej lubianych polskich piosenkarek – Eleni, która wylansowała takie przeboje jak „Bawmy się, śmiejmy się”, „Chcę kochać”, „Na miłość nie ma rady” czy „Miłość jak wino”. W ubiegłym roku, po 12 latach przerwy, wydała płytę zatytułowaną „Miłości ślad”. Nowe utwory zostały bardzo ciepło przyjęte.

Bilety w cenie 50 zł są dostępne w kasie WDK. Więcej informacji można uzyskać pod numerem tel. 56 688 17 27 lub 511 050 755.

(pg)

Wąbrzeźno

Magia walentynek



W Dzień Zakochanych w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się wręczenie nagród autorom najlepszych kartek i gadżetów o tematyce walentynkowej. Na konkurs wpłynęło ponad 80 prac od uczniów szkół podstawowych (kl. IV-VI), gimnazjalnych i średnich oraz od osób dorosłych. Laureaci plastycznych zmagani podczas odbierania nagród podkreślali, że w wykonanie kartek i gadżetów włożyli dużo serca.

(pg), fot. WDK

Kategoria szkoły podstawowe:

Im. – Natalia Kędzierska, SP w Łobdowie
II m. – Agnieszka Kamińska, SP nr 3 w Wąbrzeźnie
III m. – Jakub Kędzierski, SP w Łobdowie

Wyróżnienia:

Karolina Cisko, ZS w Myśliwcu; Natalia Becker, SP w Wielkich Radowiskach; Julia Niedzielska, kolo plastyczne WDK; Maja Wilczewska, ZS w Łasinie

Kategoria gimnazja:

Im. – Małgorzata Zdrojewska, Gimnazjum nr 1 w Chełmży
II m. – Kinga Kamińska, Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie
III m. – Marta Będziechowska, Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie

Kategoria osoby dorosłe:

I m. – Mariusz Grzemski, WTZ w Wąbrzeźnie
II m. – Wanda Kotłowska, DPS w Wąbrzeźnie
III m. – Wioletta Strzelecka, Wąbrzeźno

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 20:05 POLSAT

Nowszy model

Komedia romantyczna, 97 minut USA 2009

Po tym jak Sandy, matka dwójki niesfornych dzieci, przypadkiem odkrywa, że mąż zdradza ją w jej własnym domu, postanawia całkowicie odmienić swoje życie. Przeprowadza się z przedmieść do centrum Nowego Yorku, znajduje ciekawą pracę, mieszkanie i przystojnego... opiekuna do dzieci. Aram jest bardzo młody, uroczo życiowo nieporadny i błyskawicznie zjednuje sobie rozbrykane pociechy Sandy. Kobieta z czasem zauważa, że od randek z beznadziejnymi facetami, na które nieustannie umawia ją przyjaciółka, woli siedzieć w domu z Aramem i grać w Monopol. Czy związek dojrzałej kobiety po przejściach i chłopaka, dla którego przyszłość dopiero się otwiera, ma szansę powodzenia?

PIĄTEK 20.05 TVN

Matrix Rewolucje

Science Fiction, 129 minut, Australia/USA 2003

W finale trylogii "Matrixa" Neo (Keanu Reeves) podejmuje ostateczny krok w poszukiwaniu prawdy. Bohater zapadł w śpiączkę, przez którą jego umysł ugrzązł pomiędzy światem Matrixa a rzeczywistością. Trinity (Carrie-Anne Moss) za wszelką cenę stara się go wyciągnąć z letargu. Morfeusz (Laurence Fishburne) z kolei zмага się z wątpliwościami, czy ten, komu zaufał, nie okazał się systemem sterowania wynalezionym przez architektów Matrixa. Tymczasem, armia maszyn zbliża się do Syjonu.

SOBOTA 20:25 TVP1

Miami Vice

Film sensacyjny, 134 minuty, Niemcy/USA 2006

Po tragicznym naruszeniu bezpieczeństwa w Joint Inter-Agency Task Force (JIATF), FBI prosi o pomoc władze z Miami. Do zadania zostają przydzieleni detektywi James 'Sonny' Crockett i Ricardo 'Rico' Tubbs. Działając pod przykrywką uczestników przybrzeżnych wyścigów łodzi oraz wyjętych spod prawa przemysłowców Sonny'ego Burnetta i Rico Coopera, rozpracowują sieć handlarzy narkotyków na czele z tajemniczym Arcángelem de Jesús Montoy'ą i jego kubańsko-chińską bankierką Isabellą.

WTOREK 18:10 TVP KULTURA

Śnić we śnie

Dramat psychologiczny, 80 min, Polska 1979

Dramat psychologiczny, którego bohaterami są dwie kobiety: matka i córka. Pierwsza była kiedyś dziennikarką, walecznym żołnierzem, druga przerwała studia filozoficzne. Ich konflikt, przeradzający się chwilami w otwartą nienawiść, to nie tyle konflikt pokoleń, ale specyficznych, różniących je postaw życiowych oraz zadawnionych pretensji i urazów. Nieudane małżeństwo córki, jej poważna choroba w wyniku komplikacji porodowych, wreszcie dziecko łączy te kobiety silniej niż kiedykolwiek. Ale potęgują się i konflikty. Kładzie im kres - śmierć matki. A córka dopiero teraz dozna poczucia straty i zrodzi się w niej zrozumienie matki, zrozumienie, o które było tak trudno wtedy, gdy można je było tak łatwo okazać.



07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:45 Najmłodszy w zoo (18, 19) – dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5933) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2545) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (76) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Seksualna niewolnica - dokument
23:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
23:40 Jasne błękitne okna - film obyczajowy
01:20 Świat się kręci
02:10 Notacje (308) – dokument
02:20 Klan (2545) – serial
02:50 Seksualna niewolnica - dokument



06:00 Uwaga!
06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (793) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (278) - serial
12:15 Rozmowy w toku (2266) - talk show
13:15 Szpital (157) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1117) - serial
15:00 Wawa non stop (120) - rozrywka
16:00 Rozmowy w toku (2267) - talk show
17:00 Ukryta prawda (279) - serial
18:00 Szpital (158) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1871) - serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1118) - serial
21:35 Kuchenne rewolucje (2) - rozrywka
22:35 Oszukać przeznaczenie - horror
00:45 Lekarze (11) - serial
01:45 Uwaga!
02:00 Arkana magii (1197) - rozrywka



06:00 Dyżur (22) – dokument
06:30 Niania (9) - serial
07:00 Oggy i karaluchy (4) – serial
07:30 Daltonowie (4) - serial
08:00 Flintstonowie (88, 89) - serial
09:05 Siły pierwotne (2) - serial
10:05 Gęsia skórka (7, 8) - serial
11:05 Złotopolscy (25, 26, 27) – serial
12:35 Zbuntowany anioł (74, 75) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (10) - serial
15:30 Niania (10) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (1) - serial
17:00 Siły pierwotne (3) - serial
18:00 Gęsia skórka (9, 10) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (5, 7) - serial
20:00 Służba nie drużba - komedia
21:55 Powołani do gry - komedia
23:55 Boogeyman III - horror
01:55 Kręcimy z gwiazdami (10) - rozrywka



06:30 Lokatorzy (57) - serial
07:05 M jak miłość (448) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:25 Barwy szczęścia (1068) – serial
10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:30 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju (2) – rozrywka
15:45 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 Na dobre i na złe (547) - serial
17:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:00 Panorama
18:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
20:05 Barwy szczęścia (1069) – serial
20:40 Na sygnale (3, 4) – serial
21:40 Dr House (157) - serial
22:35 Życie na podsłuchu - dramat historyczny,
01:00 W otchłani - dokument



06:00 We dwoje (2) - rozrywka, Polska
07:20 Męski typ (8) - talk show, Polska
07:50 Sąd rodzinny (8) - serial, Polska
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) - serial
09:50 Dr House (10) - serial
10:50 Ostry dyżur (9) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (9) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (520) - serial
15:25 Tożsamość szpiega (16) - serial
16:20 Na Wspólnej (1870) - serial
16:55 Przepis na życie (6) - serial
18:00 Dr House (11) - serial
19:00 Agenci NCIS: Los Angeles (1) - serial
20:00 Wielka heca Bowfingera - komedia
22:05 The Following (1) - serial
23:05 Ciemność - horror
01:15 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Pieśń buntu - dokument
09:35 Gra o wszystko - film obyczajowy
10:50 Domy z deszczu. Impresja z Konstantego Paustowskiego - dramat obyczajowy
12:05 Kapela ze Wsi Warszawa - koncert jubileuszowy (1)
13:05 Informacje kulturalne
13:30 Gra o wszystko - film obyczajowy
14:45 Domy z deszczu. Impresja z Konstantego Paustowskiego - dramat obyczajowy
16:00 Studio kultura - Rozmowy – publicystyka
16:35 Sztuka czytania
17:20 Pieśń buntu - dokument
18:20 Pusta klatka - film obyczajowy
19:30 Miś Uszatek (2, 3, 4, 5) - serial
20:20 Hala odlotów (59) - talk show
21:10 Mad Men (8) - serial
22:15 Chrzest - dramat obyczajowy
23:55 Hala odlotów (59) - talk show
00:55 Studio Kultura (366)
01:00 Barravento - dramat obyczajowy
02:30 Czarna córka – dokument
02:50 Przerwa w nadawaniu



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (106) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (525, 526) - serial
10:00 Trudne sprawy (59) - serial
11:00 Dlaczego ja? (239) - serial
12:00 Dom nie do poznania (179) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (4) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1842) - serial
14:45 Trudne sprawy (57) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (452) - serial
17:00 Dlaczego ja? (178) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1843) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (51) - serial
20:05 Nowszy model - komedia romantyczna
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) - serial
00:05 Kabaretowa ekstraklasa (8) - rozrywka
01:05 Przerwa w nadawaniu



06:05 Doktor Oz radzi (1) - rozrywka
07:05 Dekoratornia
07:35 Nowy Scooby i Scrappy Doo (4) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (11) - serial
08:35 Scooby Doo (12) - serial
09:05 Komisarz Rex (10) - serial
10:05 Nieposkromiona miłość (110) - serial
11:05 Kiedy się zakocham (164) - serial
12:05 Prawdziwe uczucie (112) - serial
13:00 Dekoratornia
14:00 Łowca krokodyli: dzienniki (22) - dokument
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (33) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (39) - serial
17:30 Komisarz Rex (11) - serial
18:30 Scooby Doo (13) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (12) - serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (5) - serial
20:00 Twarde ładowanie - thriller
21:55 Kick bokser IV - film sensacyjny
23:50 To był dzień
01:00 Przerwa w nadawaniu



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Okrasa lamie przepisy
08:40 Polska i świat z historią w tle(123)
09:00 Noce i dnie (6) - serial
10:05 Dziką Polską (91) – dokument
10:40 Zaproszenie
11:15 Największe muzea świata (6)
11:45 Flesz historii
12:00 Ocalić od zapomnienia (22)
12:35 Ex libris
12:55 Yodok Stories - dokument
14:20 Pomnik czynu - dokument
14:45 Polska i świat z historią w tle(32)
15:15 Cafe Historia (60) – publicystyka
15:40 Stanisław - król, filozof (2)
16:25 Encyklopedia II wojny światowej (76) - dokument
17:00 Noce i dnie (7) - serial
18:05 Marszałek Józef Piłsudski
18:35 Siła tradycji (23) - dokument
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Największe muzea świata (7)
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:00 Polska i świat z historią w tle(123)
21:25 Szerokie tory (149) - dokument
22:05 Spór o historię (91) – dokument
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza
23:25 Sensacje XX wieku (106)
00:25 Zaproszenie
01:05 Za kulisami PRL (39)
01:30 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (19) - dokument
02:10 Wycieczka - dokument



07:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
08:00 Wiadomości
08:03 Pogoda poranna
08:05 Polityka przy kawie – publicystyka
08:25 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:45 Najmłodszy w zoo (20, 21) – dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5934) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Galeria (151) - serial,
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Świat bez końca (8) - serial
21:25 Piłkarski poker - komedia
23:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
23:35 Po drugiej stronie korytarza - thriller
01:15 Weekendowy magazyn filmowy (147) – kultura
01:40 Świat się kręci
02:30 Notacje (694) – dokument
02:40 Galeria (151) - serial



06:00 Uwaga!
06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (794) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (279) - serial
12:15 Rozmowy w toku (2267) - talk show
13:15 Szpital (158) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1118) - serial
15:00 Wawa non stop (121) - rozrywka
16:00 Rozmowy w toku (2268) - talk show
17:00 Ukryta prawda (280) - serial
18:00 Szpital (159) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Doradca smaku
20:05 Matrix Rewolucje
22:50 Siedem - thriller
01:25 Kuba Wojewódzki (25)
02:30 Uwaga!
02:45 Arkana magii (1198) - rozrywka



06:00 Dyżur (23) - dokument
06:30 Niania (10) - serial
07:00 Oggy i karaluchy (5) - serial
07:30 Daltonowie (5) - serial
08:00 Flintstonowie (90, 91) - serial
09:05 Siły pierwotne (3) - serial
10:00 Gęsia skórka (9, 10) - serial
11:00 Złotopolscy (28, 29, 30) – serial
12:30 Zbuntowany anioł (75, 76) - serial
14:30 Kobieta w lustrze (11) - serial
15:30 Niania (11) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (2) - serial
17:00 Siły pierwotne (4) - serial
18:00 Gęsia skórka (11, 12) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (6, 8) - serial
20:00 Prawo pięści - film sensacyjny
21:50 Zlecenie na śmierć - thriller
23:45 Maska grozy - horror
01:35 No problem!
02:10 Dyżur (22) - dokument



06:25 Lokatorzy (58) - serial
07:05 M jak miłość (449) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:25 Barwy szczęścia (1069) – serial
10:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
11:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:10 Płocka Noc Kabaretowa – rozrywka
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:15 Mariolka prawdę ci powie (1) - rozrywka
17:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:45 Panorama
18:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
19:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
20:35 Barwy szczęścia (1070) - serial
21:15 Rodzinka.pl (125, 126) - serial
22:20 Dzięki Bogu już weekend (17) - rozrywka
23:30 "Ojczysty - dodaj do ulubionych" - Gala Języka Ojczystego
00:35 Dzielnica - dramat obyczajowy
02:25 Dr House (157) - serial



06:00 We dwoje (3) - rozrywka
07:20 Męski typ (1) - talk show
07:50 Sąd rodzinny (9) - serial
08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (520) - serial
09:50 Dr House (11) - serial
10:50 Ostry dyżur (10) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (10) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (521) - serial
15:25 Agenci NCIS: Los Angeles (1) - serial
16:20 Na Wspólnej (1871) - serial
16:55 Przepis na życie (7) - serial
18:00 Dr House (12) - serial
19:00 Agenci NCIS: Los Angeles (2) - serial
20:00 Noc duchów - film przygodowy
22:15 Chińczyk (2) - thriller
00:05 Kongo - film przygodowy
02:20 Arkana magii - rozrywka



08:15 Młody maoryski geniusz - dokument
09:55 Stan posiadania - film obyczajowy
12:00 Gala z okazji 120-lecia otwarcia Carnegie Hall w Nowym Jorku
13:35 Stan posiadania - film obyczajowy
15:30 Zdradzieckie serce
15:35 Millhaven
15:45 Na św. Wincentego
16:00 Rozmowy po-szczególne (11) - talk show
16:35 KulturaneK
17:05 Młody maoryski geniusz - dokument
18:40 "Ojczysty - dodaj do ulubionych" - Gala Języka Ojczystego
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Miasto kobiet - dramat obyczajowy
22:45 Tygodnik kulturalny - kultura
23:40 Mad Men (8) - serial
00:40 Młoda kultura (15) - muzyka
01:40 Informacje kulturalne
02:05 Miasto kobiet - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (107) - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy (527, 528) - serial
10:00 Trudne sprawy (60) - serial
11:00 Dlaczego ja? (240) - serial
12:00 Dom nie do poznania (180) - rozrywka
13:00 Łabędziem być... (5) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1843) - serial
14:45 Trudne sprawy (58) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (453) - serial
17:00 Dlaczego ja? (179) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1844) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (59) - serial
20:05 Sezon na misia II - film animowany
21:45 Obcy kontra Predator II
23:35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) - serial
01:40 Dziewczyny z fortuną (100) - rozrywka



06:05 Doktor Oz radzi (2) - rozrywka
07:00 Dekoratornia
07:35 Nowy Scooby i Scrappy Doo (5) - serial
08:05 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (12) – serial
08:35 Scooby Doo (13) - serial
09:05 Komisarz Rex (11) - serial
10:05 Niepokromiona miłość (111) - seria
11:05 Kiedy się zakocham (165) - serial
12:05 Prawdziwe uczucie (113) - serial
13:00 Dekoratornia
14:00 Mega Chichot (50) – rozrywka
14:30 Tylko muzyka. Must be the music (34) - rozrywka
16:30 Strażnik Teksasu (40) - serial
17:30 Komisarz Rex (12) - serial
18:30 Scooby Doo (14) - serial
19:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (13) – serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (6) - serial
20:00 Lodowa groza
21:55 STOP Drogówka
23:00 Niebezpieczne zabawy
00:55 Dekoratornia
01:25 To był dzień
02:30 4music (486) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
08:45 Ex libris
09:00 Noce i dnie (7) - serial
10:00 Dzika Polska (90) – dokument
10:30 Polska i świat z historią w tle (67)
10:55 Tańcząca z Gruzją (3)
11:30 Największe muzea świata (7)
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
12:35 Polska i świat z historią w tle (123) – dokument
12:55 Szerokie tory (149) - dokument
13:35 Spór o historię (91) - dokument
14:20 Sprint przez historię Przemysława Babiarsza
14:50 Polska i świat z historią w tle (7)
15:10 Puste ramy - dokument
15:40 Ex libris
16:00 Królowie mórz
16:30 Encyklopedia II wojny światowej (4)
17:00 Noce i dnie (8) - serial
18:05 Ciąg dalszy nastąpi...
18:40 Polska i świat z historią w tle (47)
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Największe muzea świata (8)
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Cafe Historia (78) - publicystyka
21:25 Szerokie tory (1) - dokument
22:05 Za kulisami PRL (40)
22:45 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (20)
23:25 Sensacje XX wieku (27)
00:30 Tańcząca z Gruzją (3)
01:15 Ostatni świadek - dokument
02:20 Kim Ki Dok - dokument



06:00 Moda na sukces (5933) - serial
06:25 Jasnogórskie orędzie wolności - dokument
06:55 Pełnosprawni - magazyn
07:15 Las bliżej nas
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:25 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
08:55 Masz prawo znać prawo (20) - publicystyka
09:10 Przedszkolandia (11, 12) - dokument
10:15 Kultura od kuchni (7) - kultura
10:35 Jak to działa?
11:05 Ogniem i mieczem (3) - serial
12:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:15 Weekendowy magazyn filmowy (147) - kultura
12:40 Jaka to melodia? - rozrywka
13:15 Dzika planeta - dokument
13:45 Okrasa łamie przepisy
14:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
16:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
17:05 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (77) - serial
18:35 Kabaretowe hity Jedyńki (17) - rozrywka
19:00 Tabaluga (38) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Miami Vice - film sensacyjny
22:50 Wygrany - dramat obyczajowy
00:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
01:10 Hi way - komedia
02:55 Świat bez końca (8) - serial



07:55 Top wings (12) - rozrywka
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1868)
11:25 Na Wspólnej (1869)
11:50 Na Wspólnej (1870)
12:10 Na Wspólnej (1871)
12:50 Ugotowani (12)
13:55 MasterChef (14)
15:00 Mam talent (13)
17:25 Kobieta na krańcu świata (8) - dokument
18:00 Kuchenne rewolucje (2) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Wytańczyć marzenia - dramat obyczajowy
22:35 Trener - dramat obyczajowy
01:15 Cyborg



06:00 Tygrysy Europy (1) - serial
07:05 Taki jest świat
08:00 Szaleńczy żer: lwy - dokument
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (8, 1) - dokument
10:00 Barbie jako księżniczka wyspy - film animowany,
11:50 Niesamowite przygody barona Münchhausena (2) - film przygodowy,
13:45 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny,
15:00 Wiktor i tajemnica krokodylowego domu - film przygodowy,
17:00 Jack Hunter i Gwiazda Niebios (3) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (7, 9) - serial
20:00 Zabójcy w maskach - film sensacyjny
21:55 Resident Evil: apokalipsa - horror
23:55 Król Skorpion III: Odkupienie - film sensacyjny
01:50 Zobacz to!
02:45 Kręcimy z gwiazdami (11) - rozrywka



06:30 Chłop i baba (8) - serial
07:00 M jak miłość (1040) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
09:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
09:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
10:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
12:10 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
13:05 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:20 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
15:25 Słowo na niedzielę
15:40 Stawka większa niż życie (6) - serial
16:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
18:10 Panorama
18:15 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
20:00 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
20:15 XVIII Festiwal Kabaretu Koszalin 2012 (1, 2) - rozrywka
22:20 Zatopieni - film sensacyjny
00:10 Made in Polska - muzyka
01:55 W przebraniu mordercy - thriller



06:25 Misja Martyna (3) - rozrywka
7:00 Mango - Telezakupy
09:05 Dwóch i pół (7) - serial
09:35 The Event: Zdarzenie (21) - serial
10:30 Cztorej pancerni i pies (12) - serial
11:45 Dr House (8) - serial
12:45 Tata i skaut - komedia
14:40 Usta usta (8) - serial
15:40 Przepis na życie (3) - serial
16:40 Przepis na życie (4) - serial
17:35 Przepis na życie (5) - serial
18:30 Revolution (1) - serial
19:30 Narzeczona dla geniusza - komedia
21:35 Diukowie Hazzardu - komedia
23:45 Zaginiony w akcji - dramat wojenny
01:50 Dexter (10) - serial
02:55 Arkana magii - rozrywka,



108:00 Informacje kulturalne
08:25 Dama kameliowa - melodramat
10:20 Informacje kulturalne
10:40 Wydarzenie aktualne - dokument
11:20 KulturaneK
11:55 Egzamin - film obyczajowy
12:55 Na północ od Kalabrii - dokument
14:20 Koncert życzeń - rozmowa 2014
14:25 Benefis Ireny Kwiatkowskiej - kultura
15:15 Koncert życzeń - rozmowa
15:40 C.K. Dezerterzy (1) - komedia
17:15 Sztuka czytania
17:50 Studio kultura - Rozmowy z publicystką
18:30 Przerażliwe łożo - nowe filmowe,
19:15 Klasyczne albumy rocka (28) - dokument
20:20 Głowa w chmurach - melodramat
22:30 Alanis Morissette - Live at Montreux - muzyka
00:25 Hala odlotów (59) - talk show
01:20 Głowa w chmurach - melodramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków (4) - serial
08:20 Herkules - film animowany
10:10 Ewa gotuje
10:45 Sezon na misia II - film animowany
12:25 Orzeszek - film przygodowy
14:10 Faceci w butach
16:15 Top chef (12) - rozrywka
17:45 Ślubna gorączka (13) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (68) - serial
20:05 Bad Boys II - komedia sensacyjna
23:05 Ostatnia misja - film sensacyjny
01:15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23) - serial



06:00 Mega Chichot (49) - rozrywka
06:30 Benny Hill (50) - rozrywka,
07:10 Mój wstrętny, tłusty narzeczony (5) - rozrywka
08:05 Mój wstrętny, tłusty narzeczony (6) - rozrywka
09:05 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (6) - rozrywka
10:00 Ludzkość - historia nas wszystkich (1) - dokument
11:00 Galileo
12:00 Przygody Merlina (13) - serial
13:00 Przygody Merlina (14) - serial
14:00 STOP Drogówka - film przygodowy
17:20 Siatkarz Buddy - film dla dzieci
19:00 Galileo
20:00 Nick Fury - film sensacyjny
21:55 Bestia z mokrądeł - horror
23:55 Dynioglowy - horror
01:45 Łowca krokodyli: dzienniki (10) - dokument,
02:15 4music (485) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Sonda
08:40 Cafe Historia (78) - publicystyka
09:00 Czas honoru (74) - serial
10:00 Stanisław - król, filozof (2) - dokument
10:50 Królowie mórz
11:30 Największe muzea świata (8) - dokument
12:10 Lwów - Tam i u mnie - dokument
13:20 Ginące cywilizacje (14)
14:30 Przyrodnicze opowieści Włodzimierza Puchalskiego
15:15 Dzieje kultury polskiej (1)
16:20 Ballada o Fiacie i 7 wspaniałych - dokument
17:00 Czas honoru (75) - serial
17:55 Roztocze - w krainie jodły, buka i tarpana - dokument
18:40 Kalendarium historyczne
19:15 Dziennik telewizyjny
19:50 Zapomniana melodia - komedia muzyczna
21:20 Z archiwum Filмотeki Narodowej (4) - dokument
21:40 Orzeł i chryzantema - dokument
22:55 Gdy świat się wali (25)
00:05 Boża podszewka (11) - serial
01:15 Ginące cywilizacje (14)
02:15 Przełomowe dni (2) - dokument
02:45 Przerwa w nadawaniu



06:10 Moda na sukces (5934) – serial
 06:35 My, wy, oni
 07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Tydzień
 08:30 Ziarno
 09:00 Kung Fu Panda - Legenda o niezwykłości (13) – serial
 09:25 Nela - mała reporterka – dokument
 09:50 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 13:10 Świat się kręci - The Best Of
 13:35 Świat z lotu ptaka (5) - dokument
 14:45 Cyrk na kółkach – komedia
 16:25 Teleexpress
 16:45 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 16:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 19:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 20:00 Wiadomości
 20:30 Sport
 20:40 Pogoda
 20:50 Legalna blondynka - komedia
 22:40 Miami Vice - film sensacyjny
 00:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 01:15 Wygrany - dramat obyczajowy



07:55 Maja w ogrodzie
 08:25 Akademia ogrodnika
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Kobieta na krańcu świata (5) - dokument
 11:35 Co za tydzień
 12:10 Prawo Agaty (12) - serial
 13:10 Lekarze (12) - serial
 14:10 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - komedia
 15:55 Polowanie na mysz - komedia sensacyjna
 18:00 Ugotowani (1) - rozrywka
 19:00 Fakty
 19:25 Sport
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Godziny szczytu III - komedia
 21:55 Kosmiczni kowboje
 00:35 Agenci NCIS (11) - serial
 01:35 Uwaga!
 01:50 Arkana magii (1200) - rozrywka



06:00 Tygrysy Europy (2) - serial
 07:05 Kręcimy z gwiazdami (11) – rozrywka
 07:55 Krwawa uczta rekinów - dokument
 08:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (2, 3) - dokument
 10:00 Wiktor i tajemnica krokodylowego domu - film przygodowy
 12:00 Lucky Luke na Dzikim Zachodzie - film animowany
 13:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
 15:10 Ella zaklęta - film fantastyczny
 17:10 Nibylandia (2) - film fantastyczny
 19:00 Pingwiny z Madagaskaru (8, 10) - serial
 20:00 Król Skorpion III: Odkupienie - film sensacyjny
 22:15 Spartakus: Bogowie areny (2, 3) - serial
 00:40 Człowiek z blizną - thriller



06:10 Ostoja
 06:40 M jak miłość (1041) - serial
 07:35 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 07:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 10:30 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczcie
 10:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (44) - dokument
 11:20 Makłowicz w podróży
 11:50 Rejs z kabaretem - the Best of - rozrywka
 12:55 Zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi
 15:50 I kto to mówi? (12) - rozrywka
 16:20 Na dobre i na złe (547) - serial
 17:20 Rozmowy po-szczególne - talk show
 18:00 Panorama
 18:35 Sport-telegram
 18:45 Pogoda
 18:55 Dzięki Bogu już weekend (22) - rozrywka
 20:05 XV Festiwal Kabaretowy w Koszalinie 2009 (1) - rozrywka
 21:10 Zaginiony (9, 10) - serial
 22:45 WOK - wszystko o kulturze - kultura
 23:30 Keb' Mo' Band (16) - muzyka
 00:50 Zatopieni - film sensacyjny
 02:35 W przebraniu mordercy - thriller



06:30 Mango - Telezakupy
 08:35 Przepis na życie (6) - serial
 09:40 Cztorej pancerni i pies (12) - serial
 10:55 Jak zdobyto Dzikie Zachód - western
 14:00 Gdzie jest generał? - komedia
 16:00 Narzeczona dla geniusza - komedia
 18:00 Dr House (9) - serial
 19:00 Kobra - oddział specjalny (16) - serial
 20:00 Kongo - film przygodowy
 22:15 Revolution (2) - serial
 23:15 Słoneczny wojownik - film sensacyjny,
 01:30 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
 08:25 C.K. Dezerterzy (1) - komedia
 10:00 Informacje kulturalne
 10:25 Kontrakt - film obyczajowy
 12:20 Zagraj ze mną - film krótkometrażowy
 13:00 Co Ty wiesz o społeczeństwie? - dokument
 13:20 Klasyczne albumy rocka (28) - dokument
 14:30 Hala odlotów (59) - talk show
 15:20 Cecilia Bartoli: Sacrificium - muzyka kastratów
 16:35 Tygodnik kulturalny - kultura
 17:30 Tajemnica Góry Malakka - kultura
 18:45 Pół serio - komedia
 20:25 Wszystko będzie dobrze - film obyczajowy
 22:20 Berlińska burleska – dokument
 23:15 Tajemnica Góry Malakka - film krótkometrażowy
 23:45 Co Ty wiesz o nauce?
 00:05 The Limits of Control - thriller
 02:10 Nocne czytanie w wannie (29) – kultura
 02:25 Awatary jako prostytutki - dokument



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (26) - serial
 08:10 Jeźdźcy smoków (5) – serial
 08:40 Co nowego u Scooby'ego? (1, 2, 3) - serial
 10:15 Herkules - film animowany
 12:00 Losowanie grup eliminacyjnych Euro 2016 w Szwajcarii
 13:00 Moja macocha jest kosmitką - komedia
 15:25 Medalion - komedia sensacyjna
 17:05 Świat według Kiepskich (138) – serial
 17:45 Nasz nowy dom (2) - rozrywka
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Państwo w państwie (101) – publicystyka
 20:05 Gala finałowa plebiscytu "Niegrzeczni 2014" - rozrywka
 22:00 Kości (12) - serial
 23:00 Sommersby - dramat historyczny
 01:20 Świat według Bundy'ch (106, 107, 108, 109) - serial



06:00 Mega Chichot (50) – rozrywka
 06:30 Benny Hill (51) – rozrywka
 07:10 Łowca krokodyli: dzienniki (23, 24) – dokument
 08:40 Australijskie rekordy Guinnessa (6) - rozrywka
 09:10 Siatkarz Buddy - film dla dzieci
 11:00 Galileo
 12:00 Ludzkość - historia nas wszystkich (2) - dokument
 13:00 Dekoratornia
 13:30 Frank i dżungla (7) - dokument
 14:35 Łowca krokodyli: dzienniki (25, 26) – dokument,
 15:40 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (7) - rozrywka
 16:35 Mega Chichot – rozrywka
 16:50 Mistrzowie miecza - film przygodowy
 19:00 Galileo
 20:00 Pustka - thriller
 21:50 Polowanie na piranie - film sensacyjny
 00:25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4) - serial
 01:20 Dragons' Den. Jak zostać milionerem? (6) - rozrywka
 02:20 Dekoratornia
 02:50 STOP Drogówka



07:25 Dziennik telewizyjny
 08:10 Święty Stanisław - dokument
 09:10 Czas honoru (75) - serial
 10:05 Na Południu – dokument
 10:35 Dzieje kultury polskiej (1) - dokument
 11:35 Polska i świat z historią w tle (123) - dokument
 12:00 Gdy świat się wali (25) - dokument
 13:10 Tropem łosia - dokument
 14:05 Wielka gra - rozrywka
 15:05 Zapomniana melodia - komedia muzyczna
 16:40 Ex libris
 17:00 Czas honoru (76) – serial
 17:55 Góry Stołowe
 18:35 Sam przeciw wszystkim... czyli pierwszy wolny związkowiec - dokument
 19:05 Dziennik telewizyjny
 19:45 Władysław hr. Zamoyski - Pan z Wielkopolski - Władca Tatr – dokument
 21:00 Pomiędzy wilki - film obyczajowy
 22:45 Religie i kościoły w Polsce
 00:05 Boża podszełka (12) - serial
 01:15 17. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '79 - kultura
 02:50 Przerwa w nadawaniu



08:00 Wiadomości
 08:05 Pogoda poranna
 08:10 Polityka przy kawie
 08:25 Telezakupy
 09:00 Ojciec Mateusz (126) - serial
 09:55 Świat z lotu ptaka (5)
 11:00 Świat się kręci
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Przepis dnia
 12:45 Najmłodszy w zoo (22, 23) - dokument
 14:20 Okrasa łamie przepisy
 15:00 Wiadomości
 15:05 Pogoda
 15:15 Galeria (151) - serial
 15:45 Drużyna A (7) - serial
 16:35 Jaka to melodia? - Ekstra
 16:40 Polska non stop
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Jaka to melodia?
 17:55 Klan (2546) - serial
 18:30 Świat się kręci
 19:15 Przepis dnia
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport
 20:10 Pogoda
 20:25 Kolekcja - teatr
 21:50 Homeland (7) - serial
 22:55 Legalna blondynka - komedia
 00:40 Drużyna A (7) - serial
 01:40 Świat się kręci
 02:25 Notacje - dokument
 02:45 Klan (2546) - serial



06:00 Uwaga!
 06:15 Mango - Telezakupy
 07:20 Co za tydzień
 07:55 Doradca smaku
 08:00 Dzień dobry TVN
 11:10 Ukryta prawda (280) - serial
 12:15 Rozmowy w toku (2268)
 13:15 Szpital (159) - serial
 14:15 W-11 wydział śledczy (629) - serial
 15:00 Wawa non stop (122) - rozrywka
 16:00 Rozmowy w toku (2269)
 17:00 Ukryta prawda (281) - serial
 18:00 Szpital (160) - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Doradca smaku
 20:10 Na Wspólnej (1872) - serial
 20:50 W-11 wydział śledczy (1119) - serial
 21:35 Życie bez wstydu (12) - rozrywka
 22:35 Perfekcyjna pani domu (12) - rozrywka
 23:35 W obcym ciele (1) - dokument
 00:05 Pamiętniki wampirów (17) - serial
 01:05 Kobieta na krańcu świata (5) - dokument
 01:35 Uwaga!
 01:50 Arkana magii (1201) - rozrywka



07:00 Oggy i karaluchy- serial
 07:30 Daltonowie - serial
 08:00 Flintstonowie (92, 93) - serial
 09:05 Gęsia skórka (11, 12) - serial
 10:05 Siły pierwotne (4) - serial
 11:00 Złotopolscy (31, 32, 33) - serial
 12:35 Zbuntowany anioł (76, 77) - serial
 14:30 Kobieta w lustrze (12) - serial
 15:30 Niania (12) - serial
 16:00 Gliniarz i prokurator (3) - serial
 17:00 Siły pierwotne (5) - serial
 18:00 Nowe przygody rodziny Addamsów (1, 2) - serial
 19:00 Pingwiny z Madagaskaru (9, 11) - serial
 20:00 Powrót ery dinozaurów
 22:00 Człowiek z blizną - thriller
 01:35 Dracula III: Dziedzictwo - horror



06:00 Codzienna 2 m 3 (16) - serial
 06:35 Coś dla Ciebie (55)
 07:05 M jak miłość (450) - serial
 08:00 Pytanie na śniadanie
 10:30 Barwy szczęścia (1070) - serial
 11:10 Na dobre i na złe (230) - serial
 12:15 Makłowicz w podróży
 12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (3)
 13:25 Szkoła życia (2) - serial
 14:15 Planeta Egipt (4) - dokument
 15:10 Ja to mam szczęście! (26) - serial
 15:45 Panorama - kraj
 16:00 Pogoda - kraj
 16:10 Rodzinka.pl (125, 126) - serial
 17:05 Herkules (24) - serial
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:40 Pogoda
 18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:25 Barwy szczęścia (1070, 1071) - serial
 20:45 M jak miłość (1042) - serial
 21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
 21:50 Tomasz Lis na żywo
 22:55 Krew z krwi (5) - serial
 23:55 Luksusy dla Gazy - dokument
 01:05 Paradoks (6) - serial
 02:00 Tomasz Lis na żywo - publicystyka



06:00 We dwoje (4) - rozrywka
 07:20 Męski typ (2)
 07:50 Sąd rodzinny (10) - serial
 08:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (521) - serial
 09:50 Dr House (12) - serial
 10:50 Ostry dyżur (11) - serial
 11:50 Mango - Telezakupy
 13:25 Sąd rodzinny (11) - serial
 14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (522) - serial
 15:25 Agenci NCIS: Los Angeles (2) - serial
 16:20 Dwóch i pół (7) – serial
 16:55 Przepis na życie (8) - serial
 18:00 Dr House (13) - serial
 19:00 Agenci NCIS: Los Angeles (3) - serial
 20:00 Blow - film sensacyjny
 22:35 Kobra - oddział specjalny (1) - serial
 23:40 Złodziejka - thriller
 01:35 Arkana magii - rozrywka



08:10 Kulturanek
 08:50 Cień pod kamieniem - dokument
 09:55 Długi weekend - film obyczajowy
 11:15 Muka! - film krótkometrażowy
 12:05 "Zawsze gorzej może być" - koncert poświęcony pamięci Jerzego Wasowskiego
 13:15 Długa noc poślubna - film obyczajowy
 14:30 Długi weekend - film obyczajowy
 16:00 Hala odlotów (59) - talk show
 17:00 Cień pod kamieniem - dokument
 18:15 Długa noc poślubna - film obyczajowy
 19:30 Miś Uszatek (8, 9) - serial
 20:00 Informacje kulturalne
 20:20 Kopia mistrza - dramat obyczajowy
 22:20 Studio Kultura
 22:25 Testament doktora Mabuse - dramat kryminalny
 00:35 Nocne czytanie w wannie - kultura
 00:50 Slash feat. Myles Kennedy - koncert w Stoke - muzyka
 02:05 Sztuka czytania
 02:40 Informacje kulturalne



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 08:20 Świat według Kiepskich (110) - serial
 09:00 Malanowski i Partnerzy (529, 530) - serial
 10:00 Trudne sprawy (61) - serial
 11:00 Dlaczego ja? (241) - serial
 12:00 Dom nie do poznania (181)
 13:00 Łabędziem być... (6)
 14:00 Pierwsza miłość (1844) - serial
 14:45 Trudne sprawy (59) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (454) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (180) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1845) – serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (78) - serial
 20:00 Terminator III: Bunt maszyn
 22:10 Zakładnik
 00:10 Świat według Bundy'ch (110, 111, 112, 113) - serial
 02:15 Dziewczyny z fortuną (100)



06:00 Doktor Oz radzi (3) – rozrywka
 06:55 Dekoratornia
 07:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo (6) – serial
 07:55 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (13) - serial
 08:25 Scooby-Doo (14) – serial
 08:55 Komisarz Rex (12) - serial
 10:00 Nieposkromiona miłość (112) – serial
 11:00 Kiedy się zakocham (166) – serial
 11:55 Prawdziwe uczucie (114) - serial
 12:55 Dekoratornia
 13:55 Łowca krokodyli: dzienniki (23) - dokument
 14:25 Tylko muzyka. Must be the music (35) - rozrywka
 16:25 Strażnik Teksasu (41) - serial
 17:25 Komisarz Rex (1) - serial
 18:30 Scooby-Doo (15) - serial
 19:00 Garfield Show (1, 2) – serial
 19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo (7) - serial
 20:00 Minion - thriller
 22:00 Pociąg śmierci - film sensacyjny
 00:05 Ostatnia szansa (7) - rozrywka
 01:05 Dekoratornia
 01:45 To był dzień
 02:50 4music (487) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
 08:10 Makłowicz w podróży
 08:40 Polska i świat z historią w tle (123)
 09:00 Noce i dnie (8) - serial
 10:05 Dzika Polska (93)
 10:40 Muzeum Grevin
 11:20 Niezwykły życiorys
 12:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
 12:30 Cafe Historia (78)
 12:50 Hania
 14:30 Mitologia polska (1)
 15:10 Największe muzea świata (7)
 15:35 Z kamerą po kraju (6)
 16:00 Byłem żołnierzem Wehrmachtu (19)
 16:25 Encyklopedia II wojny światowej (72)
 17:00 Noce i dnie (9) - serial
 18:05 On wierzył w Polskę
 19:00 Dziennik telewizyjny
 19:45 Spór o historię (73)
 20:20 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
 21:00 Flesz historii
 21:30 Marion du Faouet - Królowa złodziei (1) - film
 23:30 Sensacje XX wieku (26)
 00:30 Muzeum Grevin
 01:15 Pułkownik Dąbek. Obrona Gdyni 1939
 02:20 Dąbrowszczacy
 02:50 Przerwa w nadawaniu



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
- publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (127) – serial
09:55 Najmłodszy w zoo (22, 23)
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:45 Najmłodszy w zoo (24, 25)
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5935) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2546) – serial
15:45 Drużyna A (8) - serial
16:35 Jaka to melodia? - Ekstra
- rozrywka
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2547) - serial
8:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Chicago Fire (8) - serial
21:15 Po prostu. Program
Tomasza Sekielskiego
21:55 Spartan
23:35 Ekstradycja (8) - serial
00:40 Drużyna A (8) - serial
01:40 Świat się kręci
02:30 Notacje – dokument
02:40 Klan (2547) - serial



06:00 Uwaga!
06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (795) - serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (281) - serial
12:15 Rozmowy w toku (2269)
13:15 Szpital (160) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1119)
- serial
15:00 Wawa non stop (123) - rozrywka
16:00 Rozmowy w toku (2270)
17:00 Ukryta prawda (282) - serial
18:00 Szpital (161) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1873) - serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1120)
- serial
21:35 Podwójne uderzenie
- film sensacyjny
23:50 Kuba Wojewódzki (27)
- talk show
00:50 Podkomisarz Brenda Johnson
(11) - serial
01:50 Tajemnice Smallville (2) - serial
02:45 Uwaga!



07:00 Oggy i karaluchy (19, 20, 21)
– serial
07:30 Daltonowie (19, 20, 21) - serial
08:00 Flintstonowie (94, 95) - serial
09:05 Nowe przygody rodziny
Addamsów (1, 2) - serial
10:05 Siły pierwotne (5) - serial
11:00 Złotopolscy (34, 35, 36) – serial
12:35 Zbuntowany anioł (77, 78)
- serial
14:30 Kobieta w lustrze (13) - serial
15:30 Niania (13) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (4) – serial
16:55 Siły pierwotne (6) – serial
18:00 Nowe przygody rodziny
Addamsów (3, 4) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru
(10, 12) - serial
21:00 Arrow (2) - serial
22:00 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas (2) - serial
23:00 Spartakus: Bogowie areny (2)
- serial
00:10 Kull Zdobywca
- film fantastyczny
02:25 Zobacz to!



06:05 Codzienna 2 m 3 (17) – serial
06:35 Wspólnota - dokument
07:05 M jak miłość (451) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1071) - serial
11:15 Na dobre i na złe (231) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski
- boso przez świat (4)
13:25 Szkoła życia (7) - serial
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (25)
– rozrywka
15:10 Ja to mam szczęście! (27)
– serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:15 M jak miłość (1042) - serial
17:10 Herkules (25) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1071, 1072)
– serial
20:45 M jak miłość (1043) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
– dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Granatowy zeszyt - dokument
00:15 Na linii strzału (38) - serial
01:10 Czas honoru (72) - serial
02:10 Magazyn Ekspresu Reporterów



07:05 W-11 wydział śledczy (1088)
– serial
07:50 Ostry dyżur (12) - serial
08:50 Sąd rodzinny (11) - serial
09:50 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (522) - serial
10:50 Dr House (13) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (12) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (523) - serial
15:25 Agenci NCIS: Los Angeles (3)
- serial
16:20 Na Wspólnej (1872) – serial
16:55 Przepis na życie(9) - serial
18:00 Dr House (14) - serial
19:00 Agenci NCIS: Los Angeles (4)
- serial
20:00 Szczęki II - thriller
22:30 Kula w łeb - film kryminalny
00:30 Fringe: Na granicy światów
(10) - serial
01:35 Dexter (11) - serial
02:40 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 5 minut wolności - dokument
09:40 Skarb trzech łotrów
- film kryminalny
11:00 Bezpośrednie połączenie
- film obyczajowy
12:05 III Symfonia Johannesa
Brahmsa - Witold Rowicki
- muzyka
12:50 Informacje kulturalne
13:20 Śnić we śnie
- dramat psychologiczny
14:40 Skarb trzech łotrów
- film kryminalny
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura
17:00 5 minut wolności - dokument
18:10 Śnić we śnie
- dramat psychologiczny
19:30 Miś Uszatek (10, 11, 12) - serial
20:20 Darmozjad polski
- dramat obyczajowy
22:15 Studio Kultura - kultura 2013
22:20 Kaci także umierają - thriller
00:45 Rok przestępny
- dramat psychologiczny
02:25 Przerwa w nadawaniu



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (111)
- serial
09:00 Malanowski i Partnerzy
(531, 532) - serial
10:00 Trudne sprawy (62) - serial
11:00 Dlaczego ja? (242) - serial
12:00 Dom nie do poznania (182)
- rozrywka
13:00 Łabędziem być... (7) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1845) – serial
14:45 Trudne sprawy (60) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (455)
- serial
17:00 Dlaczego ja? (181) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1846) – serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (79)
– serial
20:05 Slumdog. Milioner z ulicy
- film obyczajowy
22:35 Człowiek sukcesu
- komediodramat
00:20 Świat według Bundych
(114, 115, 116, 117) - serial
02:20 Dziewczyny z fortuną (70)



06:00 Doktor Oz radzi (4) - rozrywka
06:55 Dekoratornia
07:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo
(7) - serial
07:55 Garfield Show (1, 2) - serial
08:25 Scooby-Doo (15) - serial
08:55 Komisarz Rex (1) - serial
10:00 Nieposkromiona miłość (113)
- serial
11:00 Kiedy się zakocham (167)
- serial
11:55 Prawdziwe uczucie (115) - serial
12:55 Dekoratornia
13:55 Łowca krokodyli: dzienniki (24)
- dokument
14:25 Tylko muzyka. Must be the
music (36) - rozrywka
16:25 Strażnik Teksasu (42) - serial
17:25 Komisarz Rex (2) - serial
18:30 Scooby-Doo (16) - serial
19:00 Garfield Show (3, 4) - serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo
(8) - serial
20:00 Mordercza maszyna - horror
22:05 Minion - thriller
00:05 Ostatnia szansa (8) - rozrywka
01:05 Dekoratornia
01:45 To był dzień
02:50 4music (488) - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Okrasa tamie przepisy
08:35 Cafe Historia (78) - publicystyka
09:05 Noce i dnie (9) - serial
10:15 Dzika Polska (92) - dokument
10:50 Zaproszenie
11:30 Spór o historię (73) - dokument
12:05 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii
12:35 Flesz historii
13:05 Marion du Faouet - Królowa
złodziei (1) - film historyczny
15:00 Polska i świat z historią w tle
15:25 Cafe Historia (58) - publicystyka
15:45 Z archiwum Filmoteki
Narodowej (5) - dokument
16:00 Bariera - dokument
16:25 Encyklopedia II wojny
światowej (73) - dokument
17:00 Noce i dnie (10) -serial
18:10 Olszynka Grochowska, czyli
opowieść adiutanta - dokument
18:40 Bitwa pod Ostrołęką
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Największe muzea świata (9)
20:25 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii
21:00 Polska i świat z historią w tle
(125) - dokument
21:30 Marion du Faouet - Królowa
złodziei (2) - film historyczny
23:25 Sensacje XX wieku (48, 67)
00:35 Zaproszenie
01:10 Agent nr 1 - dramat wojenny
02:55 Przerwa w nadawaniu



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
– publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (128) – serial
09:50 Najmłodszy w zoo (24, 25)
- dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:20 Magazyn rolniczy
12:35 Przepis dnia
12:50 Najmłodszy w zoo (26, 27)
– dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5936) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2547) – serial
15:45 Jaka to melodia? - rozrywka
16:15 Puchar Świata w Falun
- narciarstwo klasyczne
17:25 Teleexpress
17:35 Puchar Świata w Falun
- narciarstwo klasyczne
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Białe-Czerwoni
20:10 Pogoda
20:25 FC Schalke 04 - Real Madryt
- piłka nożna
23:00 Liga Mistrzów - piłka nożna
23:45 Chicago Fire (8) - serial
00:40 Świat się kręci
01:25 Notacje – dokument
01:40 Braciszek - film biograficzny



06:00 Uwaga!
06:15 Mango - Telezakupy
07:20 Detektywi (796) – serial
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (282) - serial
12:15 Rozmowy w toku (2270)
- talk show
13:15 Szpital (161) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1120)
- serial
15:00 Wawa non stop (124) - rozrywka
16:00 Rozmowy w toku (2271)
- talk show
17:00 Ukryta prawda (283) - serial
18:00 Szpital (162) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej (1874) – serial
20:50 W-11 wydział śledczy (1121)
- serial
21:35 Zamieć - thriller
23:40 Agenci NCIS: Los Angeles (8)
- serial
00:40 Prawo Agaty (12) - serial
01:40 Uwaga!
01:55 Arkana magii (1203) - rozrywka



07:00 Oggy i karaluchy (22, 23, 24)
– serial
07:30 Daltonowie (22, 23, 24) - serial
08:00 Flintstonowie (96, 97) - serial
09:05 Nowe przygody rodziny
Addamsów (3, 4) - serial
10:05 Siły pierwotne (6) - serial
11:05 Złotopolscy (37, 38, 39) – serial
12:40 Zbuntowany anioł (78, 79)
- serial
14:30 Kobieta w lustrze (14) - serial
15:30 Niania (14) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (5) - serial
17:00 Gwiezdne wrota (1) - serial
18:00 Nowe przygody rodziny
Addamsów (5, 6) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru
(11, 13) – serial
20:00 Kull Zdobywca
- film fantastyczny
22:00 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas (3) - serial
23:00 Spartakus: Bogowie areny (3)
- serial
00:25 Powrót ery dinozaurów
02:00 Zobacz to!
02:30 Dyżur (25) - dokument



06:30 Mama - dokument
07:05 M jak miłość (452) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1072) - serial
11:15 Na dobre i na złe (232) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski
- boso przez świat (5)
- dokument
13:25 Szkoła życia (19) - serial
14:15 Kabaretowa scena Dwójki (2)
- rozrywka
15:05 Ja to mam szczęście! (28)
- serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:15 M jak miłość (1043) - serial
17:10 Herkules (26) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1072, 1073)
- serial
20:40 Na dobre i na złe (548) - serial
21:45 Na sygnale (5) - serial
22:20 Wielki podryw - komedia
00:35 Zagadki umysłu (1) - serial
01:25 I kto to mówi? (11) - rozrywka
02:00 Wielki podryw - komedia



06:00 We dwoje (6) - rozrywka
07:20 Męski typ (4) - talk show
07:50 Ostry dyżur (13) - serial
08:50 Sąd rodzinny (12) - serial
09:50 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (523) - serial
10:50 Dr House (14) - serial
11:50 Mango - Telezakupy
13:25 Sąd rodzinny (13) - serial
14:25 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (524) - serial
15:25 Agenci NCIS: Los Angeles (4)
- serial
16:20 Na Wspólnej (1873) – serial
16:55 Przepis na życie (10) - serial
18:00 Dr House(15) - serial
19:00 Agenci NCIS: Los Angeles (5)
- serial
20:00 Pokuta - melodramat
22:35 Dowody zbrodni (14) - serial
23:40 Sekspedycja
- komedia romantyczna
01:55 Arkana magii - rozrywka



08:10 Deklaracja nieśmiertelności
- dokument
09:00 Czy jest tu panna na wydaniu?
- komedia
10:25 Jedenaste przykazanie
- film obyczajowy
12:15 The Best of Maanam - muzyka
13:25 Chleba naszego powszedniego
- film obyczajowy
14:35 Czy jest tu panna na wydaniu?
- komedia
16:00 Wydarzenie aktualne
- dokument
16:30 Co Ty wiesz o społeczeństwie?
17:00 Deklaracja nieśmiertelności
- dokument,
17:45 Sauna - komedia
19:30 Miś Uszatek (13, 14) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Matka Teresa od kotów
- dramat obyczajowy
22:10 Studio Kultura
22:15 Szkarłatna ulica
- dramat obyczajowy
00:10 Studio Kultura (1)
00:15 Dziennik z podróży - dokument
01:15 Informacje kulturalne
01:40 Zona. Teren prywatny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Świat według Kiepskich (114)
- serial
09:00 Malanowski i Partnerzy
(533, 534) - serial
10:00 Trudne sprawy (63) - serial
11:00 Dlaczego ja? (243) - serial
12:00 Dom nie do poznania (225)
- rozrywka
13:00 Łabędziem być... (8) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1846) – serial
14:45 Trudne sprawy (61) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (458)
- serial
17:00 Dlaczego ja? (182) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1847) – serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
(81, 253) – serial
20:40 Mr. Deeds - milioner z
przypadku - komedia
22:40 Przypadek - film sensacyjny
00:35 Nick Fury - film sensacyjny
02:30 Dziewczyny z fortuną (71)
- rozrywka



06:00 Doktor Oz radzi (5) – rozrywka
06:55 Dekoratornia
07:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo
(8) – serial
07:55 Garfield Show (3, 4) – serial
08:25 Scooby-Doo (16) – serial
08:55 Komisarz Rex (2) - serial
10:00 Nieposkromiona miłość (114)
– serial
11:00 Kiedy się zakocham (168)
– serial
11:55 Prawdziwe uczucie (116) - serial
12:55 Dekoratornia
13:55 Łowca krokodyli: dzienniki (25)
- dokument
14:25 Tylko muzyka. Must be the
music (37) - rozrywka
16:25 Strażnik Teksasu (43) - serial
17:25 Komisarz Rex (3) - serial
18:30 Scooby Doo (1) - serial
19:00 Garfield Show (5, 6) – serial
19:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo
(9) - serial
20:00 Street Fighter: Legenda
Chun-Li - film sensacyjny
22:00 Polowanie na piranie
- film sensacyjny
00:35 Dragons' Den. Jak zostać
milionerem? (7) - rozrywka
01:35 Dekoratornia
02:10 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Makłowicz w podróży
08:40 Flesz historii
09:05 Noce i dnie (10) - serial
10:15 Dzika Polska (47) - dokument
10:50 Zamek Villandry - dokument
11:25 Największe muzea świata (9)
12:05 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii - dokument
12:35 Polska i świat z historią w tle
(125) - dokument
13:00 Marion du Faouet
- Królowa złodziei (2)
14:55 Polska i świat z historią w tle
(37)
15:25 Cafe Historia (46) - publicystyka
15:45 Z kamerą po kraju (19)
16:00 Projekt Cukrownia
16:25 Encyklopedia II wojny
światowej (74) - dokument
17:00 Noce i dnie (11) - serial
18:05 To jest temat (141) - dokument
18:40 Polska i świat z historią w tle
(70) - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Nieznana Białoruś (8)
20:25 Ocalić od zapomnienia (23)
21:00 Ex libris
21:25 8 Kontynent (3) - dokument
22:30 Pokazowe dzieci PRL -
gdańskie pięcioraczki - dokument
23:30 Sensacje XX wieku (160)
00:30 Zamek Villandry - dokument
01:15 Tajemnice początków Polski
(1) - dokument
02:10 Twierdza Kłódzka - dokument
02:50 Przerwa w nadawaniu

Forma

Ruch zimą nie zaszkodzi

Bieganie staje się w Polsce coraz bardziej popularne. Jeśli złapałeś bakcyła, wcale nie musisz zimą korzystać z bieżni: możesz kontynuować treningi na świeżym powietrzu. Trzeba jednak pamiętać o kilku zasadach, by sobie nie zaszkodzić.



1. Dobra trasa – bieganie po oblodzonej nawierzchni może zakończyć się złamaniem, gipsem i unieruchomieniem na dłuższy czas. Wybieraj oczyszczone, bezpieczne trasy.

2. Ubranie – jeśli już po wyjściu z domu czujesz, że jest ci ciepło, to znaczy, że ubrałeś o jedną warstwę za dużo. Wróć do domu i ją zdejmij. Możesz przyjąć zasadę, że dodajesz do faktycznej temperatury 10 stopni i na tę pogodę się ubierasz. Pamiętaj też, by włożyć dobrej jakości odzież techniczną, która utrzyma wilgoć z dala od ciebie. Unikaj bawełny! Koszulki oddychające powinny być przylegające do ciała a bluza wierzchnia nie powinna nam krępować ruchów, lecz zapewniać ich swobodę. Nie może też być zbyt obszerna. Koniecznie pamiętaj o czapce.

3. Rozgrzewka – podstawowa zasada – im zimniej, tym dłuższa rozgrzewka!

4. Pij wodę – biegając na mrozie możesz nie czuć pragnienia, musisz nawadniać organizm.

5. Krem na twarz – jeśli jest mroźno, posmarujmy się tłustym kremem lub wazeliną, dobre będą kremy dla dzieci. Nie używajmy kremu nawilżającego, bo możemy sobie odmrozić policzki.

6. Minus 10 stopni? Wybierz bieżnię. Bieganie przy takim mrozie powoduje, że wdychając mroźne powietrze uszkadzasz m. in. pęcherzyki płucne.

7. Z wiatrem czy pod wiatr? Rozpoczynając bieganie staraj się biec pod wiatr, a wracać z wiatrem.

Na dwóch kółkach

Jedynym ograniczeniem jest nasza tolerancja na zimno. Pamiętaj jednak, by robić krótsze wycieczki niż w ciepłe pory roku. Lepiej pojechać w 5 krótkich tras niż w jedną długą, a potem leżeć z przeziębieniem w łóżku.

Najważniejsze, by ubrać się szczelnie i nieprzewiewanie. Rowerzysta podczas jazdy wydzieła dużo ciepła i jeśli nie jest stale przewiewany, może ogrzać swój organizm dużo skuteczniej niż pieszy. Nowoczesne zimowe stroje kolarskie są naprawdę bardzo dobre – zapewniają odprowadzanie nadmiaru wilgoci, są wiatro- i wodoszczelne. Jeśli jednak nie mamy specjalistycznego ubrania, to nic straconego. Tylko nie zakładajmy bawełnianych podkoszulek czy kalesonów. Mają słabe właściwości termiczne i szybko nasiąkają potem. W szafie zostawmy również bluzy z materiału typu fleece (tzw. polary), ze względu na dużą przewiewność. Co zatem wybrać? Nieprzewiewne trekkingowe spodnie czy lekka kurtka z membraną mogą być z powodzeniem używane zimą na rowerze, kosztem jedynie niewielkiego ograniczenia swobody ruchów. To samo dotyczy skarpetek syntetycznych lub wełnianych i butów, jeżeli używa

się klasycznych pedałów platformowych. Trzeba pamiętać, że ręce, stopy i głowa to miejsca największej utraty ciepła. Ochraniacze na buty, odpowiednie rękawiczki oraz czapkę pod kask należy włożyć już przy 10 st. C, szczególnie gdy jest wilgotno. Na mrozie czapka i rękawiczki muszą być wyposażone w nieprzewodną membranę. Na stopach najlepiej sprawdzają się specjalistyczne buty, zabudowane powyżej kostki i z membraną – niestety, nie należą one do tanich. Przy niskich temperaturach warto założyć kolarską maskę na twarz czy kominiarkę z termoaktywnej tkaniny. Dobra będzie też czapka pod kask z „oddychającego” materiału. I zasada najważniejsza – ubierajmy się „na cebulkę”. Obowiązkowym wyposażeniem rowerzysty zimą jest jego dobre oświetlenie, kask i odpowiednie okulary chroniące przed odbijającymi się od śniegu promieniami słońca.

Przed wyjściem na rower konieczna jest rozgrzewka – zmniejsza ryzyko kontuzji, poza tym nierozgrzane mięśnie gorzej pracują, są mniej wydajne, a my mamy słabszą koordynację ruchową.

Zimą najlepiej jeździć w miejscach, które znamy. O tej porze roku trasy są zdradliwe: nigdy nie wiadomo czy pod warstwą puchu nie znajduje się lód. Nie powinniśmy wykonywać zrywów, gwałtownych przyspieszeń czy hamowań, to wszystko grozi albo zakopaniem się, albo poślizgiem. Każdy ruch wykonujemy delikatnie i płynnie, ale szybszym rytmem, który pozwoli utrzymać większe ciepło organizmu.

Nietypowy futbol

Jeśli z grupą znajomych grasz regularnie w ciepłych miesiącach, nic nie stoi na przeszkodzie, by tradycję utrzymywać również zimą. Na zaśnieżonym boisku też można grać. Jakie będą z tego korzyści? Mięśnie nóg będą ciężko pracować podczas biegania po śniegu, poprawimy naszą sprawność i czas reakcji (np. przy próbie uniknięcia poślizgu).

Dlaczego warto zimą upra-



wiać sport?

Aktywność sportowa zimą pomaga zachować szczupłą sylwetkę i kondycję przez cały rok. Dodatkowo wzmacniamy odporność i hartujemy się. Jeśli za oknem szaro i zimno, jesteśmy bardziej podatni na depresję, a sport to doskonały sposób na walkę z nią. Sposobów na ruch zimą jest naprawdę wiele: jogging, spacer, narty, łyżwy... Jeśli jednak nic nie przekona nas do ruchu na świeżym, ale zimnym powietrzu, wybierzmy taniec, jogę czy inne aktywności w hali.

Dzieci

Małe dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie – są naszym lustrem. Jeśli rodzice są mało aktywni i głównym pomysłem na spędzanie wolnego czasu jest kanapa i telewizor, dziecko raczej nie stanie się zapalonym sportowcem. Aby zachęcić je do uprawiania sportu, trzeba zacząć od siebie. Dzięki temu wykształcimy zdrowe nawyki na lata.

Gdy na dworze mroźno, trudniej oderwać nasze pociechy od telewizora czy komputera. Dajmy zatem dobry przykład i postawmy na rodzinne sporty zimowe. Wyjdźmy z dziećmi na sanki, porzucamy się śnieżkami czy zaplanujmy długi spacer.

Zimą szczególnie powinniśmy zadbać o to, by nasze pociechy

spędzały aktywnie czas na świeżym powietrzu. Narty, sanki, łyżwy, bitwy na śnieżki – możliwości jest wiele. Świetnie, jeżeli możemy wyjechać na jakiś czas, jeśli nie – zastanówmy się, jak urozmaicić najmłodszemu czas tam, gdzie mieszkamy.

Pamiętajmy o odpowiednim ubraniu: w ferworze zabawy bardzo łatwo o wyziębienie organizmu. Najlepszą techniką jest ubieranie na cebulkę. Warto zaopatrzyć się w bieliznę i ubrania z materiałów oddychających, które utrzymują ciepło i pochłaniają pot. Polary lub lekkie bluzy osłoniąmy wodoodporną kurtką. Kupując kurtkę czy spodnie sprawdźmy typ membrany i jej odporność na wiatr i wodę oraz czy posiada pas antyśniegowy – dzieci uwielbiają tarzać się w śniegu. Oczywiście nie zapominamy o dobrej czapce i nieprzemakalnych rękawiczkach. Przed wyjściem smarujemy buzię dziecka tłustym kremem z filtrem, a usta pomadką ochronną.

Ruszajmy się zimą, bo:

- Sport pozwala walczyć z depresją sezonową
- Rośnie nasza odporność
- Hartujemy organizm
- Ruszając się łatwiej znosimy zimno
- Ruch pomaga nam w walce o piękną sylwetkę



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



Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Nie bacząc na weekendowe plany, postaraj się znaleźć czas na refleksję nad tym, w jakim momencie życia się znajdujesz. Wnioski, do których dojdiesz, mogą Cię mocno zaskoczyć.

Wodnik (21.01.-19.0)

Nadchodzący tydzień może być wyjątkowym okresem dla Twojego uczuciowego związku. Nawet jeśli nie jesteś z nikim na stałe, i tak Twoje szczęście i sukcesy będą zależały od innych osób.

Ryby (20.02.-20.03.)

To dobra pora na ślub, zawieranie nowych lub pielęgnowanie starych przyjaźni. Czasem jednak ujawnią się rażące różnice między ludźmi. Bieg wypadków spowoduje Cię do refleksji nad tym, co robisz.

Baran (21.03.-21.04.)

Po stronie plusów tego tygodnia będziesz mógł zapisać fakt, że Twoja ciężka praca zostanie nagrodzona: wreszcie będziesz mógł pozwolić sobie na zasłużony odpoczynek.

Byk (21.04.-21.05.)

Pora odsunąć na dalszy plan pracę oraz obowiązki i skupić się na przyjemnościach. Może warto wybrać się gdzieś na weekend? Po-byt w towarzystwie nowych osób dobrze Ci zrobi.

Bliznieta (22.05.-22.06.)

Czekają Cię teraz napięcia, prowokując do nieprzemysłanych działań. Nie rób tego, na co masz ochotę, poczekaj z poważnymi decyzjami jakiś czas. Najlepiej przeczekać niesprzyjający okres.

Rak (22.06.-22.07.)

Wenus w obszarze miłości i partnerstwa rozpoczyna pomyślny okres, który przyniesie wiele romantycznych chwil i poprawę Twoich relacji z ludźmi. Szukaj się na miłe spotkania.

Lew (23.07.-23.08.)

Wpływy astrologiczne oznaczają rozwidlenie drogi zawodowej lub przybycie albo wyjazd kogoś z rodziny. Ku Twemu zaskoczeniu może się okazać, że to, przed czym tak się wzbraniałeś, da Ci radość i wspaniałe poczucie wolności.

Panna (24.08.-23.09.)

Dzięki korzystnemu wpływowi Wenus Twoje życie miłosne nabierze rumieńców. Ale jednocześnie uświadomisz sobie, jak bardzo Twój partner daleki jest od ideału i jak na dłoni ujrzysz wszystkie jego wady.

Waga (23.09.-22.10.)

W nadchodzącym tygodniu życie pokaże, że dalsza podróż utartym szlakiem może tylko zaszkodzić Twoim interesom. Przy okazji stanie się jasne, że ukrywanie uczuć nie może trwać w nieskończoność.

Skorpion (24.10.-22.11.)

Przygotuj się na przemianę wewnętrzną, będziesz miał inne niż dotąd oczekiwania. Za tym pójda przemiany w otaczającym Cię świecie. W najbliższych dniach otrzymasz propozycję, która odmieni model Twojego życia.

Strzelec (23.11.-21.12.)

Być może wyjedziesz na krótko do nowego miejsca albo poznasz ludzi lub zdobędziesz informacje, dzięki którym poszerzy się Twoja wiedza i przybędzie Ci cennych doświadczeń. Będziesz bliżej upragnionego celu.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Org. zw.i chem. z grupy lipidów	Miasto w Grecji		Założyciel szkoły jogaczarów.	Ojczyzna Hezjoda.						Zanik głosek	Płeć męska	
	Półwysep u wyb. Egiptu			Nić chirurgiczna	7			13		Największe j. w Gwatemali	Dołaman, dołoman.	
					6	4			9			
Odpowiednik sanskr. bodhisattwy.								Niszczy go freon				
							Miasto na Uralu					Miesz. dromadera z baktrianem
							Wiktor (ur. 1925) arch.					
Kąpielisko w Jastarni					Przesąd							
Pokojuowy Nobel 1964		11	8					5				
Rzeka w Gruzji												
Oskar (1881-1939)	3	2						Żona Perseusza.	12			
								Solnisko.	10	1		

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

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskim proponują

Uczniowie klasy III technikum kucharskiego podczas zajęć teoretycznych z technologii gastronomicznej z towaroznawstwem tym razem przygotowali sałatkę Cezar oraz grzanki z serem.

Sałatka Cezar

Potrzebne składniki: mix sałat, 1 mały filet z kurczaka, 4 kromki chleba lub bagietka na grzanki, bazylia, oregano, oliwa z oliwek, olej, sól, pieprz, śmietana 18 proc., majonez, ketchup, 2 ząbki czosnku, papier do pieczenia

Sposób wykonania: mięso pokroić w małe kawałki, oprószyć solą i pieprzem, usmażyć i schłodzić. Chleb lub bagietkę pokroić w drobną kostkę, dodać oregano i bazylię oraz odrobinę oliwy z oliwek. Pieczywo na grzanki z ziołami dokładnie wymieszać. Na blachę do pieczenia wyłożyć papier do pieczenia, wsypać przygotowane pieczywo (jedną warstwę). Piec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180 stopni C przez 10 minut (do zrumienienia). Do śmietany dodać 3 łyżki majonezu i 2 łyżki ketchupu oraz roztarte dwa ząbki czosnku. Do smaku dodać sól i pieprz, dokładnie wymieszać. Sosem polać sałatę i wymieszać, na sałatę ułożyć warstwę usmażonego mięsa. Posypać grzankami.

Grzanki z serem

Potrzebne składniki: (na 4 porcje): bagietka 200 g, masło 40 g, ser żółty 20 dag, piwo jasne 50 ml, zioła prowansalskie, pietruszka 5 g

Sposób wykonania: Bagietkę pokroić na cienkie kromki, posmarować masłem i zrumienić w piekarniku. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać połowę masła, piwo, zioła. Podgrzać w małym garnku do uzyskania jednolitej masy. Kromki posmarować przygotowaną masą, zapiec w piekarniku. Podawać gorące, udekorowane na przykład natką pietruszki.



Mariusz Chabiera, Weronika Karczewska i Paulina Górka życzą smacznego!

Pogoda

Czwartek 20.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna

5/7/8

ciśnienie

1011 hPa

wiatr

10 km/h

śnieg/deszcz

0 mm

noc 19:00 - 7:00

-2/0/4

1010 hPa

13 km/h

0 mm

Piątek 21.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



8/10/10

1008 hPa

12 km/h

0 mm

noc 19:00 - 7:00

0/2/5

1007 hPa

10 km/h

0 mm

Sobota 22.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



6/8/9

1007 hPa

10 km/h

0 mm

noc 19:00 - 7:00

0/3/5

1008 hPa

9 km/h

0 mm

Niedziela 23.02.2014

dzień 7:00 - 19:00



3/4/7

1011 hPa

10 km/h

0 mm

noc 19:00 - 7:00

-2/0/3

1013 hPa

12 km/h

0 mm

Obyczaje

Niebezpieczna spłuczka

Śmierć na wojnie dla niektórych jest chwalebna. Czasem bywa także powodem do wstydu, a z perspektywy czasu – do śmiechu. W 1945 roku omal nie zginęła cała załoga niemieckiej łodzi podwodnej o nazwie U-1206. Powodem zatonięcia okrętu nie były torpedy czy bomby głębinowe, ale... niewłaściwe posługiwanie się toaletą.

U-1206 był typowym niemieckim okrętem podwodnym z okresu II wojny światowej. Zbudowano setki bliźniaczo podobnych jednostek. U-1206 został zbudowany w Gdańsku w 1943 roku. Tym, co odróżniało okręt od innych, był rysunek na kadłubie, przedstawiający bociana na czarnym tle.

14 kwietnia 1945 roku okręt wypłynął z portu w Kilonii na Morze Północne. Wojna dobiegała końca i ostateczna klęska Niemiec była już tylko kwestią tygodni. Jednostkę wyposażono w nowy rodzaj toalety pokładowej. Bez przeszkód można było z niej korzystać nawet pod wodą. W przypadku wcześniejszych konstrukcji marynarze musieli być ludźmi o wielkiej cierpliwości. Spłuczkę toalety mogli obsługiwać tylko odpowiednio przeszkoleni marynarze. Cała konstrukcja była bardzo skomplikowana. Jeśli okręt przebywał na głębokości 80 metrów, w toalecie należało wytworzyć wielkie ciśnienie, które wypchnęłoby nieczystości na zewnątrz.

14 kwietnia 1945 roku jeden z marynarzy U-1206 miał użyć spłuczki na głębokości 61 metrów. Uczynił to na tyle nieumiejętnie, że spowodował zalanie wodą maszynowni i akumulatorów okrętu. Baterie na pokładzie U-boota (z niem. łódź podwodna), podobnie jak każdy inny akumulator, były wypełniane kwasem. Zalanie ich wodą morską spowodowało reakcję chemiczną i wydzielanie się trującego chloru. Marynarze natychmiast postanowili wynu-

żyć okręt na powierzchnię. Tu został on dostrzeżony przez brytyjski patrolowiec, który rozpoczął atak. W jego efekcie zginął jeden marynarz z U-boota, trzech utonęło, a 46 dostało się do niewoli.

Życie na okrętach podwodnych nie było łatwe. Dokuczał brak świeżej wody. Oszczędzano ją np. zaprzestając golenia. W efekcie, po trwającym kilka tygodni patrolu, do portu wracali sami brodacze. Niedostatek wody sprawiał także, że niemożliwe było wykonanie prania. W trakcie długiego patrolu marynarze mieli prawo tylko raz zmienić bieliznę i skarpety na nowe. Do zniwelowania „zapachów” używano dezodorantów. Stworzono także mydło, którego można było używać ze słoną wodą, ale nie było ono popularne, ponieważ pozostawiało na skórze białe osady.

Na okręcie nie istniała prywatność. Prycze sąsiadowały z ruchliwym korytarzem. Tylko kapitan miał do dyspozycji małą kłitkę.

Ciekawą sprawą było jedzenie. Na początku patrolu pożywienie upychano w każdym możliwym zakamarku okrętu. Musiało ono wystarczyć na wielodniową podróż. Nawet jedna z dwóch toalet była zamieniana na składzik pożywienia. Klimat okrętu nie służył posiłkom. Bardzo szybko na chlebie i owocach pojawiały się grzyby. Od tego momentu w diecie marynarzy przeważały konserwy.

Kiedy temperatura wewnątrz okrętu była wyższa niż otaczają-

cego go morza, na ścianach pojawiały się kropelki wody. Przy najmniejszym ruchu spadały na marynarzy. Szczególnie dokuczliwe było to dla tych, którzy spali na górnych pryczach. W ogóle klimat panujący na pokładzie przypominał nieco ten z zatęchłej piwnicy. Kiedy marynarz budził się po trwającym kilka godzin śnie, towarzyszyła mu przypadłość nazywana „olejową głową”. Zapchany nos i niezwykle ból głowy – to objawy towarzyszące temu schorzeniu.

Kilka słów o wcześniej wspomnianych toaletach. Na jedną ubikację przypadało ok. 25 członków załogi. Łatwo sobie wyobrazić problemy wynikające z tego faktu. Nie można z niej było korzystać w trakcie kontaktu z okrętami nieprzyjaciela ponieważ... przeciwnik mógł wychwycić wydobywające się z niej dźwięki i namierzyć okręt.

Najdłużej na patrolach pozostawali niemieccy marynarze operujący w rejonie Oceanu Indyjskiego. Taki patrol mógł trwać pół roku. W tym czasie członkowie załogi nie widzieli rodzin, a przez długie tygodnie nawet łądu. Byli zamknięci w metalowej puszcze i skazani na towarzystwo tych samych ludzi. Takie warunki powodowały schorzenia psychiczne. Aby im zapobiec, grano w karty i inne gry, byle tylko odciągnąć myśli od służby.

Jeden z kapitanów – Wolfgang Luth, wymyślił nawet konkursy śpiewania (coś na kształt karaoke).

Piotr Wołyński

XIX wiek

Uwaga, branka!

W lutym 1865 roku powstanie styczniowe było już historią. Po lasach kryły się jeszcze ostatnie oddziały. Mimo to jednej z lutowych nocy ziemian spod Wąbrzeźna odwiedzili żandarmi.



Bardzo znane dzieło poświęcone losowaniu do carskiej armii

Nieoficjalnie wszyscy wiedzieli, że dwory pomagały w czasie powstania walczącym, np. poprzez przyjmowanie powstańców czy pomoc w przerzucie broni. Czego jednak żandarmeria szukała już po powstaniu? Przeszukane zostały dwory w Lipnicy, Pułkowie, Piątkowie i Ryńsku. Efektem rewizji było zatrzymanie jednego robotnika w Pułkowie, bo nie był w stanie wylegitymować się żandarmowi. Został on odstawiony do Wąbrzeźna, ale następnie zwolniony. Szukano młodych mężczyzn z zaboru rosyjskiego. Po wsiach i dworach po rosyjskiej stronie Drwęcy rozniosła się wiadomość o planowanej brance do wojska.

Czy rzeczywiście było się czego bać? O wcieleniu do wojska rosyjskiego decydowało losowanie. Najbardziej pewni bycia

wylosowani mogli być młodzi kawalerowie w wieku od 20 do 22 lat, nie posiadający ziemi. Od służby można było się wykupić za 400 rubli. Z możliwości tej korzystało niewielu, ponieważ nie było ich na to stać. Raporty rosyjskich wojskowych z 1865 roku były pisane w bardzo optymistycznym tonie. W okręgu Rawa Mazowiecka każdy rekrut, który wyciągnął los, miał krzyknąć „Niech żyje cesarz!”. To zbyt piękne, aby mogło być możliwe.

Początkowo wojska można było uniknąć także, dokonując samookaleczenia. Najlepszym rozwiązaniem było odcięcie dwóch palców prawej ręki, co uniemożliwiało korzystanie z broni palnej. Wkrótce władze za samookaleczenie kierowały na 4 lata do kar-nych kompanii.

(pw)

XX wiek

Małoletni i polityka

Walka polityczna w okresie przedwojennym przenosiła się dość często na ulice. Kiedy przychodziło do wyborów lub obchodów świąt, czasem zdarzało się, że dochodziło do utarczek. Tak jak w czasie obchodów 3 maja w 1931 roku w Wąbrzeźnie.

Władze i policja za winnych zamieszek uznali działaczy Obozu Wielkiej Polski. Był to ruch polityczny o skrajnie prawicowym i katolickim nastawieniu. Rozpoczęło się śledztwo i proces, któremu towarzyszyło mnóstwo emocji. Walka z sali sądowej przenosiła się także na łamy gazet. Te prawicowe dyskredytowały świadków oskarżenia i nawzajem.

Obrońca działaczy Obozu

Wielkiej Polski w sądzie przekonywał: „Władze policyjne, a następnie sędzia grodzki i prokurator, nie pogardzili nawet małymi dziećmi, jako świadkami przeciwko oskarżonym”.

Rzeczywiście, w wąbrzeskim procesie zeznawała trójka dzieci. Jedno z nich miało 10 lat, dwoje pozostałych po 12 lat. Podały przed sądem wiele szczegółów, ale obrona szybko zdołała podważyć

ich zeznania. Gazety rozpisywały się, że dzieci do składania zeznań miał zachęcać nauczyciel Waławski. Obiecywał dobre oceny na świadectwach i pieniądze.

W trakcie procesu jeden z ojców miał również zeznać, że „o zabiegach nauczyciela Waławskiego mówiono w Wąbrzeźnie, zwłaszcza wśród bezrobotnych”.

(pw)

XX wiek

Trzy razy śmierć

Wyrok śmierci nie jest ogłaszany w polskich sądach. Dawniej karę pozbawienia życia stosowano w przypadku najbardziej brutalnych morderstw, np. takich, jakie miało miejsce w Wielkich Radowiskach.

We wrześniu 1926 roku Sąd Apelacyjny w Toruniu decydował w sprawie matki i dwóch córek Kozłowskich. Zostały one oskarżone o zamordowanie głowy rodziny – ojca, gospodarza z Wielkich Radowisk. Kobiety miały dokonać zbrodni w styczniu 1931 roku, kiedy mężczyzna udawał się na spoczynek. Córka Maria zastrzeliła go z rewolweru. Kobiety upozorowały następnie napad i zawiadomiły

sąsiadów, że ojca zabili bandyci. Pomysłodawczynią mordu miała być matka dziewcząt.

Sąd Okręgowy skazał je na karę śmierci. Apelacja potwierdziła wyrok. Obrońcy wniesli jeszcze o kasację do Sądu Najwyższego, ale i to nie pomogło. Karę śmierci przed wojną wykonywało najpierw wojsko, a później kat.

(pw)

Wokół gospodarstwa

Uważaj jak ubezpieczasz

Przypominamy o obowiązku ubezpieczenia przynajmniej 50 proc. upraw polowych i zwierząt gospodarskich w 2014 roku.

Nowe, maksymalne sumy ubezpieczenia wyznaczone są przez ministra rolnictwa do 30 listopada. Rządzący określają najwyższe stawki, ponieważ połowę składki ubezpieczeniowej rolnik może otrzymać z budżetu państwa.

W przypadku niezawarcia umowy ubezpieczeniowej, rolnik zobowiązany jest do zapłacenia kary, której wysokość została ustalona na 2 euro. Opłata ta jest wnoszona na rzecz gminy, w której mieszka gospodarz. Brak ubezpieczenia upraw rolnych nie będzie miał wpływu na ubieganie się o płatności bezpośrednie do gruntów rolnych w rozumieniu

przepisów o płatnościach do gruntów rolnych i oddzielnej płatności cukrowej.

Podejmując decyzję o ubezpieczeniu upraw bądź zwierząt, należy dokładnie zapoznać się z zasadami obowiązującymi w danym towarzystwie ubezpieczeniowym, gdyż każde inaczej określa zakres swojej odpowiedzialności,

w zależności od rodzaju zjawiska wywołującego szkody. Część rolników narzeka na fakt, że zakłady ubezpieczeniowe odmawiają ubezpieczenia upraw. W takim przypadku gospodarz nie jest karany (jeśli posiada dwie pisemne odmowy).

(pw)

Suma ubezpieczenia za 1 szt.	Suma ubezpieczenia za 1 ha upraw
18 000 zł – dla bydła	8400 zł – dla zbóż
10 500 zł – dla koni	8800 zł – dla kukurydzy
900 zł – dla owiec	9200 zł – dla rzepaku i rzepiku
800 zł – dla kóz	37 300 zł – dla chmielu
1900 zł – dla świń	24 100 zł – dla tytoniu
53 zł – dla kur, perlic i przepiórek	144 000 zł – dla warzyw gruntowych
65 zł – dla kaczek	59 200 zł – dla drzew i krzewów owocowych
250 zł – dla gęsi	43 200 zł – dla truskawek
157 zł – dla indyków	35 700 zł – dla ziemniaków
810 zł – dla strusi	10 400 zł – dla buraków cukrowych
	16 700 zł – dla roślin strączkowych

Uprawy

Jak radzą sobie oziminy?

Specjaliści jednej z firm zajmujących się uprawami przygotowali raport dotyczący stanu oziminy w naszym regionie.

Zdaniem ekspertów Sagenty, stan pszenicy ozimej jest niezły i ta uprawa dobrze rośnie. Niektóre dotknęła jednak septorioza oraz mączniak prawdziwy.

Rzepak jest obecnie w fazie 8-14 liści. Masa liściowa jest duża, większość starszych liści osiągnęła długość 20 cm. Na niektórych polach rzepak może

wydawać się odbarwiony. Jest to spowodowane długą jesienią. Rośliny miały więcej czasu na wegetację i pobrały z ziemi składniki pokarmowe, co spowodowało zubożenie gleby. Ciepła jesień przyczyniła się do znacznego rozwoju suchej zgnilizny kapustnych oraz wystąpienia śmietki kapuścianej.

Jeśli chodzi o jęczmień, na niektórych plantacjach został on zaatakowany przez choroby grzybowe (szczególnie rośliny bardziej rozwinięte). Zaobserwowano też przyspieszenie wegetacji, o czym świadczą nowe przyrosty oraz intensywna zieleń.

(pw)

Uprawy

Gęstość nie równa się jakość

Umiarkowanie chłodna zima spowodowała rozkrzewienie się zbóż. Ilość nie idzie w parze z jakością, ponieważ wiele źdźbeł nie daje dobrego plonu. Rozrost rozkrzewienia można zahamować odpowiednim stosowaniem azotu.

Jeśli zboże rozkrzewi się, wiosną kłosa będą krótsze, a rośliny mniej odporne na choroby. Liczbę źdźbeł można próbować zredukować przez opóźnienie i zmniejszenie dawki azotu podczas pierwszego wiosennego nawożenia. Dawka powinna wynosić w granicy 28-32

kg na tonę plonu ziarna. Ważny jest odpowiedni termin, bo jeśli zastosujemy nawóz zbyt późno, możemy niechcący zredukować liczbę źdźbeł najbardziej plonotwórczych.

W wielu uprawach już jesienią rozpoczęło się kłoszenie.

W dobrze prowadzonym łanie jest to korzystne zjawisko, gdyż w tej fazie silnie rozwijają się korzenie, dzięki czemu zmniejsza się stres wiosenny związany z niedoborem wody.

(pw)

Kontrola

Weterynaria szuka antybiotyków

Właściciele ferm muszą przygotować się na kontrolę wody, którą podają zwierzętom. Wszystko po to, by sprawdzić czy kury lub kaczki nie są faszerywane antybiotykami.

Do badań laboratoryjnych ma trafić w sumie kilka tysięcy próbek wody, którą hodowcy poją drób i trzodę chlewną. W przypadku chorób drobiu lub świń, hodowcy mogą podawać leki w wodzie i w paszach. Takie zalecenia muszą być jednak zapisane w dokumentacji znajdującej się w gospodar-

stwie oraz u weterynarza, który leczy zwierzęta.

Niestety, część hodowców, chcąc uniknąć niebezpiecznych chorób w stadzie, podaje antybiotyki prewencyjnie. Zbyt częste stosowanie tych leków powoduje, że wiele bakterii uodparnia się na nie i leczenie chorób zarówno ludzi,

jak i zwierząt, jest coraz trudniejsze.

Dla właścicieli ferm tego typu kontrole to nie nowość. Podobne przeprowadzono w 2013 roku i większość uchybień dotyczyła prowadzenia dokumentacji leczenia zwierząt.

(pw)

Wójt Gminy Płużnica

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej – lokal mieszkalny położony w budynku 25A w Nowej Wsi Królewskiej stanowiący mienie komunalne Gminy Płużnica, działka nr 158/7 o pow. 0,2350 ha. Nieruchomość w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Płużnica położona jest na terenach zabudowanych.

Przetarg odbędzie się w dniu 26.03.2014 r. w sali posiedzeń Urzędu Gminy w Płużnicy o godz. 9.00.

Wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej wynosi 5.102,10 zł.

Wadium należy wpłacić do dnia 24.03.2014 r. na konto Urzędu Gminy w Płużnicy, Bank Spółdzielczy Chełmno nr 22 9486 0005 0015 2002 2004 0007.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Płużnicy, pok. nr 3 lub telefonicznie (56) 6875212.

Wójt Gminy Płużnica
mgr Marcin Skonieczka



REKLAMA

Wójt Gminy Płużnica

ogłasza trzeci przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych stanowiących mienie komunalne Gminy Płużnica w miejscowości Józefkowo, działka nr 90/44 o pow. 0,2511 ha i działka nr 90/47 o pow. 0,0080 ha. Nieruchomości w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Płużnica położone są na terenach zabudowanych. Cena w III przetargu została obniżona o 40 %. Pierwszy przetarg odbył się 10.09.2013r. a drugi 30.12.2013 r.

Przetarg odbędzie się w dniu 25.03.2014 r. w sali posiedzeń Urzędu Gminy w Płużnicy o godz. 9.30.

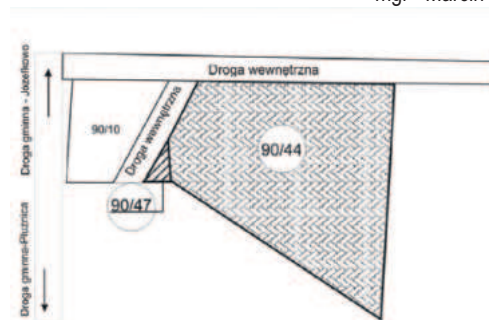
Wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej dla działki nr 90/44 wynosi 2.105,15 zł, a dla działki nr 90/47 - 69,08 zł.

Wadium należy wpłacić do dnia 21.03.2014 r. na konto Urzędu Gminy w Płużnicy, Bank Spółdzielczy Chełmno nr 22 9486 0005 0015 2002 2004 0007.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Płużnicy, pok. nr 3 lub telefonicznie (56) 6875212.

Wójt Gminy Płużnica
mgr Marcin Skonieczka



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



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

Karate

Trzecie seminarium karate

W sobotę, na dwóch sesjach treningowych podczas seminarium K1, swoje umiejętności szlifowali karatecy. Na spotkanie zaprosił Wąbrzeski Klub Sportów i Sztuk Walki.



Uczestnicy seminarium w Wąbrzeźnie

Pierwszą część poprowadził sensei Sławomir Kłosiński, pięciokrotny mistrz Polski kyokushin karate, mistrz Polski kickboxingu, uczestnik mistrzostw Europy i świata. Druga sesja odbywała się pod okiem wąbrzeźnianina Krzysztofa Sosnowki, mistrza Polski kyokushin karate, wicemistrza Holandii, także startującego na arenach międzynarodowych.

Seminarium było poświęcone szlifowaniu: walki w krótkim dystansie, obrony przed ciosem sierpowym poprzez blok i unik oraz przejścia do kontrataku z wykorzystaniem różnych kombinacji. Było to trzecie zgrupowanie szkoleniowe zorganizowane przez wąbrzeski klub. Uczestniczyło w nim 38 osób z Chełmży, Gołubia-Dobrzynia i Wąbrzeźna.

Tekst i fot. Dawid Otremba



Zawodnicy ćwiczyli walkę w dystansie i obronę przed uderzeniami

Brydż

Karciane zmagania

W drugi weekend lutego we Wroniu odbył się Ogólnopolski Turniej Brydża Sportowego o puchar starosty. Do walki stanęło blisko 60 zawodników. Zwyciężyli Jolanta Zielińska z Warszawy i Sławomir Woźniak z Żyrardowa.

Uczestnicy zjechali ze wszystkich stron Polski i z zagranicy, m. in. z Niemiec i Norwegii. W czasie trzydniowego spotkania wzięli udział w czterech turniejach. W każdym rozegrali 3 rundy po 10 rozdań. Obowiązywał zapis maksowy. Najlepszych nagradzano medalami. Punkty wszystkich turniejów zaliczane były do tzw. długiej fali. Zwyciężyli ci, którzy nabyli ich najwięcej.

Na pierwszym miejscu z dorobkiem 223,24 pkt. stanęli Jolanta

Zielińska z Warszawy i Sławomir Woźniak z Żyrardowa. Drugie miejsce przypadło Piotrowi Różyckiemu z Konstancina i Piotrowi Kopko z Warszawy. 211,94 pkt. dało trzecią pozycję kolejnej parze z Warszawy, Elżbiecie Drobkie-wicz i Henrykowi Makarukowi. Puchary starosty najlepszym wręczyła wicestarosta Bożena Szpryniecka.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane



Zwycięska para Jolanta Zielińska i Sławomir Woźniak (ze statuetkami) z wręczającymi

Piłka nożna

Jeden gol do szczęścia

W niedzielę młodzicy wąbrzeskiej Unii wzięli udział w turnieju Brodnica Cup 2014. Zajęli siódme miejsce, co pozostawiło niedosyt.



Młodzicy wąbrzeskiej Unii zajęli w Brodnicy 7. miejsce



Szymon Kołodziejczak odbiera puchar dla zespołu

W zawodach wzięło udział dziesięć zespołów podzielonych na dwie grupy. Nasi chłopcy zagrali w grupie A razem ze Stomilem Olsztyn, Sokołem Ostróda, Zawiszą Bydgoszcz i gospodarzami, Spartą Brodnica. Po zwycięstwie 1:0 z drużyną Sparty, remisie 1:1 z Zawiszą i minimalnych, pechowych porażkach 1:2 ze Stomilem i 0:1 z Sokołem, pozostał nam mecz o 7. miejsce w turnieju. Przeciwnikiem była drużyna Dwu-

nastki Włocławek, którą młodzicy bez większych problemów pokonali 2:0.

Po turnieju chłopcom pozostał niedosyt. Zabrakło jednej bramki do 2. miejsca w grupie i walki o miejsca 1-4 – mówi trener Sebastian Isbrandt. Z a w o d y wygrała Lechia Gdańsk, przed Spartą Brodnica i Sokołem Ostróda.

Drużynę Unii tworzyli chłopcy 5 klasy sportowej Szkoły Podstawowej nr 3: Wojtek Horodecki, Szymon Kołodziejczak, Stasiu Jabłoński, Bartek Drewnik, Mikołaj Piórkowski, Krystian Sturmman, Damian Lawrenz, Piotrek Talkowski, Oskar Stawicki, Marcin Stasiak.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane

Piłka nożna

Wąbrzeźnianie tuż za podium

W minioną sobotę zakończyły się rozgrywki Halowej Ligi Oldboyów Radzyń Chełmiński, będącej kontynuacją Ligi Szóstek z Grudziądza. Po raz pierwszy wystartowała w tych zmaganiach wąbrzeska drużyna AlePalmy.pl. Zajęła czwarte miejsce.

Do rywalizacji przystąpiło 8 zespołów, złożonych z zawodników powyżej 35 lat: Naprzód Jabłonowo, Adams Piast Łasin, Czarni Grudziądz (dwukrotny zwycięzca poprzednich edycji), Młeczarnia Grudziądz, Venture Grudziądz, Węgrowianka Węgrowo, Radzynianka oraz wąbrzeskie AlePalmy.pl. Rozgrywki zostały podzielone na dwie części, pierwsza to walka systemem każdy z każdym, a druga to runda play off. O wygraną walczyły cztery pierwsze drużyny z tabeli po rundzie zasadniczej. Reszta zespołów grała już tylko i wyłącznie o miejsca 5-8.

Runda zasadnicza

Po niezbyt udanym początku w wykonaniu piłkarzy z Wąbrzeźni i przegranej na inaugurację z Radzynianką 3:8, drużyna w następnych kolejkach pokazała, że był to tylko wypadek przy pracy.

W drugiej odsłonie przeciwnikiem była drużyna Venture. Po bardzo jednostronnym pojedynku AlePalmy wygrały 8:3. Znamienną formą w tym spotkaniu błysnął, na co dzień reprezentujący barwy Worwo, Janusz Marciniak, który miał chętkę na koronę króla strzelców i zdobył aż sześć goli.

Kolejny rywal to ekipa zaprawionej w bojach ligowych Węgrowianki. Jednak i tym razem górą była wąbrzeska drużyna, w której prym wiodł nie kto inny, jak wspomniany Marciniak, strzelec czterech bramek. Spotkanie ostatecznie zakończyło się wynikiem 5:2.

Po wygranej z drużyną Czarnych Grudziądz 6:3, zawodnicy AlePalmy awansowali na fotel wicelidera rozgrywek, co było dobrym prognostykiem przed zbliżającymi się play offami. Potem przyszła pora na pierwszą porażkę. Po bardzo zaciętej wal-

ce nasi musieli uznać wyższość zawodników z Jabłonowa. Mimo prowadzenia 2:0, przegrali 2:3.

W meczu 6. kolejki z Młeczarnią – faworytem rozgrywek, po znakomitym początku i bramce niezawodnego Marciniaka, zawodnicy AlePalmy.pl zostali jednak pokonani. Doświadczenie zawodników z Grudziądza pozwoliło im przechylić szalę zwycięstwa na swoją korzyść w stosunku 4:8.

Przed ostatnim spotkaniem w fazie zasadniczej w tabeli nastąpił straszny ścisk. 6 drużyn mogło awansować do play off. Naszym potrzebne było tylko i wyłącznie zwycięstwo. Po bardzo zaciętym boju z Piastem Łasin, AlePalmy.pl zwyciężyły 7:5 i zapewniły sobie – wraz z Jabłonowem, Łasinem oraz Młeczarnią – historyczny awans do rundy finałowej.

Play off

Runda finałowa odbyła się 8 lutego. Nie był to zbyt szczęśliwy termin dla niektórych zawodników AlePalmy.pl, bo tego dnia startowali w Agro-Lider Lidze. Zdecydowanie odbiło się to na formie zespołu. W meczu z Na-

przodem Jabłonowo o wejście do finału, po naprawdę dobrym i zaciętym spotkaniu, wąbrzeźnianie ponieśli porażkę 5:7. Starcie o 3. miejsce, zmęczeniu i rozbici, przegrali z Piastem Łasin 2:6.

W wielkim finale spotkały się zespoły Naprzodu Jabłonowo oraz Młeczarni Grudziądz. Po jednostronnym spotkaniu zwycięzcą całej ligi została ekipa Młeczarni, która pokonała rywali 6:2.

Na zakończenie uhonorowano najlepszych zawodników. Statuetka dla najlepszego strzelca ligi trafiła w ręce Janusza Marciniaka, zdobywcy 21 bramek.

Według zapewnień kapitana drużyny AlePalmy.pl Grzegorza Dąbrówki, ekipa przystąpi do rozgrywek w następnym sezonie. Występowała w składzie: Waldemar Otręba, Tomasz Sulikowski, Maciej Jabłoński, Sławomir Baranowski, Mariusz Zieliński, Grzegorz Dąbrówka, Janusz Marciniak, Waldemar Mielnik, Janusz Orłowski, Piotr Klimek, Jerzy Potocki.

Tekst i fot.
Dawid Otremba



Wąbrzeska ekipa AlePalmy.pl

Agro-Lider Liga

Katarzynki przed szansą na mistrzostwo

W nadchodzącą sobotę odbędą się przedostatnie zawody w ramach rozgrywek Agro-Lider Ligi. O tytuł mistrzowski nadal walczyć trzy zespoły.

Gospodarzem sobotniego turnieju będą piłkarze Tropsu, którzy zagrają w grupie B. Najpierw o awans do najlepszej czwórki powalczą Bonsai, Agro-Lider, Underart i Worwo. Faworytem wydaje się być żółto-niebiescy, którzy bardzo dobrze spisują się w tym sezonie. W tabeli zajmują trzecie miejsce i są pewni gry w Superpucharze. Nadal walczyć także o mistrzostwo.

Ciekawa rywalizacja powinna rozegrać się między pozostałą trójką. Bonsai po ostatnim turnieju złapał bliski kontakt punktowy z Agro-Liderem. Również Underart, mimo niedawnego słabego występu, włączy się w walkę o prawo gry w półfinałach. Siedem oczek, jakie traci do czwartego w tabeli Agro-Lidera, można odrobić.

W grupie drugiej zmierzą się

Katarzynki, Sahara, gospodarz Trops i nieobliczalna Pływalnia. Dwie z tych drużyn nie zagrają w półfinałach. Jeśli Katarzynkom uda się wygrać całe zawody, już w sobotę mogą cieszyć się z tytułu mistrzowskiego. Jedno jest pewne, w sobotę czekają nas niesamowite emocje. Początek zawodów o godz. 9.15.

Dawid Otremba

Piłka nożna

Trampkarze czwarci

Elana Toruń okazała się najlepsza w stawce dwunastu drużyn, które wzięły udział w kolejnej edycji turnieju piłki nożnej trampkarzy SMS CUP 2014. Nasza drużyna uplasowała się tuż za podium.



Trampkarze Unii zajęli czwarte miejsce w silnie obsadzonym turnieju we Włocławku

Oprócz gospodarzy i naszego zespołu, w turnieju rywalizowały: Jedynka Aleksandrów Kujawski, Elana Toruń, KKS Koluszki, Viking Aleksandrów Kujawski, Cheko Skórzno, Polonia Bydgoszcz, Santos Gdańsk i MKS Zduńska Wola. Ekipy walczyły w dwóch grupach, do dalszych rozgrywek awansowały dwie najlepsze.

Piłkarzom Unii Wąbrzeźno udało się zdobyć 9 punktów w rozgrywkach grupowych. W walce o finał nasz zespół zmierzył się z Elaną Toruń. Niestety, zawodnicy z Torunia okazali się znacznie lepsi, wygrywając aż 5:0. W pojedynku, którego stawką było trzecie miejsce w turnieju, trampkarze Unii, musieli uznać wyższość kolegów ze Zduńskiej Woli, którym ulegli 1:3.

– W małym finale zabrakło

nam szczęścia. Były okazje do strzelenia większej liczby goli, ale szwankowała skuteczność.

Mimo to jestem zadowolony z postawy chłopaków – mówi trener trampkarzy Jarosław Rybszleger.

W decydującym spotkaniu torunianie pokonali ekipę z Trójmiasta po serii rzutów karnych i sięgnęli po puchar.

We Włocławku nasz zespół grał w składzie: Bożykowski, Orylski, Ochocki, Oswald, Sobota, Tryczak, Sankiewicz, Zaborowski, Lewandowski, Rużycki, Niedbała, Lupertowicz.

Organizatorem zawodów była Szkoła Mistrzostwa Sportowego we Włocławku.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane

Szkoła Podstawowa Nr 3
w Wąbrzeźnie
im. Edmunda Wojnowskiego

OGŁASZA
NABÓR UCZNIÓW
DO KLASY SPORTOWEJ
na rok szkolny 2014/2015

UWAGA UCZNIOWIE
I RODZICE UCZNIÓW
KLAS TRZECICH SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH

Z przyjemnością informujemy, że przy akceptacji organu prowadzącego szkoły oraz współpracy z miejskimi klubami sportowymi rozpoczynamy nabór uczniów na rok szkolny 2014/2015 do klasy czwartej sportowej o profilu: piłka ręczna dziewcząt - piłka nożna chłopców.

Spotkanie informacyjne dla rodziców odbędzie się w dniu 25 lutego 2014r. o godz. 16.30 w świetlicy szkolnej.

Więcej informacji: tel. 56 688 2019
Sekretariat Szkoły, ul. Tysiąclecia 1

Piłka ręczna

Półfinał nie dla Vambresii

W minionym tygodniu juniorki Vambresii Worwo walczyły w ćwierćfinale Mistrzostw Polski w Łodzi. Stawką był awans do gier półfinałowych. Niestety, dziewczyny wróciły pokonane.

Z wielkimi nadziejami jechały do Łodzi szczypiornistki Vambresii Worwo. W ćwierćfinałach na naszą ekipę czekały MTS Kwidzyn oraz gospodynie, ChKS Łódź. O ile porażkę z pierwszą z wymienionych drużyn Vambresia miała w kalkulowanej, o tyle z gospodyniami zawsze udawało się wygrywać.

Pierwszy pojedynek toczył się pod dyktando piłkarek z Kwidzyna. Do 15 minuty nasze dziewczyny stawiały jednak opór rywalkom, dzięki czemu na tablicy widniał remis. Potem szczypiornistki MTS-u zaczęły odjeżdżać i do przerwy prowadziły różnicą sześciu goli. Po zmianie stron niewiele zmieniło się w przebiegu gry. Nadal to rywalki dominowały i zdołały wygrać całe spotkanie 38:29. Na wyróżnienie w pojedynku z Kwidzynem zasłużyła Natalia Rusinek, która zdołała zdobyć 10 bramek.

Dzień później nasze szczypiornistki stanęły do pojedynku o życie

z gospodyniami z Łodzi. Zwycięzca tego meczu zapewniał sobie grę w półfinałach, stawka była więc spora. Początek to bramka za bramką. Po kilku minutach Vambresia osiągnęła przewagę, która utrzymywała się do końca pierwszej połowy. Niestety, w ostatnich minutach przyszło rozprężenie i nasz zespół – zamiast wysoko prowadzić – zszedł na przerwę z remisem 14:14. Na nieszczęście podopiecznych trenera Taczyńskiego, druga odsłona miała dwóch bohaterów. Byli nimi sędziowie, którzy w każdy możliwy sposób próbowali ułatwiać grę gospodyniom. Każdy kontakt naszych dziewczyn z rywalkami kończył się 2-minutowym wykluczeniem. Przez większą część drugiej połowy wąbrzeźnianki grały w osłabieniu. Musiało się to przełożyć na wynik. Na nic zdało się aż 14 bramek, które udało się rzucić Paulinie Domian. Piłkarki Vambresii uległy szczypiornistkom

z Łodzi 27:30 i zaprzepaściły szansę awansu do półfinału.

– Od początku wiadomo było, że walka o awans rozegra się pomiędzy nami i gospodyniami. MTS był poza zasięgiem. Nie da się jednak normalnie rywalizować, gdy większą część spotkania gra się w osłabieniu. Mówiąc krótko: sędziowie się dziś nie popisali. Chciałbym pochwalić dziewczyny, że mimo przeciwności losu dzielnie walczyły. Nie udało się. Taki jest sport – podsumowuje trener Bogdan Taczyński.

W Łodzi Vambresia wystąpiła w składzie: Adrianna Sielska, Agata Lubowicz, Agata Brachowska, Jagoda Krause, Natalia Rusinek, Paulina Domian, Dominika Brzezińska, Klaudia Zielińska, Oliwia Krzewińska, Dagmara Żychiewicz, Agnieszka Lubańska, Karolina Rudewicz, Ewelina Król, Justyna Kochańska.

Dawid Otremba

Piłka nożna

Ostatni gwizdek

Jakiś czas temu informowaliśmy na łamach naszego tygodnika o XIV edycji Turnieju Tymbarka. W piątek mija termin zgłaszania zespołów.

W piątek, 21 lutego, kończą się zapisy do XIV edycji turnieju „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarka”. Tegoroczna edycja będzie obejmować kategorie wiekowe U-10 oraz U-12, a najlepsze drużyny z każdego województwa zmierzą się w finale ogólnopolskim, który zostanie rozegrany w maju na Stadionie Narodowym. Zwycięzcy rozgrywek wyjadą do Hamburga na wielki mecz Niemcy – Polska.

Jeśli jeszcze nie zgłosiliście swojej drużyny do turnieju, macie na to ostatnie dni. O tym, że warto to zrobić świadczy fakt, że każda zgłoszona ekipa otrzyma oryginalne stroje Nike. Formularze rejestracyjne dostępne są na stronie www.zpodworkanastadion.pl. Rozgrywki adresowane są do szkół podstawowych oraz Uczniowskich Klubów Sportowych.

Dawid Otremba

Piłka nożna

Gospodarze najlepsi

W sobotę w Nowej Wsi Królewskiej rozegrano halowy turniej piłki nożnej w kategorii młodzik. Wzięło w nim udział 5 drużyn. Zawody wygrali gospodarze z UKS Płużnica.



Po dwie ekipy Legii Chełmża i UKS Płużnica oraz Wojownik Wabcz stanęli do walki o puchar wójta gminy Płużnica. Mecze rozgrywane były systemem każdy z każdym, trwały 20 minut. Pierwsze miejsce przypadło gospodarzom, UKS Płużnica I, którzy wygrali wszystkie swoje spotkania. Za nimi uplasowali się piłkarze Wojownika Wabcz. Na najniższym stopniu podium stanęła druga drużyna gospodarzy, UKS Płużnica II.

Wspólne zdjęcie uczestników. Najlepszym strzelcem turnieju, z dorobkiem 10 bramek, został zawodnik Wojownika Wabcz Bartek Syrowski. Nagroda dla najlepszego bramkarza powędrowała również do piłkarza z Wabcza - Jakuba Łowickiego. Tytuł MVP turnieju przyznano Hubertowi Cieślowskiemu z UKS Płużnica II.

Puchary wszystkim drużynom i wyróżnionym zawodnikom wręczył wójt gminy Płużnica Marcin Skonieczka.

Tekst i fot. Dawid Otremba

Piłka nożna

Udany debiut Rożnowskiego

Niedzielnym sparingiem w Grudziądzu seniorzy wąbrzeskiej Unii zaczęli przygotowania do rundy rewanżowej. Nowy trener Marek Rożnowski zaliczył udany debiut.

Pierwszym rywalem w inauguracyjnym sparingu była drużyna Radomiaka Radomo, na co dzień występująca w V lidze warmińsko-mazurskiej. Trenerem piłkarzy z Radomna jest były zawodnik naszego klubu Sławomir Mówiński.

W bramce wąbrzeskiego zespołu zagrał testowany zawodnik. W pierwszej połowie podopieczni Marka Rożnowskiego w pełni przejęli inicjatywę i zdominowali rywali, efektem czego były trzy bramki. Po zmianie stron gra się wyrównała i zawodnicy obu

drużyn zdobyli po jednym голу. – Cieszy wygrana w pierwszym teście, ale przed nami jeszcze bardzo dużo pracy – zapowiada Marek Rożnowski.

Już za tydzień unicy zagrają kolejny mecz sparingowy. W Grudziądzu zmierzą się z Węgrowianką Węgrowo.

Dawid Otremba

Unia Wąbrzeźno – Radomiak Radomno 4:1
Bramki: Jarosław Rybszleger, Szymon Marszałek, Marcin Gołąb, Oskar Olszewski
Unia: zawodnik testowany – Przemysław Nowaczek, Dariusz Kalinowski, (Dawid Kalinowski), Bartosz Literski (Marszałek), Jakub Gościński, Dominik Hancyk, Szymon Marszałek, Kamil Kamycki, Jarosław Rybszleger, Marcin Gołąb, Oskar Olszewski

Piłka ręczna

Szcześliwa siódemka

Szczypiornistki Vambresii Worwo w sobotę rozegrały siódmą kolejną spotkanie w II lidze kobiet. Na wyjeździe pokonały najslabszą drużynę ligi, Budowlankę Garczyn Kościerzyna.

Podopieczne trenera Taczyńskiego do Kościerzyny jechały podrażnione ostatnią ligową porażką z liderem z Gdańska. Pojedynek z najslabszą ekipą rozgrywek nasze dziewczęta rozpoczęły od wyrównanej gry, by wkrótce osiągnąć znaczącą przewagę. Po 20 minutach prowadziły nawet 14:7. Jednak na przerwę zeszły wygrywając 19:15. Druga połowa wyglądała podobnie. Wąbrzeźnianki w pełni kontrolowały grę i spokojnie do-

wiozły zwycięstwo do końca, ostatecznie pokonując rywalki 37:31.

Najwięcej bramek dla Vambresii zdobyła Ewelina Zakrzewska, która 9 razy pokonywała zawodniczkę z Kościerzyny. – Cieszy wygrana, przed nami jeszcze trzy mecze i rocznik 1995 przejdzie do historii. Dziewczyny pokazały naprawdę kawał dobrej piłki ręcznej, za co należą się im słowa uznania – powiedział po meczu trener Taczyński.

Wygrana umocniła nasz zespół na trzecim miejscu w tabeli. Kolejne spotkanie szczypiornistki Vambresii rozegrają u siebie 8 marca z UKS Drwęcą Nowar Lubicz. Zapowiadają się wielkie emocje. Stawką pojedynku będzie trzecie miejsce.

Dla większości zawodniczek finisz rozgrywek II ligi jest pożegnaniem z wąbrzeską drużyną. Kończą szkołę średnią i udadzą się na studia. Jak można było przeczy-



Jeszcze trzy mecze i dziewczęta z rocznika 1995 przejdą do historii na naszych łamach w wywiadzie z Bogdanem Taczyńskim, nie będzie się on już zajmował prowadzeniem drużyny seniorskiej.

Wszystko zależeć będzie od jego następcy Jarka Rutkowskiego.

Dawid Otremba, fot. nadesłane