PONAD **PODZIAŁAMI PARTYJNYMI** POLITYCY Z NASZEGO REGIONU NAMAWIALI **MIESZKAŃCÓW DO SZCZEPIEŃ**. SZCZEGÓLNIE PRZEKONUJĄCO I DRAMATYCZNIE ZABRZMIAŁ APEL PARLAMENTARZYSTÓW, KTÓRZY SĄ LEKARZAMI. ONI WIDZIELI, JAK **UMIERAJĄ LUDZIE** NA COVID-19! \2

PIĄTEK\\\NIEDZIELA
06-08|08|2021

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

cena 4 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska"
110 078
polubień na FB

KTO ZBADA SZCZĄTKI LUCY

MOŻE RADOSŁAW HERMAN NIE MA TAKICH PRZYGÓD JAK INDIANA JONES, ALE JEDNO JEST PEWNE — JAK CZARODZIEJ POTRAFI ZMIENIAĆ PRZESZŁOŚĆ. ON, WOJCIECH DUDAK I ICH EKIPA, PONAD DZIESIĘĆ LAT TEMU, ZMIENILI HISTORIĘ LIDZBARSKIEGO ZAMKU. JAK? CIĘŻKĄ I ŻMUDNĄ PRACĄ. CHOCIAŻ BYŁA TO TEŻ NIEZWYKŁA PRZYGODA. \5

Fot. album prywatny

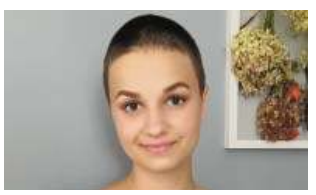
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 15 151 NR 180 (20601) \\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

JEST NAS CORAZ MNIEJ! \3

BUDZIMY SIĘ TAM, GDZIE CHCEMY \6

KORZENIE EŁKU ZOSTAWIŁY ŚLAD \8

POMÓŻ ADZIE WYGRAĆ Z WROGIEM \10



W ELBLĄGU OLIMPIA CHCE WYGRAĆ \22

DO CZTERECH RAZY SZTUKA? \24

ISSN 0137-9127
31
9 770137 912057

eprasa.pl c294082504

DRODZY CZYTELNICY. NA DRUGĄ CZĘŚĆ WAKACJI ZAWIESZAMY WYDAWANIE SOBOTNIEJ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ. PRACUJEMY NAD NOWYM WYDANIEM, Z KTÓRYM CHCEMY POWRÓCIĆ JESIENIĄ.

IGOR HRYWNA, REDAKTOR NACZELNY GAZETY OLSZTYŃSKIEJ

APELOWALI PONAD PODZIAŁAMI

JEDNYM GŁOSEM POLITYCY Z WARMII I MAZUR NAMAWIALI W CZWARTEK MIESZKAŃCÓW REGIONU DO TEGO, ŻEBY SIĘ SZCZEPIĆ. SZCZEGÓLNIE DRAMATYCZNIE ZABRZMIAŁ APEL PARLAMENTARZYSTÓW, KTÓRZY SĄ LEKARZAMI I WIDZIELI, JAK UMIERAJĄ LUDZIE NA COVID-19.

Nie ma lepszej broni w walce z pandemią niż szczepienia. Jednak w Polsce, a już szczególnie na Warmii i Mazurach poziom wyszczepienia społeczeństwa jest wciąż za niski. Jeśli tego nie zmienimy, czeka nas jesienią czwarta fala zachorowań i niestety kolejna fala zgonów. Wczoraj w Olsztynie politycy z różnych opcji politycznych wspólnie zaapelowali do mieszkańców o to, żeby się szczepić. Sami to już zrobili.

Iwona Arent, poseł PiS

— Chciałabym zaapelować do wszystkich mieszkańców Warmii i Mazur: szczepmy się. Szczepmy się i apelujemy tutaj o to ponad podziałami politycznymi. Wszyscy jesteśmy zaszczepieni , jesteśmy przykładem tego, że szczepionki są nam potrzebne i nie szkodzą. Dziś pod respiratorami leżą osoby niezaszczepione, nie ma tam osób zaszczepionych. Leżą tylko osoby, które nie zaszczepiły się i nie wierzą w szczepienia. I te osoby mogą umrzeć. Jeżeli nie myślicie o sobie, to pomyślcie o swoich rodzinach, o innych, to jest właśnie solidarność ludzka i wyraz miłości do innego człowieka.

Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa

— Apeluję do społeczeństwa Warmii i Mazur, żeby wykorzystać te szansę i powszechnie się szczepić. Bo to jest jedyna droga, jedyna możliwość uniknięcia czwartego ataku pandemii. Sam jestem zaszczepiony i naprawdę nie wyobrażam sobie, że nasze województwo, które już dziś jest wymieniane jako jedno z pierwszych, może być zamknięte społecznie i gospodarczo. Dlatego proszę i apeluje, żeby się szczepić, propagować szczepienia. To jest odpowiedzialność zbiorowa, wyraz dbałości o zdrowie i życie nas wszystkich, ale również dbałości o region. Dziś zaledwie 40 proc. naszego społeczeństwa jest zaszczepionych, jest to zdecydowanie za mało, żeby mówić o zbiorowej odporności w regionie.

Janusz Cichoń, poseł KO

— Apelujemy głównie do tych, którzy się nie zaszczepili. Bo nasze losy w wymiarze społecznym dzisiaj od nich zależą. Potrzebna jest nam i pełna mobilizacja władzy, która powinna lepiej informować na temat konieczności szczepienia się, ale też aktywności nas wszystkich po to, żeby przekonywać tych, którzy się do tej pory nie zaszczepili, o konieczności szczepienia. Od nich dzisiaj zależy przyszłość naszego regionu i walka z pandemią Tylko szczepienia masowe są w stanie nas uchronić przed rozprzestrzenianiem się i dalszym rozwojem pandemii. Apelujemy zaszczepcie się interesie własnym, a jeśli nie macie przekonania do tego, że jest to konieczne, to weźcie pod uwagę swoją rodzinę, przyjaciół, znajomych, ich zdrowie i ich bezpieczeństwo.

Fot. Andrzej Mielnicki

Politycy z Warmii i Mazur namawiali w czwartek mieszkańców regionu do tego, żeby się szczepić

Prof. Wojciech Maksymowicz, poseł Polska 2050 i lekarz

— Jeżeli raz nam zaufaliście, to zaufajcie również, że naprawdę szansą dla nas, dla każdego z osobna, ale również wszystkich razem jest to, żebyśmy wykorzystali to narzędzie, którego rok temu nie mieliśmy dla powstrzymania pandemii. Czwarta fala zbiera pomału. Musimy zrobić wszystko, żeby nie doszło do poważnych zachorowań. Jedyną droga jest szczepienie się. Dlatego też apelujemy do was, my wszyscy tutaj zebrani, abyście państwo zaszczepili się. Bardzo was o to prosimy w interesie własnym, ale też bliskich, w interesie dobrze rozumianej miłości bliźniego po prostu. Mogę to poświadczyć, bo przy mnie bardzo wielu ludzi, którym nie byliśmy już w stanie pomóc, umierało na oddziale covidowym i wiem, jak to wygląda. I to nie jest żaden wymysł, tak po prostu może być. Ta liczba szczepień, która jest w tej cywili jest niewystarczająca. Prosimy, błagamy was, żebyście podjęli takie działania wszędzie w naszym województwie. Minister zdrowia nie dalej jak wczoraj wymienił nasze województwo jako jedno z tych, gdzie jest najniższy poziom szczepień. W związku z tym jak dojdzie do zamykania działalności gospodarczej, lockdownu, to będziemy jednymi z pierwszych kandydatów do tego jako region. Już w tej chwili jesteśmy jednym z dwóch województw, gdzie jest najszybsze tempo przenoszenia wirusa. W interesie nas wszystkich zróbcie to państwo.

Bogusława Orzechowska, senator PiS i lekarz

— Dziś spotykamy się ponad podziałami, nieważne kto, jakie ugrupowanie reprezentuje. Ważne żebyśmy działali dla dobra obywateli naszego województwa. To, czy będziemy się szczepić zapewni nam zdrowie i życie. Do tej pory nie spotkałam z przypadkiem osoby, która zmarłaby po szczepieniu. Natomiast, niestety, wielu naszych przyjaciół zmarło po zachorowaniu na Covid-19. Dopiero ci, którzy chorują zdają sobie sprawę jak ciężka jest to choroba i jak długotrwałe pozostawia skutki. Sama zachorowałam w listopadzie ubiegłego roku. Na szczęście przeszłam chorobę w miarę łagodnie. Dziś ja, cała moja rodzina włącznie z wnukami powyżej 12 roku życia jesteśmy zaszczepieni i mam nadzieję, że przed następną falą jesteśmy bezpieczni. 41 proc. wyszczepienia w naszym województwie, to zdecydowanie za mało. Dobrze byłoby, aby przynajmniej drugie tyle osób było zaszczepionych. Wtedy będziemy już całkowicie bezpieczni. Mówi się, że to jest eksperyment medyczny, to jest kompletna bzdura, dlatego, że szczepionki tego rodzaju produkowane są już do wielu lat, natomiast rzeczywiście wirus jest całkowicie nowy. Dlatego proszę was, jeżeli nie jest wam obojętne własne zdrowie i życie oraz zdrowie i życie waszych bliskich, zaszczepcie się.

Aleksander Socha, wicewojewoda

— Robimy wszystko, aby umożliwić mieszkańcom zaszczepienie się. Wczoraj mieliśmy 163 nowe zachorowania w kraju, dziś jest ich 176. Ta liczba kroczy, to koło nabiera rozpędu i żeby to koło stanęło, to musimy wszyscy poddać się szczepieniu. Szczepmy się , bo to jest w naszym własnym interesie. Chrońmy siebie a jednocześnie innych. Jeżeli ktoś ma odmienne zdanie, to przekonujmy go, że warto się szczepić. Czeka nas trudny czas i może gospodarka nie powinna być aż tak ważna, natomiast zdrowie nasze musi być na pierwszym miejscu. Bo to my jako zdrowi będziemy tę gospodarkę odbudowywać, i mamy szansę, mają szansę, ci którzy przeżyją. Nie dzielmy się, stańmy blisko siebie i powiedzmy sobie tak: musimy po prostu się ratować.

Michał Wypij, poseł Porozumienia

— Stawka dzisiejszej sprawy, o której rozmawiamy jest najwyższą z możliwych, to ludzkie życie. Dlatego wspólnie prosimy o to i apelujemy do wszystkich niezaszczepionych, żeby zadbali o siebie i swoich bliskich. Ale także apelujemy do wszystkich, którzy mają wpływ, którzy pełnią funkcje publiczne, od sołtysów, wójtów, burmistrzów, ale także naszych koleżanek i kolegów posłów, aby namawiali, aby aktywnie włączyli się do tego, żeby dać sobie szansę wygrać z Covidem. A z Covidem, z pandemią wygramy wtedy, kiedy będziemy wszyscy razem, kiedy będziemy mądrzy silni, zwarci, przygotowani i mamy dzisiaj tę szansę. W zeszłym roku nie mieliśmy tej przewagi. Dziś mamy przewagę nad Covidem, mamy szczepionkę. Dlatego prosimy, apelujemy i błagamy o to, żebyście się państwo zaszczepili, a ci którzy mają takie możliwości wsparli akcję szczepień.

Andrzej Mielnicki

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk wydawca@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 89 539 74 83

REDAKTOR NACZELNY Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Dawid Zmuda, Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL redakcja@gazetaolsztynska.pl tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ prenumerata@gazetaolsztynska.pl 89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE ul. Tracka 5 tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77 reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg, tel. 55 611 46 00, gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg, tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01, reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA GRUPA WM Sp. z o.o. ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES Jarosław Tokarczyk

DRUK Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o. Olsztyn, ul. Tracka 7 tel. 89 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl c294082504

MAMY PROBLEM: JEST NAS CORAZ MNIEJ

DEPOPULACJA WARMII, MAZUR, I POWIŚLA. WIDMO WYLUDNIENIA REGIONU ZAGLĄDA NAM CORAZ BARDZIEJ W OCZY. JEŻELI NIC NIE ZROBIMY, TO BĘDZIEMY CUDEM NATURY, KTÓRY BĘDĄ PODZIWIAĆ JEDYNIE PRZYJEZDNI.

POD KONIEC UBIEGŁEGO ROKU REGION ZAMIESZKIWAŁO 1416,5 TYS. OSÓB, TO ZALEDWIE 3,7 PROC. POPULACJI POLSKI. GĘSTOŚĆ ZALUDNIENIA U NAS TO 59 OSÓB NA 1 KM KWADRATOWY, PODCZAS GDY ŚREDNIA KRAJOWA TO 122 OSOBY.

Fot. pixabay

Jeszcze kilkanaście lat temu cieszyliśmy się, że Warmia i Mazury to region ludzi młodych, a więc z wielką perspektywą, którą daje młodość. Dziś wszystko się zmieniło, a na dodatek pandemia przyszła, która nasiliła problemy demograficzne. W ciągu ostatniej dekady ludność Warmii i Mazur zmalała o 36 tysięcy. To tak jakby z mapy regionu zniknęły Gołdap, Mikołajki i Orzysz. Depopulacja zagląda w oczy większości gmin naszego regionu. Na 116 gmin jedynie 35 spośród nich nie zanotowały w ostatnich 20 latach ubytku mieszkańców. Największe problemy demograficzne mają gminy zlokalizowane w północnym pasie województwa.

Urząd Statystyczny w Olsztynie opublikował właśnie raport na temat sytuacji demograficznej w województwie warmińsko-mazurskim. Choć dużo tu liczb, cyferek, to jednak warto zapoznać się z tymi statystkami, bo jak na dłoni widać przyszłość Warmii i Mazur i niestety nie rysuje się ona w różowych barwach. Dlatego to powinna być obowiązkowa lektura dla rządzących zarówno krajem, jak regionem. Od samego gadania nic się nie zmieni, bo niebezpieczne trendy się nasilają. I tak naprawdę chyba nie będą po nas specjalnie płakać, bo choć pod względem wielkości nasz region jest czwartym w kraju, to jednak mało ludnym.

Aż w 21 gminach regionu liczba mieszkańców nie przekracza 20 osób na kilometr kwadratowy. Inaczej jest oczywiście w miastach. O dziwo najgęściej zaludnionym miastem w regionie, polską Dhaką czy Manilą jest Ełk, gdzie mieszka 2941 osób na kilometr kwadratowy. Dużo? Patrząc na najgęściej zaludnione miasta azjatyckie, to 15-krotonie mniej.

Po co to straszenie, powie ktoś, bo przecież nie tylko my mamy problemy demograficzne. To prawda, bo w ubiegłym roku w porównaniu do 2019 roku jedynie w dwóch województwach, a więc mazowieckim i pomorskim wzrosła liczba ludności.

Jednak ze statystyk wynika, że my jako region zwijamy się dość szybko. W latach 2011-2020 liczba ludności zmniejszyła się o 36,1 tys. osób, w tym najwięcej o 12,5 tys. w ostatnich dwóch latach. Tempo depopulacji Warmii i Mazur jest wyższe niż średnia w kraju. W ubiegłym roku ubytek ludności na 10 tys. mieszkańców wyniósł 44 osoby, podczas gdy w kraju było to 31 osób.

Co jest przyczyną problemów ludnościowych? To wynik oczywiście ujemnego salda migracji, ale również niekorzystnych tendencji w ruchu naturalnym ludności — zauważają statystycy z US w Olsztynie. Niski poziom urodzeń i znaczący wzrost liczby zgonów spowodowały, że przyrost naturalny był albo ujemny albo o zbyt niski, żeby rekompensować ujemne saldo migracji.

Jednak nie wszyscy w regionie mają problemem z demografią. W latach 2000-2020 w 35 spośród 116 gmin regionu liczba ludności zwiększyła się. Tu prym wiodą gminy położone w pobliżu Olsztyna i innych miast województwa. Wśród czternastu gmin o przyroście ludności większym niż 10 proc. znalazło się sześć gmin powiatu olsztyńskiego: Stawiguda wzrost o 138,7 proc., Dywity – 58,2 proc., Jonkowo – 53,,3 proc., Gietrzwałd – 31,8 proc., Purda – 25,3 proc., Barczewo – 15,0 proc. A ponadto dwie gminy powiatu elbląskiego: Milejewo – wzrost o 16,3 proc. i Elbląg – 11,4 proc. Wzrost ludności zanotowały także dwa miasta: Lubawa (wzrost o 12,8 proc) i Ełk (wzrost o 12,3 proc) oraz cztery gminy wiejskie: Szczytno (wzrost o 37,7 proc.), Ełk (19,8 proc.), Iława (17,1 proc) i Giżycko (14,1 proc.). Jednak ten wzrost to głównie wynik emigracji bogatszych mieszkańców miast na wieś. Budują tu domy, bo mają blisko do pracy, a wkoło ciszę, zieleń.

Po drugiej stronie tego rankingu są gminy, skąd ludzie uciekają. Wśród gmin największy spadek ludności zanotowała gmina miejska Górowo Iławeckie (spadek o 17,5 proc) oraz gminy Srokowo (15 proc) i Reszel (14,2 proc), a także gmina miejska Szczytno (14 proc.).

Może nie ma się czym martwić. Nawet jeśli będzie nas dużo mniej, to Warmia i Mazury przecież nie znikną z mapy.

— Jest czym się martwić — mówi prof. Jacek Poniedziałek, socjolog z UMK. — A marginalizacja nam nie grozi, bo już jesteśmy zmarginalizowani i to z różnych względów. I gospodarczych i ludnościowych. Jest nas mniej i będzie nas mniej. I to jest powód do zmartwień, bo wyludniające się regiony tracą na znaczeniu gospodarczym. Im będzie nas mniej tym mniejsza będzie podaż siły roboczej, będziemy mniej atrakcyjni dla inwestorów, tej pracy będzie zatem też mniej. Po drugie nie tylko nas ubywa, ale zmienia się struktura wiekowa, bo raz, że rodzi się nas mniej, a dwa ludzie wyjeżdżają z Warmii i Mazur za granicę czy do większych miast. Coraz mniej jest młodych ludzi, a coraz więcej osób starszych.

Dlatego co powinno nas szczególnie martwić to spadek liczby dzieci (0-14 lat), z którym mamy do czynienia na Warmii i Mazurach od dwóch dekad. A przy tym przybywa osób starszych w wieku 65 lat i więcej, bo żyjemy dłużej. W naszym regionie przeciętne trwanie życia mężczyzn wzrosło w latach 2000–2020 z 69,2 lat do 72,0 lat, a kobiet z 78,6 lat do 80,6 lat.

W latach 2000-2020 liczba dzieci zmniejszyła się z 301,3 tys. do 215,7 tys. osób, zaś osób starszych wzrosła z 150,6 tys. do 244 tys. osób. Jeszcze dwadzieścia lat temu dzieci stanowiły 21,1 proc. społeczeństwa regionu a dziś tylko 15,2 proc. Odsetek osób starszych wzrósł z 10,6 proc do 17,2 proc., choć w innych regionach odsetek ten jest wyższy. Mimo zauważalnego starzenia się społeczeństwa Warmia i Mazury należą do województw o stosunkowo wysokim odsetku osób młodych w wieku produkcyjnym i niskim odsetku osób starszych w wieku poprodukcyjnym.

Na wzrost ludności wpływ mają dwa czynniki liczba urodzeń i migracja. Niestety dziś na Warmii i Mazurach choć bocianów sporo, to jednak rodzi się dużo mniej dzieci. W ubiegłym roku urodziło się w regionie 12,1 tys dzieci, to 6,2 proc. mniej niż w 2019 roku. W porównaniu do 2000 roku to spadek aż o 22,4 proc.

Oczywiście ten problem ma cała Polska. Dziś w kraju dzietność wynosi 1,38 (współczynnik określający liczbę urodzonych dzieci przypadających na jedną kobietę w wieku 15-49 lat) i jest jedną z najniższych na świecie. Jednak na Warmii i Mazurach jest jeszcze gorzej, bo wskaźnik wynosi 1,27 i niższy był w trzech województwach: świętokrzyskim,, opolskim i zachodniopomorskim. Tymczasem, żeby mówić o zastępowalności pokoleń i o tym, żeby Polska się nie kurczyła, wskaźnik powinien być na poziomie 2,1- 2,15.

Jednak to też nie jest tak do końca, że nie chcemy mieć dzieci. Otóż jedną z przyczyn niskiej liczby urodzeń na Warmii i Mazurach były też niekorzystne zmiany w liczbie kobiet w wieku prokreacyjnym. Populacja kobiet w wieku 15-49 lat zmniejszyła się z latach 2000-2020 o 55, 3 tys. (o14,4 proc.).

Na sytuację demograficzna regionu rzutuje też oczywiście liczba zgonów. W ubiegłym roku zmarło w regionie 16,8 tys. osób, o 12,5 proc. więcej niż rok wcześniej.

Oczywiście problemy demograficzne ma cała Polska. Od 30 lat jesteśmy w tzw. zimie demograficznej, jak to określiła Barbara Socha, pełnomocnik rządu ds. polityki demograficznej, podczas swego niedawnego pobytu w Olsztynie. Jeśli myślimy o przyszłości Warmii i Mazur, to demografia tak naprawdę jest kluczem do tej przyszłości.

Czy możemy jakoś zaradzić tym złym trendom?

— Oczywiście, każdy może, o ile oczywiście ma odpowiednio dużo lat — żartuje prof. Poniedziałek dodając: — Możemy temu przeciwdziałać w wymiarze krajowym, regionalnym i lokalnym. Tworząc to, o czym politycy mówią od zawsze, a czego nie robią, czyli system polityki prorodzinnej. Chodzi tu o różnego rodzaju zabezpieczenia instytucjonalne, czyli żłobki, przedszkola, domy opieki dziennej, wspomaganie pracodawców, którzy tworzyliby przyzakładowe żłobki, tak jak jest to w zachodniej Europie. Polacy w Wielkiej Brytanii są grupą, która charakteryzuje się wysokim przyrostem demograficznym. Nie wynika to z tego, że na Wyspach powietrze nastraja bardziej romantycznie, ale właśnie jest system zabezpieczeń instytucjonalnych, wsparcia, jak też pewność na rynku pracy powodują, że młodzi emigranci decydują się na większą liczbę dzieci niż w Polsce. Samo dawanie pieniędzy nie załatwi sprawy. Z badań wynika, że młodzi Polacy pytani o dzieci wskazują na brak stabilności zatrudnienia, brak opieki instytucjonalnej państwa nad dzieckiem, wysokie ceny mieszkań i brak tanich mieszkań na wynajem a dopiero potem wskazuje się na pomoc finansową państwa. Jeżeli tego nie jesteśmy w stanie zrozumieć, myślę tu też o rządzących, to nie ma co liczyć, że będzie nas więcej. Do tego dochodzi oczywiście kwestia otwarcia na imigrantów.

Andrzej Mielnicki

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl c294082504

NIEŚWIEŻY ODDECH POTRAFI ZABIĆ

RAZ NA TYDZIEŃ, RAZ NA MIESIĄC, CZASEM RAZ NA KWARTAŁ! NIEKTÓRZY MYJĄ ZĘBY WEDŁUG TAKIEGO HARMONOGRAMU. ZDARZA CI SIĘ ZANIEDBYWAĆ HIGIENĘ JAMY USTNEJ? JEŚLI TAK, TO WARTO ZERWAĆ Z TYM NAWYKIEM WŁAŚNIE DZIŚ. 6 SIERPNIA OBCHODZIMY DZIEŃ ŚWIEŻEGO ODDECHU.

Czy takie święta, jak Dzień Świeżego Oddechu, mają w ogóle sens? Okazuje się, że tak. To świetna okazja by promować higienę jamy ustnej, o której, jak się okazuje, często zapominamy. Co czwarty Polak szczotkuje zęby rzadziej, niż dwa razy dziennie. Co dziesiąty zmienia szczoteczkę raz na rok. Tak wynika z badań prowadzonych przez TNS OBOP dla firmy Rossmann.

Choć większość z nas deklaruje dbałość o zęby, ich stan mówi co innego. Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że próchnicę ma 86 procent 6-latków, 80-96 procent nastolatków (12-18 lat) i niemal 100 proc. 40-latków. Prawie połowa seniorów traci zęby. Co czwarty Polak odwiedza dentystę raz na 5 lat — alarmuje Naczelna Rada Lekarska.

Zeszłoroczny lockdown tylko pogłębił ten problem.

— Dzieci, uczące się on-line wypadły z dawnego schematu. Już nie wstają rano i nie idą do łazienki umyć zęby. Spora ich część w ogóle zapomina o myciu zębów — niepokoił się lek. Jan Perek w rozmowie z Dzień Dobry TVN.

BABCIA NIE MYŁA, TO I JA NIE BĘDĘ

O higienie jamy ustnej zapominają też dorośli.

— Nigdy nie lubiłem tej procedury — zwierza się Wojtek z Olsztyna. — Pasty do zębów są ohydne. Po szczotkowaniu zawsze krwawią mi dziąsła — skarży się.

— Jestem z natury samotnikiem, pracuję online. Rzadko spotykam znajomych, więc rzadko myję zęby. Moja babcia w ogóle zębów nie myła, a dożyła osiemdziesiątki — komentuje Andrzej, copywriter.

— Szczoteczka, pasta? Nie mam na to sił! Gdy wracam późno z pracy, po prostu padam na twarz ze zmęczenia. A rano mam zajęcia — tłumaczy się Kasia, studentka prawa.

Nasi rozmówcy nie narzekają na kłopoty z uzębieniem.

— Nic mi nie dolega — zapewnia Andrzej. — Może czasem boli mnie dolna piątka, gdy jem kwaśne owoce — dodaje.

DAWNO DAWNO TEMU...

Już w zamierzchłych czasach ludzie wiedzieli, że o jamę ustną warto dbać. Pierwsze wzmianki pochodzą ze starożytnego Egiptu. Budowniczowie piramid używali specjalnego proszku z kopyt bydlęcych z dodatkiem ziół, skorupiaków i pumeksu. W tzw. Papirusie Ebersa (datowanym na ok 1550 r. p.n.e.) anonimowy autor opisywał leki zapobiegające obrzękom dziąseł i rozchwianiu zębów. Były to: miód, kwas krzemowy, ziemia ołowiana oraz zieleń miedziana.

Czujemy tylko ten ząb, który nas boli.

Karol Bunsch

O czystość zębów troszczyli się również Hindusi. Około 5000 roku p.n.e. czyścili zęby rozwidlonymi gałązkami i skrobaczkami. Resztki jedzenia usuwano także za pomocą rybich ości i ptasich piór.

Nieco inną receptę mieli Grecy. W III wieku p.n.e. Arystoteles zalecał Aleksandrowi Wielkiemu nacieranie zębów lnianą ściereczką. Zdaniem Aulusa Corneliusa Celsusa, rzymskiego medyka żyjącego w drugiej połowie I w. p.n.e., przed próchnicą skutecznie chroniło regularne płukanie jamy ustnej łagodnym octem oraz żucie ligustru i pół-dojrzałych jabłek.

Fot. pixabay.com

Zębów utrata poprzedza zejście ze świata.

Przysłowie francuskie

Okres średniowiecza nie kojarzy nam się specjalnie z higieną. Jednak wówczas również czyszczono zęby za pomocą piór oraz igieł. W 1020 r. Awicenna, arabski filozof oraz lekarz, stworzył nawet traktat o utrzymaniu higieny jamy ustnej, w którym zalecał płukanki i specjalne szczoteczki.

PIERWSZA SZCZOTECZKA

Wynalezienie pierwszej szczoteczki do zębów przypisuje się jednak Chińczykom. Mieszkańcy Państwa Środka mieli stworzyć ją w 1498 roku. Miała formę rękojeści z osadzonym prostopadle pękiem włosia. Pierwsza nowoczesna szczoteczka to dzieło Anglików. W 1780 roku William Addis, wykonał rączkę z kości, a włókna przymocował w wywierconych przez środek otworach. Ale wynalazek opatentował dopiero w XIX wieku Amerykanin H. N. Wadsworth. W Stanach Zjednoczonych opracowano także prototyp pasty do zębów. Sprzedawano ją w ceramicznych pudełkach lub tubkach. Pastę nakładano na szczoteczki, a czasem po prostu na palec.

WOJNA O SMRÓD

Czyste zęby traktowano serio nie tylko w czasach współczesnych. Historia zna przypadek, gdy przykry zapach z usta wywołał konflikt zbrojny!

Jama ustna jest lekarzem żołądka.

Przysłowie niemieckie

— W 1473 roku wybuchła wojna między dwoma państwami na terenie dzisiejszego Meksyku — czytamy na stronie gabinetu stomatologicznego www.krajewscy.lublin.pl. — Żona jednego z powaśnionych władców nie przestrzegała higieny jamy ustnej i, z uwagi na przykry zapach z ust, nie cieszyła się względami męża. Brat, władca sąsiedniego królestwa, ujął się za siostrę, ale wojnę przegrał, tracąc życie i królestwo.

BAKTERIE I CHOROBY

Skąd bierze się przykry oddech? Najczęściej z niewłaściwej higieny. Jeśli niedokładnie, lub zbyt rzadko, czyścimy jamę ustną, rozkładające się resztki pokarmów zalegają w zgorzelinach zębowych.

Ale brzydki zapach z ust towarzyszy także schorzeniom zębów i dziąseł, chorobom nosa, uszu, gardła, zatok, migdałków, przewodu pokarmowego, czy infekcjom dróg oddechowych. Zapach z ust pogarsza nałogowe palenie oraz nadużywanie alkoholu.

Należy tysiąc razy więcej cenić swój ząb niż diament.

Przysłowie hiszpańskie

Jeśli dokładnie szczotkujesz zęby i wciąż dokucza ci przykra woń, nie lekceważ tego objawu. Być może to oznaki niewydolności wątroby, kwasicy ketonowej (występującej w przebiegu cukrzycy typi I), ropnego zapalenia oskrzeli lub ropnia płuc. W niektórych przypadkach wstydliwy zapach ma związek z rozwijającym się nowotworem!

SZEŚĆ MINUT DZIENNIE

Nieświeży oddech potrafi zabić. Nie tylko w sensie przenośnym, ale i dosłownym.

NIEWŁAŚCIWA HIGIENA JAMY USTNEJ, LUB JEJ BRAK, WPŁYWA BOWIEM NA ZDROWIE CAŁEGO ORGANIZMU. ZŁY STAN JAMY USTNEJ MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO TAKICH DOLEGLIWOŚCI, JAK ZAPALENIE WSIERDZIA, CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE, POWIKŁANIA PORODOWE, ZAPALENIE PŁUC, A NAWET ZABURZEŃ POZNAWCZYCH.

Jedna z bakterii powodujących ciężki przebieg zapalenia przyzębia jest powiązana z chorobą Alzheimera! Bakteria powoduje zakażenie dziąseł, a następnie przedostaje się do mózgu i powoli uszkadza tkanki.

Zdrowię jako zamek, gębą jak wrota warowne, a w nich zęby jako strażnicy przedni.

Stąd warto dbać o zdrowie naszych zębów i dziąseł. Zwłaszcza, że nie ma w tym nic trudnego. Wystarczy 6 minut dziennie, by mieć piękny uśmiech i cieszyć się dłuższym życiem. Zęby należy szczotkować dwa razy w ciągu doby: 3 minuty rano i 3 wieczorem. Specjaliści zalecają także codzienne nitkowanie oraz płukanie jamy ustnej fluorkowymi płynami. Czyścić należy także język. Szczoteczki wymieniamy co trzy miesiące, zawsze po chorobie.

To jednak nie wszystko. Powinniśmy odwiedzać dentystę co najmniej dwa razy w roku. Właściwa profilaktyka stomatologiczna zakłada kontrolę stanu uzębienia i jamy ustnej raz na 3-6 miesięcy.

Paweł Snopkow

WARTO WIEDZIEĆ

- Recepty na zdrowe uzębienie szukał Mikołaj Kopernik. „Wziąć orlików asów 2 albo 1,5 asa, ruty 1 as i zrobić odwar w dostatecznej ilości wody, a pod koniec gotowania dodać miodu i przesączem myć dziąsła rano i wieczorem" — doradzał słynny astronom, który miał również wykształcenie lekarskie;
- Nadworny lekarz francuskiego króla Henryka III na zapalenie dziąseł zalecał płukanie ust... moczem. Najlepiej miała się do tego nadawać uryna osłów hiszpańskich;
- Badania Światowej Organizacji Zdrowia wykazały, że 47 proc fińskich mężczyzn w wieku 30+ myje zęby rzadziej, niż dwa razy dziennie. Z innych badań wynika, że co trzeci dorosły w Finlandii boi się wizyt u dentysty;
- Szacuje się, że w jamie ustnej człowieka bytuje około 700 rodzajów bakterii. Większość z nich nie zagraża naszemu zdrowiu. Niektóre są jednak bardzo szkodliwe i w momencie osłabienia odporności organizmu mogą doprowadzić do poważnych infekcji.

eprasa.pl c294082504

CHCIAŁBYM BYĆ JAK INDIANA JONES

W FILMACH ARCHEOLOG SZUKA SKARBÓW, WALCZY Z NAZISTAMI, WYMACHUJE LASSEM, STRZELA Z REWOLWERÓW. CHCIAŁBYM BYĆ TAKI JAK INDIANA JONES — MÓWI RADOSŁAW HERMAN.

Może Radosław Herman nie ma takich przygód jak Indiana Jones, ale jedno jest pewne — jak czarodziej potrafi zmieniać przeszłość. On, Wojciech Dudak i ich ekipa, ponad dziesięć lat temu, zmienili historię lidzbarskiego zamku. Jak to się stało? Ciężką żmudną pracą. Chociaż była to też niezwykła przygoda.

— Minęło sporo lat, a ja nadal uważam, że był to czas niezwykły. Podczas badań na przedzamczu zaskoczyło nas bardzo dużo.

Ale wróćmy do początku tej przygody. Do Lidzbarka Warmińskiego pan Radosław przyjechał 12 lat temu, żeby prowadzić prace na będącym wówczas w fatalnym stanie przedzamczu.

— Przeszedłem przez most na Łynie i z miejsca się zakochałem — wspomina Radosław Herman. — Nie byłem pewien, czy inwestor powierzy mi badania archeologiczne. Wyglądałem bardzo młodo, jednak udało się.

Już podczas badań sondażowych okazało się, że wiedzę na temat przedzamcza należy zweryfikować.

— Dla nas ogromnym zaskoczeniem było to, że opisana wcześniej historia tego miejsca była zupełnie inna, niż wynikałoby to z naszych badań — wspomina archeolog. — Osoby, które ją opisywały robiły to na podstawie dostępnej wiedzy. Trzeba przy tym oddać, że czerpały ją z opisów i ilustracji, które często są niekompletne lub nie do końca prawdziwe. My mogliśmy to zweryfikować badaniami. Zaskoczenia spotykały nas co krok - natrafiliśmy na średniowieczną malowaną wieżę przybramną, następnie na otwór dawnego wodociągu i na średniowieczny XIV-wieczny mur z pierwszej fazy budowy, murowane przedbramie, a przecież to nie wszystko. Były też pozostałości budynków, piece do ogrzewania ciepłym powietrzem, fundamenty oranżerii biskupa Ignacego Krasickiego...

Badania archeologiczne udowodniły, z której strony był wjazd do zamku i to inaczej niż sądzili wcześniejsi badacze. W tym miejscu stoi teraz drewniany most, który jest pomysłem pana Radosława.

Most łączy się z drogą 51, która jest w tej chwili remontowana.

— Niewykluczone, że natrafilibyśmy pod nią na resztki traktu, którym biskupi wjeżdżali do zamku — mówi archeolog, bo prawdopodobnie trakt biegł tą samą trasą już w XIV-XV wieku.

Te wszystkie odkrycia zmieniły historię lidzbarskiego przedzamcza.

— Praca w Lidzbarku Warmińskim była niezwykle pasjonująca — wspomina archeolog. — Nie siedziałem w jednym wykopie, tylko przemieszczałem się po całym obiekcie, miałem klucze do wszystkich pomieszczeń i w każdym trafiałem na coś interesującego. Oczywiście dla każdego interesujące jest coś innego. Ciągle patrzyłem na mury, szukając szczegółów mówiących o historii przedzamcza, ale naprawdę zachwycił mnie... potłuczony garnek gliniany z XIV wieku. Osobiście go wykleiłem. Został znaleziony przy fundamentach wieży. Prawdopodobnie zostawił go robotnik, który tę wieżę budował. Zjadł śniadanie i odstawił. Możliwe, że zasypał garnek jego kolega. To naczynie w całości zostało zgniecione przez warstwy i tam czekało na nas od XIV wieku.

Jak twierdzi pan Radosław, nie było zbyt wielu spektakularnych zabytków, mimo, że jak się okazuje, łącznie uzbierało się ich ok. 30 tysięcy sztuk.

— Zdecydowana większość to oczywiście fragmenty naczyń glinianych, porzucane w różnych miejscach. Kiedy takie naczynie się stłukło, było wyrzucane do fosy, rzeki, czy do jakiegoś dołka. Jest tego bardzo dużo — wyjaśnia archeolog. — Ale były też ciekawostki. Jedną z nich były znalezione przez nas w miejscu toalety kilkadziesiąt ołowianych kul do pistoletu oraz niekompletna forma do odlewania takich kul. Innym intrygującym znaleziskiem były muszle po ostrygach. To znaczy, że biskupi je jadali. Zjada się je na surowo, więc muszą być świeże, a przecież musiano je transportować z bardzo dużej odległości. Jak to robiono, skoro nie było jeszcze samochodów i samolotów?

Fot. Album prywatny

Jednym z piękniejszych znalezisk jest fragment szklanicy z XVI wieku.

— Był na niej ręcznie wykonany malunek, na którym para ludzi niosła winne grona. Bardzo piękna rzecz — kontynuuje opowieść archeolog. — Ludzie pytają mnie często, czy znalazłem złoto. Otóż jedyne, co złoto przypominało, to złotego koloru krążki, wyglądające jak monety, ale niewybite. Znaleźliśmy je w warstwie węgla drzewnego, który służył kiedyś do osuszania wieży. To stara technologia, węgiel bowiem wyciąga wilgoć.

Pisząc o odkryciach na lidzbarskim przedzamczu nie sposób pominąć jeszcze dwóch. Pierwszy z nich to piece, które można dzisiaj podziwiać, bo został pięknie wyeksponowane przez właścicieli hotelu, który powstał na przedzamczu.

— Trzeba tu zaznaczyć, że odkryliśmy w międzymurzu zespół pieców ogrzewających budynki, które stały tutaj od XVI wieku. Wzniesiono je na wcześniej obronnym międzymurzu południowym, w okresie, gdy wjazd do zespołu zamkowego przeniesiono w obecne miejsce. Rzadko się zdarza, że znajdujemy tak dobrze niemal w całości zachowany piec. Myślę, że można by go było odtworzyć w stu procentach i nawet w nim napalić — śmieje się archeolog.

Drugim wspomnianym znaleziskiem jest architektura - zespół bramny z malowaną wieżą, z przedbramiem oraz rampą prowadzącą do podziemi baszty artyleryjskiej. Zresztą odkopanie podziemi tej baszty też było wielką przygodą i wyzwaniem technicznym, bo dostęp do wnętrza prowadził przez wąskie drzwi i po stromych schodach.

Jednak najwięcej emocji wśród ekipy i odwiedzających nasze wykopy budziły i budzą szczątki... młodej kobiety, na które archeolodzy natknęli się w międzymurzu. Szkielet pochodzi przypuszczalnie z XVII wieku.

— Nazwaliśmy ją lidzbarską Lucy — wspomina Radosław Herman. — Jej historia jest owiana tajemnicą. Powstawały oczywiście różne hipotezy, kim mogła być i jakie były okoliczności jej śmierci, ale nie uda się raczej żadnej potwierdzić.

Archeolog Radosław Herman to specjalista w archeologii historycznej, bronioznawstwie i badaniach archeologiczno-architektonicznych. Jest też prezesem Stowarzyszenia Alchemia Czasu. Jest badaczem zabytków architektonicznych (głównie zamków) oraz miast. Przez kilka lat był pracownikiem Instytutu Archeologii i Etnologii PAN, a teraz pracowni badawczo-projektowej ARCH-TECH. Od 2006 r. współpracuje z organizacjami zrzeszającymi amatorskich miłośników eksploracji i historii. Jest także autorem książek popularnonaukowych i felietonistą portalu Pojezierze24.pl. To również finalista konkursu Popularyzator Nauki 2016 oraz współtwórca i konsultant naukowy w programie „Misja Skarb" emitowanym na kanale Fokus TV.

Szczątki znaleziono w maju 2008 toku. Według wstępnej analizy, należały do młodej kobiety między 20 a 30 rokiem życia. Szkielet nie miał widocznych uszkodzeń, które wskazywałyby na brutalną śmierć.

— Dlaczego nas to bardzo zaskoczyło? Bo w tym miejscu nie powinno być żadnego pochówku, a ktoś ją jednak tam pochował. Nielegalnie i w związku z czymś, co nie pozwalało ją pochować na cmentarzu, czy przy kościele, czyli na poświęconej ziemi. Gdyby wykonać dokładne badania laboratoryjne, np. genetyczne szkieletu, zapewne dowiedzielibyśmy się więcej.

Jedna z teorii głosi, że może była to osoba innej wiary, na przykład Żydówka, albo kochanka biskupa lub murgrabiego, bo to oni wtedy zarządzali obiektem.

— Nie wydaje mi się żeby ktoś dokonał pochówku pod osłoną nocy, na trawniku biskupa, nielegalnie, bez zgody i wiedzy biskupa, czy murgrabiego — mówi pan Radosław. — Myślę, że gdyby to była ofiara zarazy, to bano by się ją pochować tak blisko, a jeśli w grę wchodziłoby zabójstwo, to raczej pozbyto by się ciała, zakopując w lesie lub topiąc w rzece. Tak więc to bardzo tajemnicza historia.

Niewykluczone, że ktoś się w końcu pokusi o zbadanie lidzbarskiej Lucy. To jest ciągle możliwe.

Gdzie znajduje się w tej chwili jej szkielet?

— U mnie — odpowiada archeolog. — Tak jak pozostałe artefakty.

Zaskakujące? Archeologów to nie dziwi.

— Jeżeli się takich artefaktów nie bada i nie eksponuje, to w zasadzie są one kłopotem dla muzeów, gdyż zajmują tylko miejsce w magazynach. Z drugiej strony zapewne z czasem powstanie wystawa poświęcona badaniom na przedzamczu, a wówczas „nasze skarby" ujawnią się szerszej publiczności — wyjaśnia Radosław Herman. — Są to ślady ludzi, którzy tu kiedyś mieszkali ich kultury, potrzeb, a czasem tragedii.

Kiedyś Muzeum Warmii i Mazur nie chciało artefaktów z lidzbarskich wykopalisk na przedzamczu, ale obecnie nawiązaliśmy ponownie kontakt w tej sprawie. Myślę, że powstanie ciekawa wystawa.

Wracając do porównania autentycznej pracy archeologa z bohaterem „Poszukiwaczy zaginionej arki" (film pan Radosław obejrzał w dzieciństwie 40 razy!), to, jak się okazuje, bywa ona także niebezpieczna.

— Przy normalnych pracach budowlanych półtora metrowe rowy muszą mieć szalunek, nasze wykopy pod badania archeologiczne miewają i po 6 metrów głębokości. To dziesiątki, a może i setki ton ziemi oraz gruzu nad głową! Proszę sobie wyobrazić, co się może wydarzyć. W Lidzbarku Warmińskim już od samego początku musieliśmy pokonywać sporo trudności technicznych. Najpierw rozbijaliśmy beton na tarasie, później trafiliśmy na rury starych instalacji, a na dodatek leciała nam na głowy woda z dachów, no bo przecież nikt rynien nam nie przełoży w inne miejsce na czas pracy. Ale te wszystkie kłopoty to nic, w porównaniu z uczuciem, kiedy się wchodzi do miejsca, w którym nie stanął przed nami nikt przez setki lat. Przenosimy się w przeszłość jak w wehikule czasu i odkrywamy na nowo historię.

Ewa Lubińska

eprasa.pl c294082504

BUDZIMY SIĘ TAM, GDZIE CHCEMY

A GDYBY TAK PEWNEGO RAZU RZUCIĆ WSZYSTKO I WYJECHAĆ? TAK ZROBIŁA PARA, KTÓREJ PODRÓŻ ŻYCIA MOŻNA OBSERWOWAĆ NA PROFILU NA INSTAGRAMIE: NASZ. VAN — KATARZYNA TROCHIMCZUK I ARKADIUSZ STAŃ. OD 11 MIESIĘCY PODRÓŻUJĄ I MIESZKAJĄ W VANIE.

— Jakie widoki podziwiacie teraz?

Katarzyna Trochimczuk: — Siedzimy w samochodzie, ale kiedy zadzwoniłaś, właśnie wrzucaliśmy nowy film, który dziś Arek realizował używając drona. Mamy piękny zachód słońca, różowo-fioletowo-błękitne niebo...

— Jednym słowem wszystko w zgodzie z opisem waszego profilu na Instagramie: podróżujemy z psem, śpimy na dziko, pijemy dobrą kawę i uskuteczniamy slow life. Czyli patrzymy na te zachody słońca. Może na początek. Jakie są pozytywy wynikające z życia w vanie?

Katarzyna: — Kiedy planowaliśmy podróż i przygotowując się do niej, obserwując kulturę życia w vanie, oczywiście obserwowaliśmy profile osób, które się na to zdecydowały. Przez to jednak, że jesteśmy ludźmi, którzy żyją w Internecie, ponieważ ja zajmuję się marketingiem, Arek kreuje obraz, braliśmy pod uwagę, że wszystko to, co tam widzieliśmy, nie oddaje do końca rzeczywistości. I trzeba wziąć na to poprawkę. Spodziewaliśmy się więc, że nie będzie tak kolorowo i pięknie. Dzięki temu nie nastawialiśmy się na konkretną sytuację. Nie przewidywaliśmy, że będzie bardzo ciężko albo znów cudownie i pięknie. Mamy jednak taką naturę, że w życiu skupiamy się na pozytywach. Więc mieliśmy taki moment, że kiedy nasi znajomi – Kasia i Łukasz, którzy prowadzą kanał na YouTube - Podróżovanie, zapytali nas o negatywne aspekty życia w vanie, musieliśmy się długo zastanawiać. Nie wiedzieliśmy, co powiedzieć, bo my ich nie zauważamy. Owszem, na naszym profilu na Instagramie pokazujemy piękne zachody słońca, widoki, ale też to, w jaki sposób opróżnia się toaletę. To wszystko jednak jest dla nas normalnym życiem. Zawsze też powtarzam, że nasze życie nie różni się znacząco od tego, które prowadzi przeciętny mieszkaniec Warszawy. Chodzimy do sklepów, robimy zakupy, pracujemy. Różni nas to, że w każdej chwili możemy odjechać z miejsca w którym jesteśmy.

Arkadiusz Stań: — Budzimy się tam, gdzie chcemy, z różnymi widokami. Tam, gdzie zaparkujemy, tam żyjemy. Zawsze to od nas zależy, gdzie jesteśmy. Ta wolność w dokonywaniu wyboru jest tutaj najważniejsza.

— To nie jest jednak tak, że wam było łatwiej zdecydować się na takie życie, bo oboje wykonujecie wolne zawody? Możecie pracować w każdym miejscu na świecie?

Katarzyna: — Marketingiem zajmuję się już kilka lat. Firmę założyłam przed pandemią, więc moi klienci byli przyzwyczajeni, że pracuję zdalnie, z domu. Podjęcie decyzji o wyjeździe było w moim wypadku łatwiejsze.

Arkadiusz: — W moim przypadku było trochę inaczej. Swoją firmę założyłem latem 2019 roku. Planowałem jednak, by moja praca była związana ze studiem fotograficznym. Karierę wiązałem z życiem w Warszawie. Kiedy jednak pojawił się pomysł na życie w vanie, postanowiłem to wszystko rzucić. Trzeba tutaj dodać, że zawód fotografa nie należy do najłatwiejszych. W Portugalii czy Hiszpanii są rynki bardzo lokalne, hermetyczne. Tam trzeba znać język hiszpański czy portugalski, by pracować w tej branży. Mnie było o tyle łatwiej, bo od lat zajmuję się sportami ekstremalnymi, które również fotografuję. Miałem więc kilka zleceń, choć nie tylko związanym z tym tematem. Bardziej opierałem się na oszczędnościach. Postawiłem bardziej na rozwój osobisty, niż szukanie pracy. To tak zawsze kwestia dostosowania się do sytuacji i szukania rozwiązań.

Fot. Nasz.Van

W końcu spędzamy czas tak, jak zawsze chcieliśmy to robić. Cieszymy się widokiem otaczającej nas przyrody. Zaczęliśmy dostrzegać małe rzeczy. Cieszyć się nimi. Żyjąc w pośpiechu nigdy nie mamy na to czasu - zapewnia para, której profil można obserwować na profilu na Instagramie: Nasz.Van - Katarzyna Trochimczuk i Arkadiusz Stań.

Katarzyna: — Tak naprawdę mogę pracować z każdego miejsca na świecie, gdzie jest dostęp do Internetu. Arek wykonuje wolny zawód, ale wbrew pozorom nie jest to takie łatwe. Jednak, tak jak wspomniałam, w każdej sytuacji szukamy jej pozytywnych stron. Kiedy więc Arek nie miał zleceń, skupił się na robieniu zdjęć, ale także pracy nad warsztatem w fotografii surfingu, która jest jego konikiem.

— A mnie ciekawi jednak co innego. Co spowodowało, że postanowiliście rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady, jak się popularnie mówi. Tylko w waszym wypadku była to Portugalia i Hiszpania.

Katarzyna: — (śmiech) To była bardzo spontaniczna decyzja. Pewnego dnia siedziałam zmęczona na kanapie. Arek też wrócił ze studia fotograficznego, również zmęczony. Ja w tym czasie, przeglądając Instagram, nagle wyświetliły mi się profile ludzi żyjących w vanie. I wtedy powiedziałam Arkowi: „zobacz, jak fajnie! A może my też byśmy tak zrobili?". Arek odpowiedział: „w porządku". Duże znaczenie miała też nasza pasja.

AREK ZAWSZE MARZYŁ O TYM, BY SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ W SURFINGU, JA OD ZAWSZE JESTEM ZWIĄZANA Z WODĄ. A PRZECIEŻ VAN LIFE I SURFING SĄ ZE SOBĄ POŁĄCZONE. ZAWSZE TAK BYŁO.

Ludzie pakowali swoje deski do furgonetki i jechali tam, gdzie były warunki do pływania. Nasze życie w vanie było moim spełnieniem marzeń. Nigdy też nie myślałam, że to się w ogóle wydarzy. Nagle okazało się, że spontaniczna decyzja totalnie odmieniła nasze życie. Wszystko jest możliwe.

Arkadiusz: — Może na początku nie docierało do mnie, jaką decyzję właśnie podjęliśmy. Jednak moje wcześniejsze doświadczenia życiowe spowodowały, że postanowiłem być otwarty. Jeśli mamy się czegoś uczyć, również popełniając również błędy, to czemu nie? Nie ma tutaj głębszej historii. Nie jest też tak, że zerwaliśmy wszystkie nasze kontakty, również zawodowe. Chcieliśmy spróbować.

Katarzyna: — Stwierdziliśmy, że warto spróbować.

eprasa.pl c294082504

Gdyby się nie udało – trudno. Chcieliśmy przekonać się na własnej skórze, jak wygląda życie w vanie. Nie nastawialiśmy się też na to, jak długo potrwa ta podróż. Mógł być to miesiąc, dwa. Potem zrobiło się pół roku, w końcu dziewięć miesięcy. Dziś jesteśmy w Polsce i mija 11 miesięcy odkąd zamieszkaliśmy w vanie. A tego kompletnie nie zakładaliśmy. Zdecydowaliśmy, że przyjmiemy wszystko to, co przyniesie nam los.

— Wasz van wyposażyliście samodzielnie. Nie korzystaliście z usług profesjonalnych firm.

Arkadiusz: — Jedynie skorzystaliśmy z usług znajomego, który zajmuje się stolarką. Natomiast wszystko wykonaliśmy sami. Mieliśmy też ograniczony budżet, była pandemia. Jednak podjęliśmy decyzję i po prostu to zrobiliśmy.

Katarzyna: — Praca nad budową naszego samochodu sprawiała nam radość. Dodatkowo wiedzieliśmy, że jeśli coś się nam popsuje, będziemy wiedzieć, co mamy zrobić, by to naprawić.

— Znalazło się też miejsce na deskę surfingową.

Arkadiusz: — Kiedy wyjeżdżaliśmy na ścianie, gdzie obecnie wisi deska, był kapelusz. Wiedziałem jednak, że będę chciał spróbować swoich sił w surfingu. Nie wiedzieliśmy jednak, czy się nam spodoba. Okazało się jednak, że była to miłość od pierwszego spojrzenia. Deska była prezentem urodzinowym Kasi. Jednak wyruszając w podróż, w ogóle nie mieliśmy w planach deski. Jej zakup był kolejną spontaniczną decyzją. W Polsce jednak nie ma takich warunków do uprawiania surfingu, jakie są za granicą.

— Nie bez powodu zatem wybraliście Hiszpanię i Portugalię.

Katarzyna: — Tak, ale zachwycili nas tam przede wszystkim ludzie. Sympatyczni, nastawieni przyjaźnie do innych. Tam ludzie są uśmiechnięci, życzliwi, każdy oferuje swoją pomoc. Naprawdę chce się z tymi ludźmi spędzać czas.

Arkadiusz: — Panuje opinia, że jeśli nauczysz się surfować w Portugalii, to będziesz mógł pływać na desce wszędzie. Mnie z kolei zaskoczył pozytywnie ich optymizm. Tam nie ma takiej gonitwy za pieniędzy, co często dzieje się w moim środowisku. Tam rzadko przywiązuje się wagę do rzeczy materialnych. Ludzie po prostu cieszą się życiem.

Katarzyna: — Tam ludzie cieszą się, że o godzinie 14 jest sjesta i mogą usiąść w restauracji, by wypić ich lokalne piwo czy wino. Można uświadomić sobie, że tak naprawdę tak mało potrzebujemy do tego, by być szczęśliwym.

— I te wszystkie przedmioty nie są nam potrzebne.

Katarzyna: VanLife (Życie w furgonetce – red.) to siła redukcji. Po prostu nie ma w nim zbyt wiele miejsca. Mamy bardzo ograniczoną przestrzeń. Nie wyniesiemy rzeczy do piwnicy czy nie schowamy ich w pawlaczu. Nagle okazuje się, że nie potrzebujemy tych wszystkich przedmiotów. Ważniejsi są otaczający nas uśmiechnięci ludzie. W końcu spędzamy czas tak, jak zawsze chcieliśmy to robić. Cieszymy się widokiem otaczającej nas przyrody. Zaczęliśmy dostrzegać małe rzeczy. Cieszyć się nimi. Żyjąc w pośpiechu nigdy nie mamy na to czasu.

Arkadiusz: — Życie w vanie sprawiło, że nabrałem dystansu. Przestałem przejmować się opinią innych. Przekonałem się też, że minimalizm ułatwia życie.

— I czasem wystarczy 5,5 litra wody, by prysznic wzięły dwie osoby.

Arkadiusz: — Tak, to był nasz rekord.

Katarzyna: — Mamy 8-litrowy pojemnik z wodą. Po umyciu się zostaje nam jeszcze woda, którą można jeszcze wykorzystać.

— Życie w vanie może obfitować też w dramatyczne wydarzenia. Kasia musiała przejść w Hiszpanii operację ręki. Mieliście dodatkowe ubezpieczenie?

Arkadiusz: — Mieliśmy ze sobą kartę EKUZ, która gwarantowała nam darmową opiekę medyczną. Przez pierwsze trzy miesiące mieliśmy wykupione dodatkowe ubezpieczenie, ale nie przedłużyliśmy go.

Katarzyna: — Stwierdziliśmy, że nie uprawiamy aż takich sportów ekstremalnych, by mogło wydarzyć się coś złego. Pamiętaliśmy jednak, że mamy ze sobą kartę EKUZ, która w razie czego była naszym zabezpieczeniem. Żadne z nas nie zakładało, że coś się stanie, a ubezpieczenie się przyda. Tak naprawdę złamanie ręki, potem operacja, w końcu cała opieka medyczna w Hiszpanii, nic nas nie kosztowała. Jednak przydało się w sytuacji kryzysowej. Kiedy złamałam rękę, karta EKUZ wystarczyła. W dodatku w czasie pobytu w szpitalu mógł być ze mną Arek. Co więcej, otrzymywał też posiłki. Byliśmy zaskoczeni tak wysokim poziomem opieki.

— Nie myśleliście wtedy o powrocie do Polski?

Katarzyna: — W tamtym momencie zastanawialiśmy się jedynie, który szpital zrobi operację.

Arkadiusz: — Zastanawialiśmy się wtedy, czy rzeczywiście Kasia nie powinna wsiąść w samolot i polecieć na operację do Polski. Jednak skonsultowaliśmy się ze znajomymi lekarzami w Polsce, którzy doradzili, by jednak zdecydować się na Hiszpanię. W dodatku w Polsce był to środek pandemii.

— Dużo mówi się o niebezpiecznych sytuacjach, które przytrafiają się ludziom żyjącym w vanach. Nie baliście się?

Katarzyna: — Tak, niebezpieczne sytuacje się zdarzają. Naszym najbliższym znajomym, którzy nas wspierali, przestępcy wpuścili gaz usypiający do samochodu, a potem okradli. Ale my mamy dużego, czarnego psa o imieniu Tadek. To nasz autoalarm. Tadek, jeśli jest taka potrzeba warknie, szczeknie i nasz obroni. Dodatkowo nasz van wyposażyliśmy w odpowiedni system zabezpieczeń. Kiedy śpimy, nikt nie wejdzie do samochodu. Jednak nie jest ważne, czy mieszkamy w samochodzie, czy w mieszkaniu w bloku, to może się przydarzyć.

Arkadiusz: — Gdybyśmy jednak skupiali się wyłącznie na tych negatywach, nigdzie byśmy nie wyjechali.

— Czego więc trzeba, by zdecydować się na życie w vanie? Odwagi? A może trochę zaufania do świata?

Katarzyna: — Na pewno konieczna jest odwaga, ale też wiara we własne możliwości. Ufamy też samym sobie, że naprawdę jesteśmy w stanie dużo zrobić. Potrafiliśmy wyjść z naszej sfery komfortu i podjąć taką decyzję. Na pewno potrzebna jest też odrobina szaleństwa.

Arkadiusz: — Każdy ma inną motywację. Czasem jest to odwaga, ale też ciekawość, albo po prostu niechęć do tryb= życia, które prowadziło się wcześniej. Spróbowałem, bo życie w vanie wydawało mi się atrakcyjne. Nigdy nie wiadomo, co nas czeka w życiu. Trzeba więc próbować nowych rzeczy. Kiedy, jak nie teraz?

— Za wami 11 miesięcy życia w vanie. Wrócicie do tzw. normalnego życia? Wynajętego lub kupionego mieszkania, stacjonarnej pracy?

Arkadiusz: — Nie, na razie nie planujemy.

Katarzyna: — Wróciliśmy do Polski, ale dalej żyjemy w vanie. Mieszkamy i podróżujemy. Ja dalej pracuję zdalnie, ale Arek ma w tej chwili w Polsce więcej pracy. Potem ma zlecenie w Warszawie. Ja w tym czasie dalej będę podróżować. Teraz wróciliśmy do kraju, by zarobić pieniądze i zaraz wyjechać dalej. Tym razem będzie to Maroko.

— A co na to wasz pies – Tadeusz? On też akceptuje pomysł kolejnej wyprawy?

Arkadiusz: — Myślę, że nie ma tutaj nic do powiedzenia. W końcu jest darmozjadem (śmiech).

Katarzyna: — Wiele osób dopytuje, jak Tadek znosi podróż, jazdę samochodem, upały. Odpowiadam wtedy, zgodnie z prawdą, że dostosował się szybciej niż my. Nauczył się, że samochód jest jego bezpiecznym miejscem, w którym odpoczywa, dzięki izolacji w gorące dni ma też tutaj chłodno. Niczego mu nie brakuje. To nie jest tak, że tylko my się zmieniliśmy. Widzimy też, że on też się zmienił.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl c294082504

KORZENIE EŁKU ZOSTAWIŁY ŚLAD

Na takie spotkania czeka się długo, czasem całe życie. A życie jest przecież podróżą — zmieniają nam się towarzysze w „przedziale" lub w aucie, prowadzimy rozmowy, poznajemy ich... I tak mijamy kolejne stacje, poznając też świat i jego różne oblicza.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

OBWIESZCZENIE

o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu uchwały w sprawie ustalenia „Zasad i warunków sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jakościowych oraz rodzajów materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane, dla miasta Olsztyna"
– Uchwały Krajobrazowej Olsztyna

Na podstawie art. 37a i 37b ust. 1 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz. 741, 784, 922) oraz uchwały Rady Miasta Olsztyna nr XIII/164/15 z dnia 30 września 2015 r., w sprawie przystąpienia do sporządzenia uchwały, określającej, na terenie miasta Olsztyna, zasady i warunki sytuowania obiektów małej architektury, tablic i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jakościowych oraz rodzajów materiałów budowlanych z jakich mogą być wykonane,

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu uchwały w sprawie ustalenia „Zasad i warunków sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jakościowych oraz rodzajów materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane, dla miasta Olsztyna" – Uchwały Krajobrazowej Olsztyna w dniach od **18 sierpnia 2021 r. do 30 września 2021 r. (łącznie)**, w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II 1, w pokoju nr 208, w godz. 8.00- 15.00 oraz na stronie internetowej **www.olsztyn.eu** zakładka GOSPODARKA. **Osoby chcące zapoznać się z ustaleniami projektu uchwały proszone są o umówienie i potwierdzenie wizyty mailowo pod adresem ua@olsztyn.eu lub telefonicznie pod numerem 89 527 31 11 wew. 362 lub 417.** Uwagi do projektu uchwały można składać na piśmie do Prezydenta Olsztyna, pl. Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn lub elektronicznie, w tym, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej e-mail: **ua@olsztyn.eu**, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **15 października 2021 r. (łącznie).** Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.
Administratorem danych osobowych jest Prezydent Olsztyna z siedzibą – pl. Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn. Klauzulę informacyjną RODO zamieszczono na stronie **www.umolsztyn.bip.gov.pl** w zakładce Urząd Miasta/ Komórki organizacyjne/Wydział Urbanistyki i Architektury (UA) oraz w siedzibie Administratora.

Z up. PREZYDENTA OLSZTYNA
Halina Zaborowska-Boruch
Zastępca Prezydenta
Prezydent Olsztyna

80721otbr-a-M

Jechałam z Olsztyna do Ełku jak na skrzydłach. Bo pierwszy raz w Ełku — aż wstyd się przyznać, ale taka prawda. Bo spotkanie z takim Człowiekiem jak Jacek Pałkiewicz — właśnie przez duże C! — to ten przystanek w podróży życia, którego wygląda się jeszcze wiele kilometrów przed, a potem zapamiętuje na zawsze. Nawet auto wyprawę do Ełku uczciło odpowiednio, bo akurat gdzieś za Mrągowem na liczniku stuknęło mi równe 80 tys. km — znaczy samodzielnie objechałam już równik i to nawet dwa razy!

OD DZIECKA

Jacek Pałkiewicz też podróżuje całe życie. I chyba podobnie do mnie całe swoje życie traktuje jak podróż...

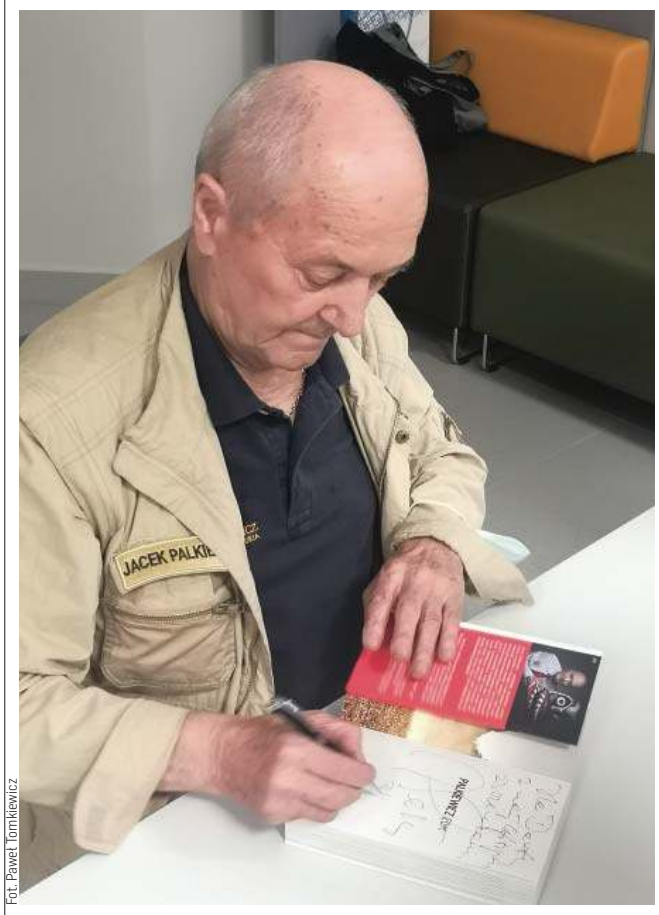
— WYCHOWAŁEM SIĘ W EŁKU. EŁK KOJARZY MI SIĘ Z OTWARCIEM WIELKIEJ BRAMY NA WIELKI ŚWIAT. TUTAJ NAUCZYŁEM SIĘ NIE TYLKO ŻEGLARSTWA.

Byłem jednym z pierwszych w takim odrodzonym skautingu, to był chyba 1956 rok. Skauting — pierwsza szkoła przetrwania, pierwsze lekcje jak rozpalać ognisko, jak zbudować szałas w lesie i tak dalej. Te podstawy surwiwalu, które zastosowałem potem w otwartej w 1982 roku w Włoszech szkole surwiwalowej, to właśnie gdzieś tutaj z Ełku pochodziły. Korzenie tego miasta zostawiły ślad...

Z DRUGĄ POŁOWĄ

— Mamy charaktery silne, mocne, przeciwstawne. Żebyśmy żyli ze sobą 24 godziny przez cały rok, to byśmy długo nie nażyli, a te rozłąki naprawdę cementują, poprawiają atmosferę — zaznacza Jacek Pałkiewicz już na wstępie.

— Jedną nogą mieszkam w Warszawie, drugą we Włoszech. Cztery lata temu to chyba było, przychodzę do domu, jesteśmy w Polsce, i taaaki bukiet kwiatów na stole. Patrzę na wizytówkę „Dla siebie samej z szacunkiem. Linda". To była 35. chyba, bo gubię się w tych datach, rocznica ślubu. Rok wcześniej było dużo łez, że zapomniałem, przegapiłem i wtedy padłem na kolano i przyrzekłem — w przyszłym roku to my pojedziemy na wyprawę naszego życia, na podróż, na wakacje naszego życia. Bo 35 lat upłynęło, a myśmy nigdy na wakacjach nie byli. Normalni ludzie jeżdżą na urlop, na wakacje. Myśmy nigdy nie byli. Wyjeżdżaliśmy wprawdzie raz-dwa razy w roku. Załóżmy Barcelona, Madryt, Paryż, Istambuł, Buenos Aires, ale to były na 3-4 dni takie weekendowe niemalże wyjazdy. A każdy polegał na tym, że pani Linda — jest artystką, historykiem sztuki — czyli wszystkie galerie, muzea były jej. Mnie ten temat nie do końca interesuje. Ja wolę życie i żywe historie. Spotykaliśmy się na kolacji w hotelu, jedliśmy patrząc sobie w oczy, tak jak to w domu. Czy to mogły być wakacje? Oczywiście, nie. Jak zobaczyłem te kwiaty, to wtedy ścisnęło mi się serce i zdecydowałem: jedziemy za dwa tygodnie, wyjeżdżamy na ten urlop naszego życia. I pojechaliśmy. Trwał 1,5 miesiąca...!



Fot. Paweł Tomkiewicz

Jacek Pałkiewicz spotkał się z czytelnikami w Ełku

BYWA NIEBEZPIECZNIE

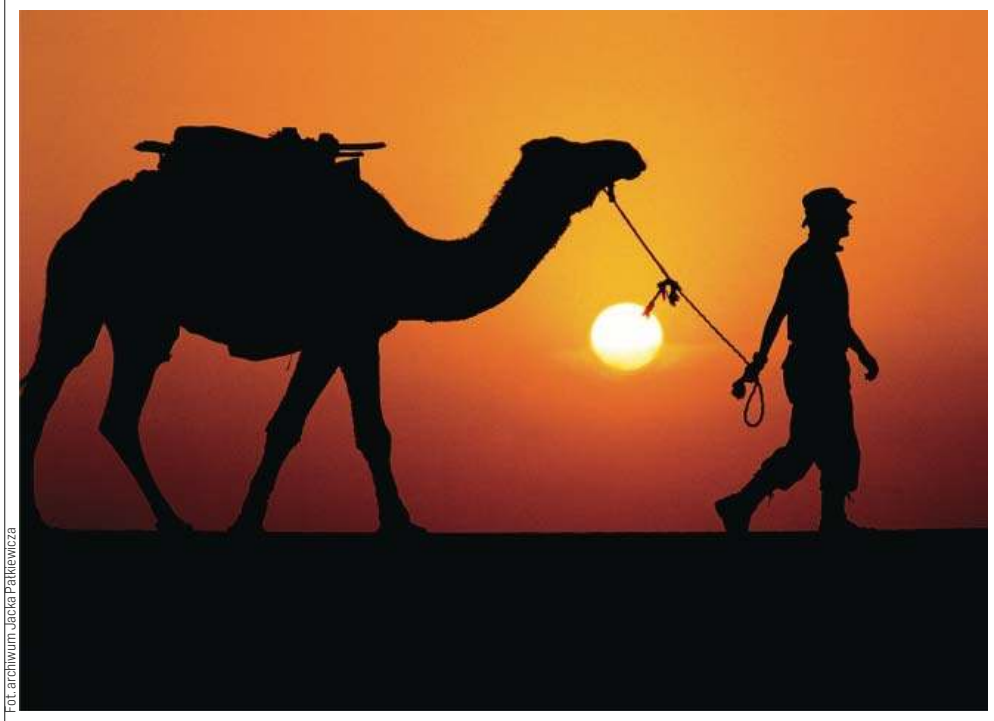
Każda podróż — dokładnie tak, jak życie — bywa nieprzewidywalne, a chwilami nawet niebezpieczna.

— Szejk Dubaju zabronił mi wjazdu, sąd w Dubaju skazał mnie na 6 lat więzienia właśnie za tą książkę , bo pokazałem rzeczy niewygodne, to bogactwo, złoto, ten przepych oczywiście — wszystko, co widzi turysta. Ale też tę drugą stronę, której turysta zwykle nie zobaczy. Powiem więcej: nawet Europejczycy, którzy mieszkają w Dubaju, często mi mówią „To myśmy o tym nie wiedzieli...".

BYWA ZASKAKUJĄCO

— Mało jest w Moskwie dziennikarzy, którzy by widzieli tyle Syberii, ile ja widziałem. Z reguły pytają jak to się stało, jak to było możliwe. A to było w następujący sposób. W Bassano del Grappa mieszkam we Włoszech, godzinę drogi od Wenecji. Dzwoni mój sąsiad, senator, dzwoni z Wenecji i mówi: „Ja mam tutaj gościa z Moskwy, pokazuję mu Wenecję, a ty mówiłeś, chwaliłeś się, że znasz rosyjski. Czy można do ciebie na kawę wpaść?". Mówię, że oczywiście. I dzwonek do drzwi, otwieram, a tam

eprasa.pl c294082504



Fot. archiwum Jacka Pałkiewicza

w drzwiach Eduard Szewardnadze...! Dla młodzieży wyjaśnienie — minister spraw zagranicznych Związku Radzieckiego, z Gorbaczowem pieriestrojkę kręcili. U mnie w gabinecie taka mapa Związku Radzieckiego na całą ścianę wisiała.

— Panie Jacku, a pan to często u nas?

— Ministrze, nigdy nie byłem.

— A jak to?

— KGB...

— To niech za dwa tygodnie pan pojedzie do konsulatu w Mediolanie po wizę.

— A ja tam składałem już od 10 lat wnioski i zawsze — persona non grata. Dzwonię po dwóch tygodniach i słyszę: „Proszę przejechać". Byłem w szoku. Jak ktoś mnie pyta — największe wydarzenie, szok w moim życiu, to chyba była ta scena, kiedy dostałem wizę. Byłem uszczęśliwiony, ja byłem zakochany w Syberii, z książek znałem całą Syberię. I wylądowałem. Czarna wołga na mnie czekała, tam jakiś hotel i następnego dnia zawieźli mnie do Jakowlewa, szefował w Moskowskije Nowosti, i on mówi: „Panie Jacku, poproszono mnie, żeby pomóc panu w poznaniu Syberii. Co pan chce zobaczyć?" A ja tę Syberię znałem już z globusa na pamięć i zaczynam od końca: Wyspy Komandorskie, Sachalin, Czukotka, Cieśnina Beringa, Krasnojarski kraj i tak się zbliżam tutaj do Uralu.

— Jacek, słuchaj, ale na to trzeba dwa lata...

— Ja mam czas, przyjadę.

ZAWSZE PRAWDA

Jacek Pałkiewicz zdaje sobie sprawę, że jego poglądy są tyle wyraziste i bezkompromisowe — co kontrowersyjne.

— To co napisałem, jestem przekonany w moich oczach, w moim spojrzeniu, to jest święta prawda. Jeśli ktoś przeczyta, kogo i za co krytykuję, w 95 procentach Państwo powiedzą: „Ten Pałkiewicz ma rację". To nie jest krytyka gdzieś tam z niebios, taka bez żadnej podstawy. Jeśli jestem w dobrym hotelu i widzę na śniadaniu — w podkoszulce na ramiączkach, w kapciach hotelowych, krótkich majtkach, brzuch taki... to to jest takie polskie, ale i takie żenujące. Trochę patrzą tak ludzie, patrzą, a ja od razu widzę skąd on pochodzi. Kiedyś w Nigrze, jestem tam z moim przyjacielem, Włochem, idziemy i widzę z torsem nagim przed nami biały człowiek, a nawet dwóch. Mówię: „Słuchaj, to Polacy". Podchodzimy bliżej i słychać, Polacy...! Najgorzej, że ci ludzie się nie uczą. Ja przez całe życie starałem się mieć oczy bardzo szeroko otwarte. Kiedyś to było inaczej. Dzisiaj na każdy temat można informację w sieci znaleźć: jak być ładnym, modnym, liderem — tych mądrości jest tyle dookoła. Kiedyś tego nie było. Trzeba było się uczyć na błędach. Jak się potknąłem, to starałem się drugi raz nie upaść, ale przede wszystkim jak się zachować w tym towarzystwie gdzieś tam poza granicami. A tak często widzę, ludzie jednak nie potrafią patrzeć i nie potrafią wyciągnąć wniosków — niestety...

***

Podróż do Ełku to było jeszcze jedno spotkanie — z kolegą z „Rozmaitości Ełckich", Pawłem Tomkiewiczem. To też kolejny miły i wart zapamiętania przystanek, którego owocem jest ten reportaż!

W ramach wakacyjnego festiwalu „Lata z książką", organizowanego po raz dziesiąty przez ZyskMedia, Mikołajki odwiedzi znakomity dziennikarz, pogromca Atlantyku i odkrywca źródła Amazonki — Jacek Pałkiewicz. 7 sierpnia, o godz. 18.00 autor bestsellerowych książek, m.in.: „Syberia" i „Pasja życia", które inspirują dwa pokolenia polskich podróżników, spotka się na Placu Wolności z fanami dobrej literatury.

Autor ponad 30 książek. Przewodnik po polskiej literaturze pięknej od XVI do XXI wieku 500 polskich książek, które warto w życiu przeczytać (Muza 2012) zaliczył „Syberię" Jacka Pałkiewicza do tych pozycji, które z różnych powodów wypada znać. Honorowy ambasador Mazur w ramach światowego konkursu na „7 Nowych Cudów Natury" (2011 r.). Kraina Wielkich Jezior w globalnej konfrontacji (477 konkurentów) uplasowała się w drugiej siódemce unikatowych klejnotów przyrody, tuż za złotą listą Cudów Natury. Prześcignęła takie turystyczne giganty jak Malediwy czy Galapagos.

W Mikołajkach będzie podpisywać m.in. swoją ostatnią książkę „Palkiewicz.com", którą reklamowali Aleksander Kwaśniewski, Jerzy Owsiak, Zbigniew Boniek, kard. Kazimierz Nycz, Ryszard Terlecki, Bronisław Komorowski, Paweł Kukiz i wielu innych.

Paweł Tomkiewicz
Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA

„Społem" PSS w Olsztynie

sprzeda lokal użytkowy o powierzchni **87,5 m²** wraz z udziałem 198/1000 w działce nr 5-106 o obszarze 247 m², położony w Mrągowie przy ul. Żeromskiego 7. **KW nr OL1M/00022396/3.**

Społem OLSZTYN

Pisemne oferty prosimy składać do 20.08.2021 r. na adres: „Społem" PSS w Olsztynie, 10-576 Olsztyn, ul. Piłsudskiego 2/8. Informacje tel. 609 050 094 lub (89) 521 19 05.

79921otbr-A -P

Zlecę firmie/ekipie remontowo-budowlanej wykonanie prac remontowo-wykończeniowych pensjonatu położonego w Łaśmiadach k. Ełku na Mazurach.

Powierzchnia użytkowa nieruchomości: ok. 1000 m².

Rodzaj prac do wykonania: malarskie, hydrauliczne, glazurnicze, stolarskie, elektryczne.

Planowany okres realizacji zlecenia: 6 miesięcy.

Planowany termin rozpoczęcia prac: połowa września 2021 r.

Firmy/zespoły remontowo-budowlane zainteresowane nawiązaniem współpracy w zakresie wykonania prac remontowo-wykończeniowych ww. nieruchomości prosimy o przesyłanie zgłoszeń na adres **e-mail: biuro@lasmiady.pl** lub kontakt telefoniczny pod numer **tel. 726 555 660**.
Oferta współpracy obejmuje zakwaterowanie.

77221otbr-B-P

eprasa.pl c294082504

POMÓŻ ADZIE WYGRAĆ Z WROGIEM

PIĘKNA, MĄDRA, NIEZWYKLE UTALENTOWANA. ADA NIEWIADOMSKA Z WILCZAN POD IŁAWĄ MA 16 LAT, WIELE MARZEŃ I PLANÓW NA PRZYSZŁOŚĆ. POTWORNA CHOROBA PRZERYWA JEJ PLANY I SPRAWIA, ŻE ROZSYPUJĄ SIĘ ONE JAK DOMEK Z KART.

Kiedy Małgorzata Niewiadomska, mama 16-letniej Ady wspierała zbiórki na chore dzieci, nie przypuszczała, że kiedyś sama będzie potrzebowała pomocy. Że będzie musiała prosić... Chore dzieci, zwłaszcza te, o których czytała w internecie, wydawały się być gdzieś daleko. Ale pani Małgorzata nigdy nie była obojętna na ich los. Wręcz przeciwnie: zawsze reagowała na apele o pomoc, chętnie udzielała się charytatywnie, była darczyńcą. Dziś jest po tej drugiej stronie. Sama musi liczyć na pomoc dobrych ludzi. — Tego się nie zapomina. To był dla nas szok — wspomina ten moment, kiedy jej córka usłyszała straszliwą diagnozę.

Wilczany to urokliwa wieś w powiecie iławskim. Ada uwielbia swój dom. Kiedy jest w szpitalu, tęskni za lasem. Mama Małgorzata, tata Jacek, siostra, która niedługo zostanie mamą i trzy psy. Sielankę przerwała choroba Ady.

Pewnego dnia, kiedy nastolatka wróciła z zajęć tanecznych, zauważyła niepokojące zgrubienie pod kolanem. Mama diewczyny opowiada nam, że intuicja podpowiadała jej, że ten guz, to coś bardzo, bardzo złego. Nie pomyliła się. Diagnoza brzmiała: mięsak maziówkowy. Ten rzadki nowotwór złośliwy, występuje głównie u osób młodych. Dlaczego akurat musiał zaatakować Adę....? Najskuteczniejszym leczeniem miało być wycięcie guza oraz chemioterapia.

PANI MAŁGORZATA WSPOMINA, ŻE CÓRKA PRZYJĘŁA DIAGNOZĘ ZE SPOKOJEM I NIEZWYKŁĄ DOJRZAŁOŚCIĄ. A CAŁA RODZINA PODESZŁA DO TEGO ZADANIOWO. — PRZYJĘLIŚMY PLAN: LECZENIE, REHABILITACJA I POWRÓT DO ZDROWIA — OPOWIADA.

Los jednak z tego planu zakpił. Na początku wszystko szło dobrze: w maju Ada przeszła operacje wycięcia złośliwej zmiany pod kolanem. Pobyt w szpitalu w czasie pandemii, odcięcie od przyjaciół i cierpienie na początku wydawały się nie mieć końca. Ale z każdym dniem było już coraz lepiej. Wyniki badań Ady się poprawiły. Wydawało się, że do rodziny Niewiadomskich w końcu zawitało słońce. Ada z nadzieją patrzyła w przyszłość, snuła plany. Nie zdawała sobie sprawy, że to jeszcze nie koniec...

BYŁA KOŃCÓWKA CZERWCA, LEDWO CO ROZPOCZĘŁY SIĘ WAKACJE. ADA MIAŁA WIZYTĘ U LEKARZA, PODCZAS KTÓREJ WYKONANO JEJ BADANIA I USUNIĘTO PORT DOŻYLNY. — TO MIAŁO BYĆ ZAKOŃCZENIE LECZENIA I POWRÓT DO NORMALNOŚCI — OPOWIADA PANI MAŁGORZATA.

Ale to właśnie wtedy Ada dowiedziała się o przerzucie nowotworu na płuca. — Kolejny raz przeżyliśmy szok. Przecież już wszystko było dobrze! Skąd to się pojawiło? Nie potrafiliśmy tego zrozumieć... — wspomina mama nastolatki.

Operacja płuc była cięższa niż operacja nogi. — Córka cierpiała, miała problemy z oddychaniem, nie mogła nabrać tchu. Czuła niesamowity ból — wspomina jej mama.

Fot. Arch. Fundacji

Ada Niewiadomska ma 16 lat i wiele planów na przyszłość

Rówieśnicy, którzy początkowo wspierali Adę, zajęli się swoimi sprawami.

Końcówka sierpnia, która miała być wytchnieniem przed rozpoczęciem roku szkolnego, zawęzi się do białych, zimnych szpitalnych ścian.

— W przyszłym tygodniu jedziemy do Warszawy, tam córka będzie miała kwalifikację, potem scyntygrafię i wejście na oddział. Adę czeka tym razem ośmiodniowa chemioterapia. Poprzednia była czterodniowa. Ada dostaje je w naprzemiennych cyklach. Pani profesor, pod której opieką jest Ada powiedziała, że córka będzie musiała potem przyjąć chemię celowaną od 1, 5 roku do 2 lat. Dowiedzieliśmy się, że musimy przygotować się na koszty — opowiada pani.

Kwota chemii celowanej zwaliła z nóg. To 10 tys. miesięcznie! Docelowo Ada potrzebuje aż 60 tys. złotych.

Tak gigantycznych pieniędzy nie da się wysupłać z budżetu domowego. Fundacja „Przyszłość dla Dzieci", pod której skrzydłami przebywa Ada założyła zbiórkę.— Proszę, pomóż Adzie pokonać nowotwór. Wpłać swoją darowiznę, dzięki temu Ada szybciej rozpocznie leczenie, a czas jest na wagę złota. Niech siła jej dobrego serca wróci do niej ze zdwojoną siłą! Nie zostawiaj dziewczyny samej! Pomóż jej wygrać walkę z tym potworem — czytamy na stronie zbiórki.

Pani Małgorzata wierzy, że dobro wraca.

Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor zarządzająca Fundacją „Przyszłość dla Dzieci" także wierzy, że pomoc dla Ady się znajdzie.

— WIELOKROTNIE PRZYJACIELE FUNDACJI UDOWODNILI, ŻE NIE SĄ OBOJĘTNI NA LOS CHORYCH DZIECI — MÓWI. — JEST WIELE LUDZI O DOBRYCH SERCACH, KTÓRZY DZIELĄ SIĘ TYM, CO MAJĄ. KWOTA, KTÓRĄ POTRZEBUJE ADA NA LECZENIE, WYDAJE SIĘ ZAWROTNA. ALE TAK NAPRAWDĘ, KIEDY WIELU LUDZI PODEJMIE SIĘ WYZWANIA I WPŁACI NAWET DROBNĄ KWOTĘ, NA SWOJĄ MIARĘ, UDA SIĘ UZBIERAĆ NA LECZENIE.

Ada zadziwia swoją siłą i charyzmą. Mimo młodego wieku i strasznej choroby, sama jest wsparciem dla innych. Kiedy przebywała na oddziale onkologicznym, rozmawiała z dziećmi z sali i podnosiła ich na duchu. Pocieszała nawet ich rodziców! Nastolatka wykorzystała swój talent malarski, żeby zrobić coś dobrego: namalowała obraz na aukcje, której dochód był przeznaczony na dzieci z oddziałów onkologicznych.

TERAZ TO ADA POTRZEBUJE NASZEJ POMOCNEJ DŁONI, BY POWSTAĆ Z GRUZÓW I ZAWALCZYĆ O ŻYCIE. CHOROBA NIE JEST W STANIE ZABRAĆ ADZIE PASJI.

Dziewczyna kocha malarstwo i taniec nowoczesny. Artystyczna dusza" mówią o niej bliscy. — Interesuje się też dietetyką i zdrowym odżywaniem — mówi mama Ady. — Nie wie, jeszcze jaki kierunek studiów wybierze. Ma wiele marzeń. Ale wszyscy wiemy, jakie z nich jest największe...

Aleksandra Tchórzewska

Wczoraj (stan na czwartek g. 11.30) kwota zbiorki wynosiła 7434 zł z 60 tys. zł.
Pomóżmy Adzie pokonać wroga, jakim jest nowotwór!
Link do zbiórki:
https://przyszloscdladzieci.org/zbiorka/cichy-zabojca-zaatakowal-pluca-ady/

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

Fot. Arch. prywatne

Ada namalowała obraz na aukcję, która wspierała dzieci z oddziałów onkologicznych

eprasa.pl c294082504

MAMY I TATY NIE DA SIĘ ZASTĄPIĆ

NAWET NAJLEPSZA PLACÓWKA NIE ZASTĄPI MAMY I TATY, DLATEGO TAK ZALEŻY NAM NA TYM, BY DZIECI MOGŁY WYCHOWYWAĆ SIĘ W RODZINACH — WŁASNYCH, ZASTĘPCZYCH LUB ADOPCYJNYCH — MÓWI MAGDALENA PARADOWSKA, NADZORUJĄCA DWIE PLACÓWKI OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE.

Najtrudniejsze jest pokonywanie dziecięcych demonów, które siedzą gdzieś tam w środku i z którymi dzieciaki same sobie nie poradzą. Co jeszcze? Próby wytłumaczenia naszym podopiecznym, dlaczego mama się z nimi umówiła, a nie przyszła, albo dlaczego obiecała, że pójdzie na terapię, a nadal pije. My — dorośli — mamy problemy z nazywaniem i rozpoznawaniem emocji, a co dopiero dzieci — zauważa nasza rozmówczyni i przyznaje, że mimo wszystko podopieczni placówek, które nadzoruje, zdążyli ją już też wiele nauczyć. — Przede wszystkim radości, pomysłowości i otwartości na drugiego człowieka — przekazuje Magdalena Paradowska.

Przez ponad piętnaście lat pracowała w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Elblągu, ale od kwietnia tego roku pełni funkcję dyrektorki Centrum Administracyjnego do Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych i nadzoruje dwie placówki — „Zakątek" w Zielonce Pasłęckiej i „Samodzielne Mieszkanie" w Pasłęku.

Oba miejsca zatrudniają po siedmiu wychowawców, w „Zakątku" znajduje się obecnie piętnaścioro, a w „Samodzielnym Mieszkaniu" czternaścioro podopiecznych — to dzieci pochodzące z dziewięciu gmin powiatu elbląskiego.

— Z założenia, zarówno w jednej, jak i drugiej z naszych placówek, nie powinno znajdować się więcej niż po czternaścioro dzieci powyżej dziesiątego roku życia. W praktyce wygląda to jednak inaczej — naszą zasadą jest nierozdzielanie rodzeństwa, więc w niektórych sytuacjach trafiają do nas całe grupy dzieci, nawet tych poniżej wymaganego wieku — wyjaśnia Magdalena Paradowska.

W jakich okolicznościach dzieci trafiają do tego typu placówek?

— W wyniku przeróżnych sytuacji — zazwyczaj w związku z problemami opiekuńczo-wychowawczymi i różnego rodzaju uzależnieniami rodziców. Jeżeli praca kuratora czy asystenta rodziny przez długi czas nie przynosi efektów z uwagi na fakt, iż rodzice nie podejmują żadnych działań w celu poprawy swojej sytuacji, sąd wydaje postanowienie zabezpieczające pobyt dziecka w placówce. Na początku sąd ogranicza władzę rodzicielską, dzieci przebywają w placówce, ale rodzice nadal mogą decydować o szkole, czy o leczeniu. Natomiast w praktyce, w momencie, kiedy dzieci umieszczone są w placówce, rodzice niestety bardzo rzadko podejmują działania, pozwalające im jak najszybciej je odzyskać. Cała opieka nad dziećmi jest wówczas sprawowana przez naszych wychowawców — odpowiada nasza rozmówczyni.

Zgodnie z przepisami, rodzice mają dokładnie osiemnaście miesięcy na to, by się wykazać i udowodnić, że dzieci mogą bezpiecznie wrócić pod ich opiekę.

— Po tym czasie organizator rodzinnej pieczy zastępczej występuje do sądu o uregulowanie sytuacji prawnej dziecka i wtedy sąd podejmuje decyzję, czy przez te osiemnaście miesięcy rodzice zaczęli działać — np. podjęli współpracę z asystentem rodziny, ukończyli szkołę dla rodziców, zapisali się na terapię, czy znaleźli pracę, poprawili warunki mieszkaniowe — jeśli tak, to mają szansę odzyskać dzieci. Ważne jest też utrzymywanie kontaktów z dziećmi — to, że są w placówce, nie oznacza, że rodzice nie mogą się z nimi kontaktować i ich odwiedzać. Wszystkie instytucje w obszarze dziecka i rodziny działają na rzecz powrotu tego dziecka do rodziny — takie są założenia, ale to rodzice muszą

Magdalena Paradowska od kwietnia tego roku pełni funkcję dyrektorki Centrum Administracyjnego do Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Pasłęku

dostrzec swój problem i wykonać pierwszy krok. Jeśli nie podejmą się żadnych działań, sąd może podjąć decyzję o pozbawieniu ich władzy rodzicielskiej. Wtedy dziecko wolne prawnie może zostać zgłoszone do adopcji — tłumaczy dyrektorka CAOPOW.

W międzyczasie dzieci mogą również trafić do rodzin zastępczych, ale tych, jak przyznaje nasza rozmówczyni, jest wciąż za mało.

— Niestety — nadal brakuje kandydatów, którzy przyjęliby dzieci pod swój dach. Na rodziców zastępczych jest deficyt — mówię o powiecie elbląskim, ale informacje z innych powiatów potwierdzają, że z podobnym problemem spotykają się zarówno duże, jak i małe miasta. Może to wynika z tego, że i w telewizji, i w prasie mówi się często w tym złym świetle na temat rodzicielstwa zastępczego — czyli kiedy zadzieje się jakaś sytuacja negatywna — wtedy jest o tym głośno. Mało natomiast mówi się o tych pozytywnych aspektach rodzicielstwa zastępczego i o tym, jak wiele pracy trzeba włożyć w wychowanie dzieciaków. Rodzice zastępczy całym sercem żyją historiami swoich podopiecznych, wciąż starając się im pomóc. Trzeba pamiętać, że dzieci, które trafiają do placówki lub rodzin zastępczych doświadczyły zbyt wielu negatywnych skutków mających wpływ na ich rozwój, aby mogły uporać się z tymi doświadczeniami potrzeba czasu, ogromu wparcia ze strony opiekuna, a nie rzadko również wsparcia psychologicznego — stwierdza Magdalena Paradowska.

A jakie kroki powinniśmy podjąć, by stworzyć rodzinę zastępczą?

— Na początek? Przegadać ten temat z własną rodziną! Warto poczytać o tym, czym jest rodzicielstwo zastępcze, lub porozmawiać z jakąś rodziną zastępczą. Następnie udać się do PCPR-u w danej miejscowości i dowiedzieć się, jakie warunki należy spełnić. Pierwszym etapem jest dostarczenie wszelkich niezbędnych dokumentów — m.in. zaświadczenia o niekaralności i stanie zdrowia, swojego życiorysu, informacji o miejscu zatrudnienia oraz zaświadczenia od psychologa o predyspozycjach i motywacji do pełnienia funkcji rodziny zastępczej. Po wstępnej kwalifikacji kandydat otrzymuje skierowanie na szkolenie — trwa ono 60 godzin, w których ujęto już odbycie praktyk w zawodowej rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej. Po szkoleniu następuje ponowny proces kwalifikacji, czyli wydana musi zostać opinia pedagogiczna i psychologiczna — jeśli te są pozytywne — kandydat otrzymuje zaświadczenie kwalifikacyjne i zostaje zakwalifikowany do pełnienia funkcji rodziny zastępczej i oczekuje na dziecko — odpowiada nasza rozmówczyni.

I dodaje: — Może się wydawać, że jest to długi proces, ale musimy przecież jak najlepiej poznać kandydatów, by wiedzieć, komu powierzamy opiekę nad dzieckiem.

Dzieci, które nie znajdą rodzin zastępczych i z różnych powodów nie mogą wrócić do biologicznych, mogą pozostać w placówce opiekuńczo-wychowawczej do 25 roku życiu, o ile kontynuują naukę. Jeżeli nie, po skończeniu 18 lat mogą podjąć decyzję o usamodzielnieniu się.

— Wtedy też nie są pozostawione same sobie — otrzymują pomoce finansowe, które pomagają w lepszym starcie. Naszym celem nie jest to, by dziecko wychodzące z placówki, znów trafiało do systemu pomocy społecznej, ale by było samodzielne. Mamy w Pasłęku dwa mieszkania wspierane dla wychowanków, którzy po opuszczeniu placówki nie mają możliwości wynajęcia mieszkania lub powrotu do domu rodzinnego. Ta opcja ułatwia im znalezienie pracy i pewniejsze wkroczenie w dorosłość — przekazuje Magdalena Paradowska.

A sama codzienność w „Zakątku" i „Samodzielnym Mieszkaniu" jest zwyczajna — jak w domu. Podopieczni wstają rano i wspólnie przygotowują śniadanie — od lat placówki nie korzystają bowiem z usług kucharzy czy kucharek — dzieci same przygotowują posiłki i listę potrzebnych im na dany tydzień produktów.

— Oczywiście przy pomocy naszych wychowawczyń i wychowawców, którzy są do ich dyspozycji 24 godziny na dobę — to oni pomagają im w lekcjach po powrocie ze szkoły, czy towarzyszą w wakacyjnych wyjazdach — zaznacza nasza rozmówczyni.

Magdalena Paradowska podsumowuje: — Mam w swoim zespole wspaniałych wychowawców i wychowawczynie — to niezwykle wartościowi ludzie o ogromnych sercach. Ale niestety — nawet najlepsza placówka nie zastąpi mamy i taty, a ja wierzę, że każde dziecko zasługuje na to, by wychowywać się w szczęśliwej rodzinie.

Kamila Kornacka

Fot. archiwum prywatne

Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza „Samodzielne Mieszkanie" w Pasłęku

„Zakątek" w Zielonce Pasłęckiej

eprasa.pl c294082504

RAZEM O ZDROWYM ŻYCIU

To już pewne. 3 września, Grupa WM we współpracy z Warmińsko-Mazurską Regionalną Organizacją Turystyczną oraz Urzędem Miasta w Lidzbarku Warmińskim organizuje w Termach Warmińskich Konferencję pt. „Turystyka Zdrowotna — realna szansa dla Warmii i Mazur".

Organizacja kolejnego wydarzenia związanego z projektem „Zdrowe życie" bardzo mnie cieszy — mówi Jarosław Tokarczyk, prezes Grupy WM. — Bo oznacza, że temat, który zaproponowaliśmy do dyskusji już ponad rok temu, podjęły i władze województwa, i władze samorządowe, i Warmińsko-Mazurska Regionalna Organizacja Turystyczna, i inne podmioty. Zatem ta Konferencja to znak konsekwencji z naszej strony, a jednocześnie kontynuacja wcześniej podjętych już działań — kolejny punkt w całym cyklu wydarzeń, które stale organizujemy.

I dodaje: — Dwa ostatnie Kongresy Przyszłości, które organizowaliśmy, tematykę zdrowego życia podjęły jako temat wiodący. Teraz zdecydowaliśmy się na organizację tej Konferencji, która w całości dedykowana już będzie tylko zdrowemu życiu. Bo tak naprawdę „Zdrowe życie" to projekt na lata.

W naszym regionie trudno nie łączyć tematu zdrowia z tym, co daje natura. Potwierdza to dr Jarosław Klimczak z Katedry Turystyki, Rekreacji i Ekologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. — Dzisiejsze czasy pokazały, że zdrowie jest dla nas niezwykle ważne. Do tego w naszym regionie turystyka odgrywa jedną z głównych ról. Po to inwestowaliśmy w hotele i infrastrukturę turystyczną, żeby stworzyć ofertę zachęcającą do przyjazdu do nas turystów z całego świata. W tej chwili sytuacja covidowa zmieniła podejście.

Nowa inteligentna specjalizacja związana ze zdrowym życiem jest dla naszego regionu prawdziwą szansą. Dlatego to akurat Lidzbark Warmiński jest jednym z miejsc, które chętnie angażuje swoje siły właśnie w zdrowe życie.

— Lidzbark Warmiński postawił na obszary ochrony uzdrowiskowej, turystykę i aktywne spędzanie wolnego czasu — dodaje Jacek Wiśniowski, burmistrz. — To piękne miasto, które ma ciekawą historię: w okresie międzywojennym był kurortem uzdrowiskowym. Dlaczego więc nie powrócić do tego, co było dobre? Mamy tutaj obszary leśne, dobrą komunikację z centrum miasta. Dzięki temu i dodatkowym środkom otrzymanym z Regionalnego Programu Operacyjnego województwa warmińsko-mazurskiego zadbaliśmy o architekturę w dolinie Symsarny i wybudowaliśmy pierwszą część infrastruktury uzdrowiskowej: tężnie, place zabaw i promenady. I szykujemy się do następnego etapu „Zdrowego życia".

— „Zdrowe życie" to przede wszystkim debata o zdrowiu, a przecież nie ma niczego ważniejszego — dodaje Jarosław Tokarczyk. — Pandemia i walka z covidem dobitnie nam to od ponad już roku pokazują. Ale jest też wartość dodana: rozwój regionu, nowe inwestycje, a zatem i nowe miejsca pracy dla mieszkańców Warmii i Mazur. To także rozwój turystyki i przedłużenie sezonu. Chcemy stale podejmować tematy ważne dla mieszkańców Warmii i Mazur, dlatego otwarci jesteśmy na współpracę ze wszystkimi możliwymi instytucjami — byle tylko Warmia i Mazury rozwijały się.

Fot. Zbigniew Woźniak

Jarosław Tokarczyk: To Grupa WM i nasze media, tak w wersji drukowanej, jak i online — stale tematykę zdrowego życia podejmują. Stale informujemy też naszych czytelników o kolejnych wydarzeniach — a oni już wiedzą, że zdrowe życie to nie jest „impreza na raz".

Jarosław Klimczak: Ludzie zrozumieli, że zdrowie jest czymś kruchym i warto zadbać o nie wcześniej. Na Warmii i Mazurach chcemy to wykorzystać. Chcemy połączyć możliwość wypoczynku z elementem zadbania o własne zdrowie.

Jacek Wiśniowski: Po okresie pandemicznym zrozumieliśmy, że zdrowie kształtuje naszą codzienność, dlatego uważam, że zdrowe życie jest największą wartością. Staramy się, by Lidzbark Warmiński stał się uzdrowiskiem o charakterze zapobiegania i leczenia.

REKLAMA

EUROPE DIRECT Warmia i Mazury
KONFERENCJA ZDROWE ŻYCIE LIDZBARK WARMIŃSKI
03 WRZEŚNIA 2021

ORGANIZATORZY
GRUPA WM
WARMIA MAZURY — Warmińsko - Mazurska Regionalna Organizacja Turystyczna
Urząd Miasta w Lidzbarku Warmińskim

PATRONI HONOROWI
Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin
Starosta Olsztyński Andrzej Abako
Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz
ełk tu wracam
Gmina Lidzbark Warmiński

PARTNER MERYTORYCZNY
Warmińsko-Mazurska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Olsztynie

PARTNERZY ZŁOCI
MEDEN INMED
PHILIPS

PARTNERZY SREBRNI
Technomex
ACCESSMEDICA
Aspamet
mediguard telemedycyna
OMR diagnostic
SCHILLER The Art of Diagnostics

PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
GAZETA lidzbarska.pl
GONIEC bartoszycki.pl
GO TV
BEZgorset.pl
KONGRES PRZYSZŁOŚCI

1521otbp-C -P

eprasa.pl c294082504

6 - 12 sierpnia 2021

Piątek

20:00 POLSAT **Shrek Trzeci**

film animowany, USA, 2007

Shrek i Fiona wiodą spokojne życie na swoim bagnisku. Tymczasem król Zasiedmiogórogrodu, Harold, poważnie zapada na zdrowiu. Przeczuwając rychłą śmierć, na swego następcę wyznacza zięcia. Skromny i nieobyty w dworskiej etykiecie ogr nie zamierza przyjmować odpowiedzialnej funkcji władcy. Postanawia jednak znaleźć idealnego dziedzica tronu. Wybornym kandydatem wydaje się zbuntowany kuzyn Fiony, książę Artie. Shrek z pomocą osła i Kota w Butach, wyrusza do odległego Worcestershire.

Sobota

00:30 TVP2 **U Pana Boga za piecem**

komedia, Polska, 1998

Marusia przekracza granicę z Polską autobusem, którym podróżują drobni handlarze. W lesie pasażerowie zostają napadnięci przez pobierających haracz bandytów dowodzonych przez Gruzina. Większość poszkodowanych nie chce zawiadamiać o zajściu policji. Tylko Marusia składa skargę i jako jedyny świadek przestępstwa zostaje zatrzymana w spokojnym przygranicznym miasteczku Królowym Moście. Miejscowy proboszcz, który bacznym okiem dogląda wszelkich spraw w okolicy, umieszcza odważną dziewczynę w domu organisty Witka.

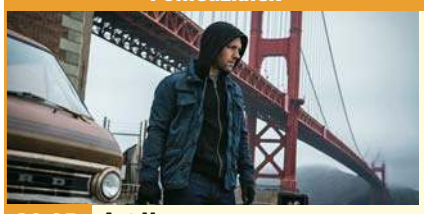
Niedziela

21:40 TVP1 **Droga do szczęścia**

dramat obyczajowy, Wielka Brytania, USA, 2008

Młodzi małżonkowie, April (Kate Winslet) i Frank (Leonardo DiCaprio) Wheelerowie, mieszkają w domu na przedmieściach Connecticut. Mają dwoje dzieci, nie narzekają na brak pieniędzy, ale nie są szczęśliwi. April wydaje się znudzona prowadzeniem domu, tęskni za aktorstwem, z którego zrezygnowała po ślubie. Z kolei jej mąż nie znosi swojej nudnej, monotonnej pracy. Sfrustrowani małżonkowie ciągle się kłócą. Gdy staje się jasne, że ich związek nie przetrwa, April proponuje rewolucyjne rozwiązanie.

Poniedziałek



20:05 POLSAT **Ant-Man**

film sf, USA, 2015

Hank Pym odchodzi z organizacji T.A.R.C.Z.A. po tym, jak odkrywa, że jej członkowie zamierzają wykorzystywać stworzoną przez niego technologię. Opiera się ona na subatomowych cząsteczkach i pozwala człowiekowi zmienić rozmiar. Mężczyzna uważa swoje odkrycie za niebezpieczne. Postanawia dobrze je ukryć. Mija kilkadziesiąt lat. Córka, Hope van Dyne (Evangeline Lilly), i protegowany Darren Cross (Corey Stoll) zmuszają Hanka do ustąpienia ze stanowiska we własnej firmie, Pym Technologies.

Wtorek

20:05 POLSAT **Anioły i demony**

thriller, USA, 2009

Profesor Uniwersytetu Harvarda, światowej sławy historyk i badacz symboli - Robert Langdon (Tom Hanks), otrzymuje zadanie zidentyfikowania zagadkowego wzoru wypalonego na ciele zamordowanego w szwajcarskim laboratorium fizyka. Okazuje się, że za zbrodnię odpowiedzialne jest bractwo iluminatów - potężna organizacja od wieków walcząca z Kościołem katolickim, która za wszelką cenę chce zniszczyć Watykan. Co więcej - w tym samym czasie umiera Ojciec Święty.

Środa

23:30 TVP2 **Sierpniowy weekend**

film obyczajowy, Niemcy, 2019

Katja jest szczęśliwą żoną Thomasa, wiodą zgodne życie. Dotychczas w ich małżeństwie nie było żadnego kryzysu. Mają udaną córkę, która właśnie opuściła rodzinny dom i wyjechała do cellege'u. Katja uczy matematyki i muzyki w miejscowej szkole podstawowej. Ale pewne przypadkowe spotkanie wywróci jej cały poukładany świat do góry nogami. Kiedy jej mąż wyjeżdża na weekend Katja poznaje przystojnego dziennikarza, który podróżuje po Niemczech z plecakiem.

Czwartek

21:10 POLSAT **Dlaczego nie**

komedia romantyczna, Polska, 2007

Małgosia (Anna Cieślak) marzy o pracy w agencji reklamowej. Cierpliwie wysyła do kolejnych firm swoje CV. Aby zdobyć pieniądze na utrzymanie, nim dostanie upragnioną posadę, Małgosia, jak jej chłopak Piotr (Antoni Pawlicki), rozwozi pizzę. Dostarczając zamówienie do jednej z agencji, dziewczyna przy okazji próbuje się dowiedzieć o losy swojego podania. Od przystojnego mężczyzny imieniem Dawid (Tomasz Kot), którego wzięła za prezesa firmy, stara dowiedzieć, jakie ma szanse zatrudnienia.

piątek — 6 sierpnia

TVP 1

05:00 IO Tokio 2020 - piłka nożna K - Finał
05:55 IO Tokio 2020 - studio
07:00 IO Tokio 2020 - boks, chód 20km K, prod. Wielka Brytania
08:30 IO Tokio 2020 - kolarstwo torowe, wspinaczka sportowa, chód K, lekkoatletyka, prod. Wielka Brytania, 2021
13:00 IO Tokio 2020 - studio
13:15 IO Tokio 2020 - lekkoatletyka, prod. Wielka Brytania, 2021
16:05 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Dzikie pszczoły - serial, prod. Grecja, 2019
18:50 Jeden z dziesięciu
19:20 Tour de Pologne
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn

SERIAL OBYCZAJOWY

20:35 Królowa i konkwistador - serial, prod. Kolumbia, 2020
21:30 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
22:10 Do utraty sił - dramat, prod. USA, 2015, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jake Gyllenhaal, Rachel McAdams, Forest Whitaker, Clare Foley, Naomie Harris
00:25 Serial fabularny
01:15 Serial fabularny
02:05 IO Tokio 2020 - studio
02:25 IO Tokio 2020 - kajakarstwo sprint - 1/2F i Finał, prod. Wielka Brytania, 2021
05:45 Zakończenie

TVP 2

05:30 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Anna Dymna - spotkajmy się
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:35 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:30 Dziewczyny ze Lwowa
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2014
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Augustów
22:35 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert
23:40 Anything goes. Ale jazda!
00:40 Lato w Wietnamie - serial, prod. Niemcy
02:20 Człowiek ze złotym pistoletem - film sensacyjny
04:35 Pięć minut przed gwizdkiem - film TVP

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 LAB
07:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital - program obyczajowy
16:00 LAB
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:05 Droga na Podium

FILM SENSACYJNY

20:10 Szybcy i wściekli V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris 'Ludacris' Bridges
23:00 W jak wendeta - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Niemcy, 2005, reż. James McTeigue, wyk. Natalie Portman, Hugo Weaving, Stephen Rea, Stephen Fry, John Hurt, Tim Pigott-Smith, Rupert Graves
01:45 Player na fali
01:55 Kuba Wojewódzki
02:55 Uwaga! - magazyn
03:15 Noc magii
04:40 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Shrek Trzeci Shrek wiedzie spokojne i szczęśliwe życie u boku Fiony. Tymczasem król Zasiedmiogórogrodu, Harold, przeczuwając zbliżającą się śmierć, zamierza przekazać mu królewskie obowiązki.

FILM PRZYGODOWY

22:00 World War Z Pewnego zwyczajnego dnia, podczas spokojnej jazdy samochodem, Gerry Lane i jego rodzina wpadają w olbrzymi korek. Lane, były śledczy ONZ szybko wyczuwa, że to z czym mają do czynienia nie jest zwykłą uliczną blokadą. Na niebie słychać policyjne śmigłowce, po ulicach krążą policjanci na motocyklach, a miasto pogrąża się w chaosie.
00:40 Mój chłopak się żeni
02:55 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy prod. Polska
04:00 Kabaretowa Ekstraklasa

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:40 Kuchnia Polskich Żydów - magazyn kulinarny
09:20 Umberto D. - dramat
11:00 Dom nad rozlewiskiem - serial obyczajowy TVP
12:55 Urodzeni artyści - cykl reportaży
13:30 Japonia z góry - serial dokumentalny, prod. Francja, 2018
14:35 Rok 2020
15:00 Casting
15:35 Przypadek dla początkującego kata - film fabularny, prod. Czechosłowacja, 1970, reż. Pavel Juracek, wyk. Pavel Landovsky, Pavel Bosek, Slavka Budinova, Radovan Lukavsky, Natasa Gollova
17:30 Scena muzyczna
18:30 Informacje kulturalne
18:45 Serialowa nostalgia

KOMEDIA

20:10 Komediowe lato - Rozmowy kontrolowane - komedia, prod. Polska, 1991, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiatkowska
22:00 Geniusz: Picasso - serial, prod. USA, 2018
23:05 Świat w piosence - Huragan Katrina
23:50 Informacje kulturalne
00:15 Wielkie piękno - film obyczajowy
02:45 Do widzenia, do jutra - film prod. Polska, 1960, reż. Janusz Morgenstern, wyk. Teresa Tuszyńska
04:20 Berlin Live - Suzanne Vega - koncert
05:35 Teledysk

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Litewski przekręt
22:00 Skaza

FILM PRZYGODOWY

00:05 Sherlock Holmes: Gra cieni Druga odsłona przygód genialnego detektywa Sherlocka Holmesa i jego przyjaciela dra Johna Watsona. Tym razem bohaterowie są na tropie profesora Jamesa Moriarty'ego.
02:30 Castle - serial Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
03:25 Rodzinny interes
04:25 Reporterzy. Z życia wzięte
05:20 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

05:20 Szpital - program obyczajowy
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Szkoła
16:55 Sprzątaczki - program obyczajowy
17:40 Złodzieje - program poradnikowy
18:25 Ten moment
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 40 kontra 20

KOMEDIA

21:00 40 lat minęło - film komedia, USA, 2012, reż. Judd Apatow, wyk. Judd Apatow, Paul Rudd, Leslie Mann, Maude Apatow, Iris Apatow, Albert Brooks, John Lithgow, Megan Fox
23:50 Szczęściarz - film obyczajowy, prod. USA, 2012, reż. Scott Hicks, wyk. Zac Efron, Taylor Schilling, Blythe Danner, Riley Thomas Stewart, Jay R. Ferguson
02:00 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Święty **10:20** Fabryka jedzenia **11:20** Detektywi w akcji Detektywi zmagają się z najdziwniejszymi sprawami, którą trapią ich nie mniej dziwnych zleceniodawców.
12:20 Kobra - oddział specjalny **13:25** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:05 Kult laleczki Chucky. Nica Pierce, od 4 lat zamknięta w zakładzie psychiatrycznym dla niepoczytalnych przestępców, żyje w mylnym przekonaniu, że zamordowała całą swoją rodzinę.

TV Trwam

11:25 Święty na każdy dzień **11:35** 100 cudownych miejsc **11:45** Spotkania z ekologią **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Domek nr 6 **13:30** Msza święta**14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy sakrament **16:35** Świat Sportu **16:55** Kartka z kalendarza **17:00** Regał Mistrzowie **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski

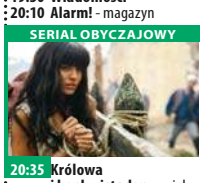
eprasa.pl c294082504

sobota 7 sierpnia

TVP 1

05:50 IO Tokio 2020 - studio
06:20 IO Tokio 2020 - siatkówka M - mecz o 3 miejsce, prod. Wielka Brytania
08:15 IO Tokio 2020 - studio
08:55 IO Tokio 2020 - koszykówka K - 3 miejsce, prod. Wielka Brytania
10:45 IO Tokio 2020 - studio
11:00 IO Tokio 2020 - piłka ręczna M - 3 miejsce, prod. Wielka Brytania
12:25 IO Tokio 2020 - lekkoatletyka, prod. Wielka Brytania, 2021
14:35 IO Tokio 2020 - siatkówka M - Finał
16:00 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:25 Stulecie Winnych - serial TVP
19:15 Tour de Pologne
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn

SERIAL OBYCZAJOWY



20:35 Królowa i konkwistador - serial
21:30 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
22:10 Hit na sobotę - Whitney - film dokumentalny, prod. USA, 2018, reż. Kevin Macdonald
00:20 Serial fabularny
01:15 IO Tokio 2020 - studio
01:30 IO Tokio 2020 - lekkoatletyka Maraton M, prod. Wielka Brytania, 2021
02:35 IO Tokio 2020 - studio
02:55 IO Tokio 2020 - kolarstwo - kolarstwo torowe, prod. Wielka Brytania, 2021
06:00 Zakończenie

TVP 2

05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Misja Bangladesz - reportaż
07:55 Pytanie na śniadanie
11:20 Rodzinny ekspres - Święty o. Pio - magazyn
11:50 Do widzenia, do jutra - film prod. Polska, 1960, reż. Janusz Morgenstern, wyk. Teresa Tuszyńska, Grażyna Muszyńska, Barbara Baranowska, Włodzimierz Bielicki, Jacek Fedorowicz, Roman Polański
13:15 Ironman - kronika
13:25 Va Banque - teleturniej
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:20 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko

SERIAL FABULARYZOWANY

16:20 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
16:55 Smaki świata po polsku - magazyn
17:25 Lajk!
17:50 Słowo na niedzielę - Tromtradacja czyli i tak wiem lepiej
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Postaw na milion
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 Program rozrywkowy
22:25 Hity wszech czasów
23:30 Anything goes. Ale jazda!
00:30 U Pana Boga za piecem - komedia
02:20 Kincsem. Miłość i hazard - przygodowy

TVN

05:35 Uwaga! - magazyn
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Rozenek cudnie chudnie - program lifestylowy
08:25 Polowanie na ogród
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:20 MasterChef Junior
14:55 Power Couple - program rozrywkowy
16:25 Totalne remonty Szelągowskiej
17:25 Polowanie na ogród
17:55 Zaplanuj długie życie
18:00 Weekendowa metamorfoza
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, prod. USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton
23:25 Facet z ogłoszenia - film komedia, USA, 2005, reż. Gary David Goldberg, wyk. John Cusack, Elizabeth Perkins, Christopher Plummer, Dermot Mulroney
01:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:35 Uwaga! - magazyn
02:55 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:35 Mulan II
Piękna bohaterka powraca razem z Muszu, zabawnym smokiem-strażnikiem, innymi postaciami znanymi z klasycznej animacji oraz z nowymi przyjaciółmi, by przeżywać pasjonujące przygody. Po uratowaniu kraju przed najazdem Hunów, Mulan spotyka nie lada niespodzianka - jej ukochany Generał Szang prosi ją o rękę!
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Wolni od długów
12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
13:40 Drwale
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń

FILM PRZYGODOWY

20:00 Thor: Mroczny świat
Nadciąga armia Czarnych Elfów z władcą ciemności Malekithem na czele, który pragnie pogrążyć w mroku całą galaktykę. Chcąc ocalić Ziemię i pozostałe Królestwa, Thor razem z ukochaną, Jane Foster, wyruszy w niebezpieczną wyprawę.
22:40 Konwój
Kierujący aresztem śledczym dyrektor Nowacki odnajduje ukrywającego się przed światem sierżanta Zawadę.
00:30 Jeździec znikąd
03:40 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy

TVP Kultura

07:30 Informacje kulturalne
07:50 Szlakiem miejsc niezwykłych - reportaż
08:05 Bo we mnie jest seks
09:05 Słowobranie - magazyn
09:35 Pathe kontra Gaumont - film dokumentalny
10:40 Serialowa nostalgia - U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP
11:25 Tamte lata, tamte dni - Halina Kunicka
12:00 Statek szaleńców - melodramat, prod. USA
14:40 Komediowe lato - Rozmowy kontrolowane
16:20 Zaginione Skarby - Sztandar Szwoleżerów - film animowany
16:35 Retro kino - Winnetou w Dolinie Sępów
18:15 Mój czas - felieton
18:25 Co dalej?
19:00 Sami Yaffa na tropie dźwięków - cykl dokumentalny

MUSICAL

20:00 Bilet do kina - Skrzypek na dachu - musical
23:10 Jane's Addiction: Ritual De lo Habitual - koncert, prod. Wielka Brytania, 2015
00:45 Mocne Kino - Demon - dramat, prod. Polska, Izrael, 2015, reż. Marcin Wrona, wyk. Itay Tiran, Agnieszka Żulewska, Andrzej Grabowski, Tomasz Schuchardt
02:25 Co dalej? - program publicystyczny
02:55 Kino nocne - Zabić Sekala - dramat
05:00 Cuba Libre - film krótkometrażowy
05:30 Teledysk
05:50 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Castle - serial kryminalny
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon.
20:00 Mocne sobotnie kino: Inferno: Piekielna walka

FILM SENSACYJNY

22:00 Krzyżowy ogień
Dwóch płatnych zabójców dostaje zlecenie zlikwidowania narkotykowego bossa. Gdy okaże się, że cel chroniony jest przez agentów Interpolu, zawodowcy zawierają sojusz, by wspólnie wykonać zadanie.
00:00 Cienki Bolek
02:00 Castle - serial kryminalny
03:00 Zobacz to! Blok rozrywkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji
05:00 Dyżur - serial

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:20 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
13:30 Czary mary - film rodzinny, USA, 1993, reż. Stuart Margolin, wyk. Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen, Cloris Leachman, Phil Fondacaro, Eric McCormack, Kelly Fox
15:35 Ja, ty i on - film komedia, USA, 2006, reż. Anthony Russo, Joe Russo, wyk. Owen Wilson, Kate Hudson, Matt Dillon, Michael Douglas

KOMEDIA

17:55 Evan wszechmogący - film komedia, USA, 2007, reż. Tom Shadyac, wyk. Steve Carell, Morgan Freeman, Lauren Graham, Johnny Simmons, Graham Phillips, Jimmy Bennett
20:00 Góra Dantego - film katastroficzny, USA, 1997, reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton, Charles Hallahan, Jamie Renee Smith, Jeremy Foley
22:20 Adwokat diabła - film sensacyjny, USA, Niemcy, 1997, reż. Taylor Hackford
01:25 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
02:30 Noc magii - program eoztreyczny

TV 4

06:00 Flintstonowie **06:30** Galileo **10:40** Upiorna rodzinka Młody urzędnik zostaje delegowany by uporządkować sprawy pewnej nieruchomości.
13:00 STOP Drogówka - magazyn prod. Polska
14:00 Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo **20:00** Ninja Warrior Polska **21:55** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska
00:00 Wilkołak: Bestia wśród nas W świetle księżyca tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Młody Daniel stara się przekonać doświadczoną grupę łowców wilkołaków, aby mógł uczestniczyć w ich wyprawie mającej na celu zgładzenie bestii. Mieszkańcy wioski atakowani są jeden po drugim. **02:00** Interwencja

TV Trwam

10:20 Święty na każdy dzień **10:25** Młodzi Światu **10:35** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Nowenna **13:00** Żeby być świętym **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:35** Pierwsze życie na ziemi
15:30 Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuarium Matki Bożej w Lous we Francji **17:05** Odbudujmy Pałac Saski! **17:30** Mocni Jego mocą **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Kartka z kalendarza **19:30** Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 8 sierpnia

TVP 1

06:00 IO Tokio 2020 - studio
06:20 IO Tokio 2020 - siatkówka K - Finał
08:20 IO Tokio 2020
09:05 IO Tokio 2020 - studio
09:25 IO Tokio 2020 - piłka wodna M - Finał, prod. Wielka Brytania, 2021
10:45 IO Tokio 2020 - studio
11:00 IO Tokio 2020 - Gimnastyka artystyczna - FINAŁ drużynowy, prod. Wielka Brytania, 2021
12:30 IO Tokio 2020 - studio
12:55 IO Tokio 2020 - Ceremonia zamknięcia, prod. Wielka Brytania, 2021
16:00 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Stulecie Winnych - serial TVP
19:15 Tour de Pologne
19:25 Sport
19:30 Wiadomości

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Królowa i konkwistador - serial
21:05 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
21:40 Zakochana Jedynka - Droga do szczęścia - film prod. Wielka Brytania, USA, 2008
23:45 Whitney - film dokumentalny
01:55 Carol - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, USA, 2015, reż. Todd Haynes, wyk. Cate Blanchett, Rooney Mara, Kyle Chandler
04:00 Kopciuszek - serial obyczajowy TVP
04:55 Z pamięci - felieton
05:00 Zakończenie

TVP 2

05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
07:55 Pytanie na śniadanie
10:50 Ironman - kronika
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Wadowickie spotkania ze Świętym Janem Pawłem II - Stanisław Soyka - cykl dokumentalny
13:00 Dookoła Bałtyku - magazyn kulinarny
13:25 Va Banque - teleturniej
13:50 Ironman - kronika
14:00 Familiada - teleturniej

TELETURNIEJ

14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko
16:15 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
16:50 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Sekretne życie kotów
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Augustów
20:40 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Kielce
00:20 Hity wszech czasów
01:20 Różyczka - dramat

TVN

05:55 Uwaga! - magazyn
06:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:15 Nowa Maja w ogrodzie
08:45 Akademia ogrodnika
08:50 Zaplanuj długie życie
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Weekendowa metamorfoza
12:25 Co za tydzień - magazyn
13:00 Nieoczywiste miejsca
13:40 Hop - film komedia, USA, 2011, reż. Tim Hill, wyk. James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco, Hank Azaria
15:45 Niania i wielkie bum - film rodzinny, USA, Francja, Wielka Brytania, 2010, reż. Susanna White, wyk. Ralph Fiennes, Maggie Gyllenhaal

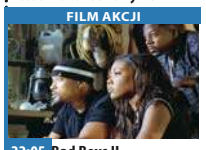
PROGRAM KULINARNY

18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Player na fali
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:05 Od kołyski aż po grób - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Andrzej Bartkowiak
22:10 Gra - film sensacyjny, USA, 1997, reż. David Fincher, wyk. Michael Douglas, Sean Penn, Deborah Unger, James Rebhorn, Peter Donat
00:55 Szybcy i wściekli V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
07:40 Auta 2
McQueen trzy razy wygrał wyścig Piston Cup Championship w Kalifornii. Nadal mieszka w Chłodnicy Górskiej przy autostradzie 66, przyjaźni się ze Złomkiem i pozostałymi autami. Otrzymuje propozycję udziału w pierwszym wielkim światowym Grand Prix, podczas którego ma zostać wyłoniony najszybszy samochód świata. Zawody odbywają się w Japonii i kilku krajach Europy.
09:55 Opowieści z Narnii: Książę Kaspian
13:25 Shrek Trzeci
15:20 Thor: Mroczny świat
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
20:00 Kabaret na żywo

FILM AKCJI



22:05 Bad Boys II
Aktorzy Martin Lawrence i Will Smith, producent Jerry Bruckheimer i reżyser Michael Bay spotykają się ponownie przy kontynuacji niezwykle zabawnych i wypełnionych szybką akcją przygód dwóch policjantów z Miami.
01:15 Ant-Man
Zawodowy oszust za sprawą niezwykłego kostiumu potrafi zmniejszać się do rozmiarów mrówki, zyskując jednocześnie nadludzką siłę.
03:55 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:35 16 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '78. Koncert Gwiazd
08:45 Tamte lata, tamte dni - Halina Kunicka
09:15 Chuligan Literacki - magazyn o książkach
09:55 Z przytupem - Trojak - widowisko kameralne
10:15 Animama - Tadek Niejadek - film animowany
10:35 Serialowa nostalgia - Janosik - serial TVP
11:30 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
12:05 James Stewart i Robert Mitchum: Dwa oblicza Ameryki - film dokumentalny
13:15 Winnetou - Winnetou w Dolinie Sępów - serial
15:05 „Stworzenie świata" Haydna
17:00 Mój czas - felieton
17:15 Niedziela z... tajemniczą dziewczyną

WESTERN

20:00 El Dorado - western, prod. USA, 1967, reż. Howard Hawks, wyk. John Wayne, Robert Mitchum, James Caan
22:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
22:40 Pathe kontra Gaumont - film dokumentalny, prod. Francja, 2016, reż. Gaelle Royer, Emmanuelle Nobecourt
23:45 Konopielka - komedia, prod. Polska, 1981, reż. Witold Leszczyński, wyk. Krzysztof Majchrzak, Anna Seniuk
01:25 Polska szkoła animacji - Linie życia - film animowany
01:30 Polska szkoła animacji

TVP Puls

06:35 Rodzinny interes
Serial opowiadający o dwójce przyjaciół z dzieciństwa Wojtku i Ryszardzie (Marek Krupski i Ireneusz Dydliński), którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat samochodowy. Pracuje tu niezawodny duet mechaników: młody Dawid, który uczy się fachu przy doświadczonym Bronku.
09:25 Kariera frajera
11:05 Pamiętnik księżniczki 2
13:30 Najpiękniejsze baśnie: Świniopas
14:40 Najpiękniejsze baśnie: Błękitny książę i wróżka Lupina
15:55 Latynoski ogier
18:25 Moje skarby

FILM AKCJI

20:00 Niedziela z gwiazdami: Protektor
22:00 Brygada ponad prawem
23:50 Litewski przekręt
01:50 Zobacz to! Blok rozrywkowy: Dyżur - serial dokumentalny
02:25 Dyżur - serial dokumentalny
02:50 Taki jest świat - program informacyjny
03:30 Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:20 Szeryf z Firecreek - film western, USA, 1968, reż. Vincent McEvetty, wyk. James Stewart, Henry Fonda, Inger Stevens, Gary Lockwood, Dean Jagger, Jack Elam
13:30 Kochany urwis II - film komedia, USA, 1991, reż. Brian Levant, wyk. John Ritter, Michael Oliver, Jack Warden, Laraine Newman, Amy Yasbeck
15:30 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman

KOMEDIA

17:35 Gliniarz w przedszkolu - film komedia, USA, 1990, reż. Ivan Reitman, wyk. Arnold Schwarzenegger, Penelope Ann Miller, Pamela Reed
20:00 Mroczna dzielnica - film sensacyjny, USA, 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington
22:15 Śmiertelna wyliczanka - film sensacyjny, USA, 2002, reż. Barbet Schroeder
00:45 Złodziejka tożsamości - film komedia
03:05 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Flintstonowie **07:00** Wyprawa z tatą Rodzice Igora i Dawida szykują uroczystość z okazji złotych godów. Igor, Dawid i ich kuzyn Ondra postanawiają, że podróż w rodzinne strony odbędą w nietypowy sposób.
08:50 K2 **11:05** Galileo **13:05** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **14:05** Gwiazdy Kabaretu **15:05** Ninja Warrior Polska **17:00** Columbo
19:00 Galileo **20:00** Underworld 2: Ewolucja. **22:25** Wilkołak: Bestia wśród nas W świetle księżyca tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Młody Daniel stara się przekonać doświadczoną grupę łowców wilkołaków, aby mógł uczestniczyć w ich wyprawie mającej na celu zgładzenie bestii. **00:10** Ryzykanci **02:10** Połączeni **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **10:40** Cuda Jezusa **11:50** Dwunasta dla dzieci **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:20** Wieś - to też Polska **13:30** Papież Polak do Rodaków **14:35** Czterdzieści nocy **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń
17:00 Zostań Żołnierzem RP **17:15** Jerash - starożytne miasto Jordanii **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone
19:25 Kartka z kalendarza **19:30** Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Każde życie jest cudem **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Filmowe życiorysy

eprasa.pl c294082504

poniedziałek 9 sierpnia

TVP 1

05:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:05 Elif - serial, prod. Turcja
06:55 Policzmy się dla Polski
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Okiem Wiary - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Uzdrowisko - Impotent
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 BBC w Jedynce - Wydry i ich sekrety
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Kolarstwo - Tour de Pologne
19:15 Tour de Pologne - kronika - felieton
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Królowa i konkwistador - serial, prod. Kolumbia, 2020
22:30 Rolnik szuka żony - reality show
23:30 Świat bez fikcji - Białoruś. Początek - film
00:35 Zasady nie obowiązują
02:50 Droga do szczęścia
04:50 Notacje
05:05 Zakończenie

TVP 2

05:00 Cafe piosenka - talk-show
05:30 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Życiowe wybory - telenowela dokumentalna TVP
07:00 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
11:20 Policzmy się dla Polski
11:30 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2014
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Augustów
21:15 Cena wolności - serial, prod. Rosja, 2018
22:25 McMafia - serial
23:35 Letnia szkoła życia - film fabularny
01:30 Warto kochać - serial
02:20 Aquarius - dramat
04:50 Rodzinka.pl - serial

TVN

05:20 Nowa Maja w ogrodzie
05:50 Akademia ogrodnika
06:00 LAB
07:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Droga na Podium - program motoryzacyjny
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital - program obyczajowy
16:00 LAB
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program
21:30 Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów - film komedia, USA, 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales, Richard Gant
23:50 Od kołyski aż po grób - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Anthony Anderson, Kelly Hu, Tom Arnold, Marc Dacascos
02:00 Co za tydzień
02:30 Wewnętrzny wróg
03:30 Uwaga! - magazyn
03:50 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 MEGA HIT - Ant-Man Ant-Man, za sprawą niezwykłego kostiumu potrafi zmniejszać się do rozmiarów mrówki, zyskując jednocześnie nadludzką siłę.

FILM SENSACYJNY

22:45 W odwecie za śmierć Bobby to doświadczony agent Interpolu, któremu zostaje przydzielone zadanie w Europie Wschodniej. Ma rozpracować grupę zajmującą się nielegalnym handlem bronią i narkotykami na Bałkanach.
00:50 Anioły i demony Robert Langdon, wykładowca na Harvardzie, znawca symboli, zostaje pilnie wezwany do położonego koło Genewy centrum badań jądrowych.
03:40 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:25 Co dalej? - program publicystyczny
09:05 Przypadek dla początkującego kata - film fabularny, prod. Czechosłowacja, 1970, reż. Pavel Juracek, wyk. Pavel Landovsky, Pavel Bosek, Slavka Budinova, Radovan Lukavsky, Natasa Gollova, Eduard Dubsky
11:00 Dom nad rozlewiskiem - serial obyczajowy TVP
12:50 Urodzeni artyści - Zofia i Magdalena Forteckie
13:30 Artyści antagoniści: Leonardo Da Vinci i Michał Anioł
14:40 Szkoła podstawowa - film obyczajowy
16:30 Chce się żyć - film obyczajowy, prod. Polska, 2013, reż. Maciej Pieprzyca, wyk. Dawid Ogrodnik, Kamil Tkacz

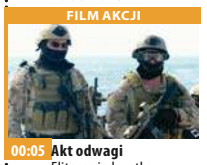
SERIAL PRZYGODOWY

18:30 Serialowa nostalgia - Detektywi na wakacjach - serial przygodowy
19:40 Muzeum Polskiej Piosenki
20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Długi postój na Park Avenue - film fabularny
21:50 Powidoki - Dmitrij Szostakowicz
22:20 Więcej niż fikcja - Bracia Lumiere - film
24:00 Kino nocne - El Dorado - western
02:20 Anatomia zła - dramat, prod. Polska, 2015, reż. Jacek Bromski
04:25 Jak narkotyk - reportaż
05:00 Tamte lata, tamte dni - Halina Kunicka
05:35 Teledysk

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Triumf sprawiedliwości
21:50 Długi pocałunek na dobranoc

FILM AKCJI

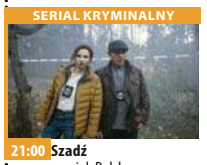


00:05 Akt odwagi Elitarna jednostka żołnierzy zostaje wysłana na tajną misję w celu odzyskania porwanej agentki CIA.
02:05 Zobacz to! Blok rozrywkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
03:55 Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:20 Szpital
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Szkoła
16:55 Sprzątaczki - program obyczajowy
17:40 Złodzieje - program poradnikowy
18:25 Szpital - program obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 40 kontra 20

SERIAL KRYMINALNY



21:00 Szadź - serial, Polska Historia seryjnego mordercy oraz podążającej jego tropem komisarz policji.
23:00 Wiecznie żywy - film horror, USA, 2013, reż. Jonathan Levine
01:10 Trzy noce z duchami Dwoje renomowanych badaczy zjawisk paranormalnych spędza 72 godziny w najbardziej nawiedzonych miejscach w Stanach Zjednoczonych.
02:15 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
03:20 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **10:30** Święty **11:00** Fabryka jedzenia **11:30** Detektywi w akcji **12:30** Kobra - oddział specjalny **13:30** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny Zespoły policyjne prowadzą różne sprawy kryminalne począwszy od zabójstw, poprzez napady, a skończywszy na narkotykach.
21:00 Columbo **23:00** Wzór **00:05** Śmierć na 1000 sposobów **01:25** Pękniesz ze śmiechu **02:30** Interwencja **02:50** SuperLudzie **03:50** Trans World Sport 2021 **04:55** SuperLudzie **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

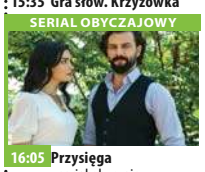
11:20 100 cudownych miejsc na świecie **11:30** Przyroda w Obiektywie **11:45** Kolory Świętości **11:50** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz **13:10** Exodus Ochoty **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Próba wiary **15:25** Betafo **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Zew natury **16:55** Świadkowie **17:30** Natura obiektywnie **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Kartka z kalendarza **19:30** Opowieści Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski

wtorek 10 sierpnia

TVP 1

05:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:10 Elif - serial, prod. Turcja
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Uzdrowisko - telenowela TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
14:50 Kolarstwo
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY



16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Kolarstwo
19:15 Tour de Pologne
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Królowa i konkwistador - serial
22:25 Rolnik szuka żony - reality show
23:25 Ocaleni - reality show
00:30 Don Juan DeMarco - komediodramat
02:15 Lacombe Lucien - dramat obyczajowy
04:35 Notacje - cykl dokumentalny
04:50 Zakończenie

TVP 2

05:35 Na dobre i na złe - serial TVP
06:30 Erwin Kruk - Mazur, ewangelik, poeta
06:55 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:23 Policzmy się dla Polski
11:30 Dziewczyny ze Lwowa
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Promyk nadziei - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Koszalin
21:15 Cena wolności - serial
22:25 McMafia - serial
23:30 Ludzkie historie - Nocna rodzinka - film dokumentalny
00:45 Anatomia zła - dramat
02:55 Letnia szkoła życia - film fabularny, prod. Francja, 2017
04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
05:25 Zakończenie

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 LAB
07:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital - program obyczajowy
16:00 LAB
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Księgowy - film sensacyjny, USA, 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck, Anna Kendrick, J.K. Simmons, Jon Bernthal, John Lithgow
00:15 Kuba Wojewódzki
01:20 Uprowadzona - serial, Francja, USA
02:15 Oszuści - serial, USA
03:15 Uwaga! - magazyn
03:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda
20:05 Anioły i demony Robert, wykładowca na Harvardzie, znawca symboli, zostaje pilnie wezwany do położonego koło Genewy centrum badań jądrowych.

FILM AKCJI

23:00 Hitman: Agent 47 Agent 47 to wychowany w laboratorium i stworzony tylko do jednego celu super zabójca, którego rozpoznać można po kodzie kreskowym wytatuowanym na jego karku. Potrafi podszyć się pod każdego, wkraść wszędzie i nie odpuści nikomu, na kogo dostał zlecenie. Tym razem musi jednak zmierzyć się władczą korporacją, która chce odkryć jego przeszłość i stworzyć armię zabójców takich jak on.
01:15 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:20 Powidoki - program publicystyczny
08:40 Rzecz Polska - cykl dokumentalny
09:00 Chce się żyć - film obyczajowy
11:00 Dom nad rozlewiskiem - serial obyczajowy TVP
11:55 Miłość nad rozlewiskiem - serial
12:50 Urodzeni artyści
13:30 Bracia Lumiere - film dokumentalny
15:10 Żart - dramat, prod. Czechosłowacja, 1969, reż. Jaromil Jires, wyk. Josef Somr, Jana Ditetova, Ludek Munzar, Evald Schorm
16:40 Do zobaczenia, chłopcy - film fabularny, prod. Niemcy, Francja, 1987, reż. Louis Malle, wyk. Philippe Morier - Genoud, Francois Berleand, Peter Fitz, Francine Racette

SERIAL OBYCZAJOWY

18:30 Serialowa nostalgia - Panna z mokrą głową - serial TVP
19:40 Muzeum Polskiej Piosenki
20:00 Lekkie obyczaje - Peggy Sue wyszła z a mąż - film fabularny
21:50 Co dalej? - program publicystyczny
22:30 Dokument w podróży - Kwiaty w kosmosie
23:30 Długi postój na Park Avenue - film fabularny
01:25 Wielka Gala Operowa - Maria Callas w Paryżu 1958 - koncert
03:50 Kino nocne - Dziennik Obserwatora - film
05:05 Teledyski
05:50 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 13 Dzielnica
21:30 13 dzielnica: Ultimatum Władze Paryża decydują się wysadzić w powietrze 13 dzielnicę zamieszkałą przez przestępców. Leito i Damien postanawiają temu zapobiec.

FILM SENSACYJNY

23:30 Krzyżowy ogień Dwóch płatnych zabójców dostaje zlecenie zlikwidowania narkotykowego bossa.
01:25 Zobacz to! Blok rozrywkowy: Rodzinny interes - serial obyczajowy
02:25 Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny
03:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta
03:30 Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny
03:55 Biesiada na cztery pory roku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:20 Szpital
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Szkoła
16:55 Sprzątaczki - program obyczajowy
17:40 Złodzieje - program poradnikowy
18:25 Szpital - program obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 40 kontra 20

FILM SENSACYJNY

21:00 Cobra - film sensacyjny, prod. USA, 1986, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone, Brigitte Nielsen, Reni Santoni, Andrew Robinson, Brian Thompson
22:55 Mroczna dzielnica - film sensacyjny, prod. USA, 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, DMX, Isaiah Washington, Anthony Anderson, Michael Jai White, Bill Duke
01:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
02:05 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii

TV 4

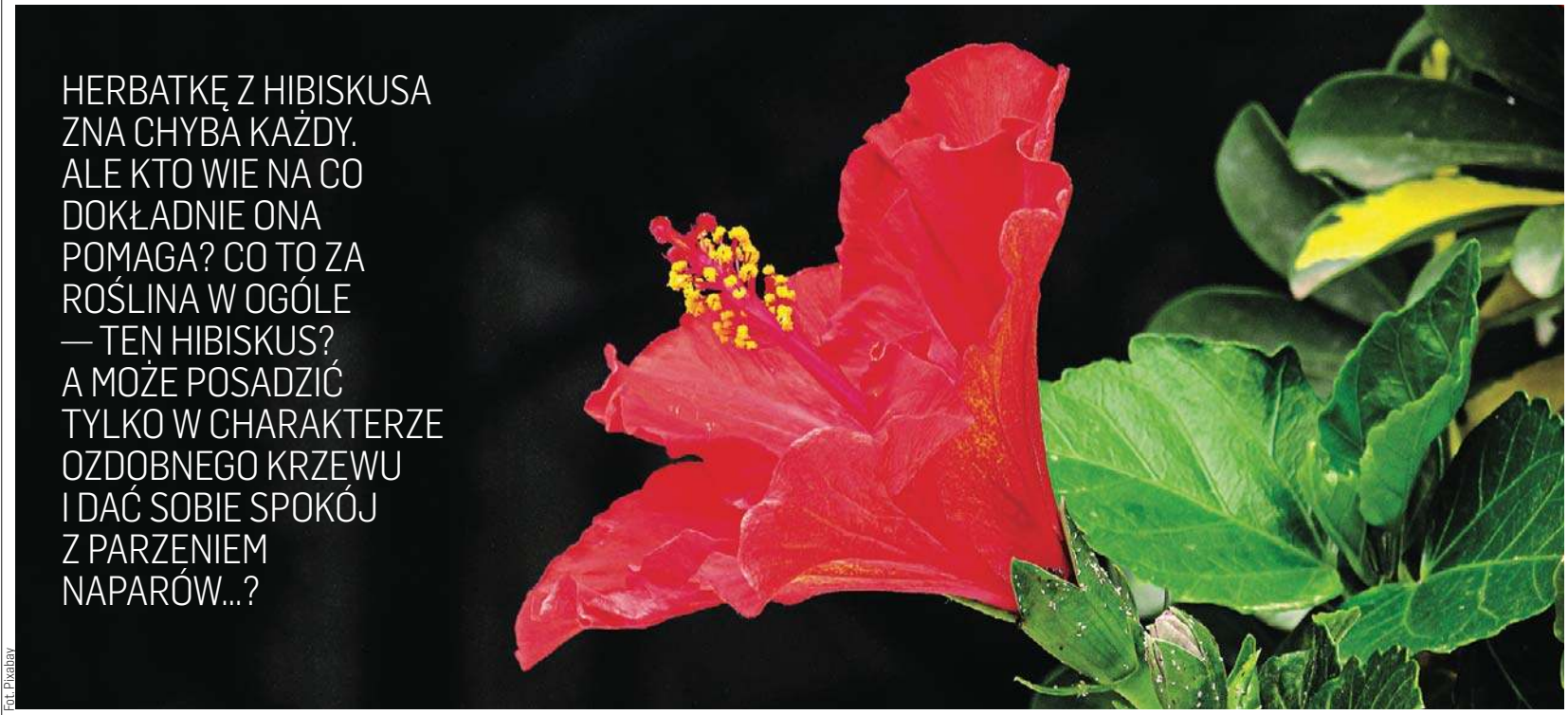
06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - magazyn **09:00** Pierwsza miłość **10:30** Święty **11:00** Fabryka jedzenia **11:30** Detektywi w akcji **12:30** Kobra - oddział specjalny **13:30** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:05** Kochane Pieniądze **19:05** Policjantki i Policjanci **20:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Gra tajemnic **23:30** Wzór Agent FBI Don Eppes pracuje nad szczególnie trudnymi sprawami. Właśnie próbuje rozwikłać kolejną, ale mu się to nie udaje. Z pomocą przychodzi mu jego brat Charlie - genialny matematyk. Wspólnie udaje im się rozwikłać pierwszą sprawę. **00:30** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

11:05 Jezus **11:35** Święty na każdy dzień **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Słowo życia **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz **13:10** Grunt to droga **13:25** Słowo życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Sanktuarium - Miasteczko Świętej Rodziny **15:25** Droga ks. Bosco **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:30** Fryderyk Chopin i jego muzyka **17:00** 100 cudownych miejsc na świecie **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** XX Rajd Katyński **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone **19:00** Msza Święta **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel

eprasa.pl c294082504

HIBISKUS NA WIECZNĄ MŁODOŚĆ



HERBATKĘ Z HIBISKUSA ZNA CHYBA KAŻDY. ALE KTO WIE NA CO DOKŁADNIE ONA POMAGA? CO TO ZA ROŚLINA W OGÓLE — TEN HIBISKUS? A MOŻE POSADZIĆ TYLKO W CHARAKTERZE OZDOBNEGO KRZEWU I DAĆ SOBIE SPOKÓJ Z PARZENIEM NAPARÓW...?

Fot. Pixabay

Niezmiennie kojarzyć mi się będzie z Malagą. Niedaleko portu jest bowiem w tym hiszpańskim mieście park i długie, szerokie alejki. Palmy rosną normalnie, do samego nieba, a pomiędzy nimi cała masa roślin, które my znamy ze zminiaturyzowanych wersji doniczkowych, a tam wegetują bujnie i naturalnie, w rozmiarach tak mniej więcej 4XL... No i co jakiś czas mija się ogromny krzak, na którym ciemnozielone liście poprzetykane są pięknymi, bardzo dużymi kwiatami w kolorze żywej czerwieni. W kształcie coś jak malwa — tyle że znów co najmniej w rozmiarze 4XL...!

Nic dziwnego, że kształt kwiatów kojarzy mi się z malwą. Hibiskus, czy inaczej kwiat malwy sudańskiej lub ketmia — to roślina ozdobna z rodziny ślazowatych, czyli kuzyn i malwy, ale i prawoślazu czy ślęzawy. Zależnie od gatunku, których jest ponad 200 — hibiskus jest krzewem lub drzewem, a przez te charakterystyczne kwiaty w wielu krajach uprawia się go rzeczywiście w celach ozdobnych. Kwiaty hibiskusa są duże, wyraziste, trąbkowate i zbudowane z pięciu płatków w odcieniach od różowego przez czerwone do żółtego. Szerokość kwiatu hibiskusa wynosi od 4 do 15 cm, a w samym jego środku znajduje się tzw. prętosłup. Zapach kwiatów hibiskusa jest raczej słaby, ale w zamian charakteryzują się bardzo wyrazistym, kwaśnym smakiem. Z tego też powodu hibiskus znalazł zastosowanie w branży spożywczej.

Ale hibiskus znaczy także zdrowie: pita regularnie herbata z hibiskusa obniża ciśnienie krwi, reguluje poziom cholesterolu, wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, wzmacnia układ immunologiczny... A ponoć cenią go także w kosmetyce.

DO LECZENIA

Skład hibiskusa to przede wszystkim kwasy organiczne, a w tym cytrynowy, jabłkowy, winowy, szczawiowy i hibiskusowy właśnie. Ale na najwięcej uwagi zasługuje kwas protokatechowy, który wyróżnia się silnym działaniem antyoksydacyjnym, co w sytuacji nadmiaru tzw. wolnych rodników pozwala na stworzenie lepszej bariery chroniącej nasz organizm. Sam kwiat hibiskusa bogaty jest ponadto w antocyjany, polifenole i flawonoidy. Antocyjany nadają kwiatom hibiskusa charakterystyczną, intensywną barwę. Z kolei polifenole i flawonoid to kolejne przeciwutleniacze: ochraniają ludzki organizm przed infekcjami i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się skóry. Sporo w hibiskusie też enzymów, karotenów, błonnika i innych składników mineralnych.

HIBISKUS DZIAŁA TEŻ PRZECIWZAPALNIE, PRZECIWBAKTERYJNIE, A PRZEZ TO MOŻE OBNIŻAĆ GORĄCZKĘ CZY NAWET ZWALCZYĆ KASZEL. A NA TO WSZYSTKO HIBISKUS JEST NATURALNYM ŹRÓDŁEM WITAMINY C.

Czyli zapobiega rozwojowi przeziębienia czy nawet grypy, wspomaga szybsze dojście do zdrowia i pomaga budować naszą odporność.

Dzięki tym wszystkim cennym składnikom hibiskus może mieć doskonały wpływ na nasz organizm i pomóc przy profilaktyce oraz leczeniu wielu różnego rodzaju dolegliwości.

SIĘGAĆ PO HIBISKUSA ZALECA SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM OSOBOM ZMAGAJĄCYM SIĘ Z NADWAGĄ, A ZWŁASZCZA Z OTYŁOŚCIĄ BRZUSZNĄ. REGULARNIE SPOŻYWANY NAPAR WPŁYWA NA UTRATĘ WAGI, ALE ZMNIEJSZA TAKŻE POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ I POWODUJE SPADEK WSKAŹNIKA BMI.

Hibiskus zawiera błonnik, który syci, oraz nasycone kwasy tłuszczowe, które są zdrowe i nasz organizm potrzebuje ich do prawidłowego funkcjonowania. Herbata z hibiskusa wpływa na trawienie i wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Dzięki właściwościom bakteriobójczym herbata z hibiskusa pomocna jest w walce z zakażeniami przewodu pokarmowego, na przykład hamuje wzrost bakterii Escherichia Coli.

Oprócz tego hibiskus obniża poziom złego cholesterolu i glukozy. Do stałej diety herbatkę z hibiskusa włączyć powinny też osoby z nadciśnieniem, a także z cukrzycą. Ponieważ ta herbatka ma również działanie moczopędne — będzie wspomagać leczenie infekcji układu moczowego i zredukuje ryzyko powstawania kamieni nerkowych. Za sprawą obecności antyoksydantów hibiskus działa nawet antynowotworowo: bo zwalcza komórki rakowe.

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

eprasa.pl c294082504

NA MŁODOŚĆ

Jak wspomniałam, hibiskus słynie też ze swoich właściwości odmładzających: pijąc go, opóźnimy proces starzenia się naszej skóry. Warto więc sięgać po niego także dla urody, przy czym można go stosować tak wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Na skórę wpływa ujędrniająco, zmiękczająco, łagodząco i wygładzająco — dlatego tak często dodaje się go do preparatów przeznaczonych dla cery dojrzałej i naczynkowej.

HIBISKUS JEST CENNY TAKŻE W KOSMETYCE DZIĘKI SWOIM WŁAŚCIWOŚCIOM BAKTERIOBÓJCZYM, A W WIELU WYPADKACH STANY ZAPALNE NA SKÓRZE W POSTACI ROPNYCH KROST SPOWODOWANE SĄ WŁAŚNIE ZAKAŻENIEM BAKTERYJNYM.

Herbata z hibiskusa pomoże wygoić te stany zapalne i zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia. Ponadto hibiskus zawiera naturalne kwasy AHA, które często dodawane są do toników celem wygładzenia skóry i usunięcia z jej powierzchni martwych komórek czy czopów w porach prowadzących do powstania stanu zapalnego. Czasami stanowi również składnik samoopalaczy, peelingów oraz preparatów antycellulitowych. Ponadto każda z nas może go też samodzielnie wykorzystać w domu, przygotowując z niego na przykład maskę lub płukankę do włosów.

HIBISKUS A CIĄŻA I KARMIENIE

Wprawdzie kwiat hibiskusa nie znalazł się na liście składników bezwzględnie zakazanych w diecie kobiet ciężarnych, ale i nie potwierdzono bezpieczeństwa stosowania tego składnika.

SUBSTANCJE ZAWARTE W KWIATACH HIBISKUSA MOGĄ WPŁYWAĆ NA CZYNNOŚĆ SKURCZOWĄ MIĘŚNI MIEDNICY. Z TEGO TEŻ POWODU LEKARZE MOGĄ ODRADZAĆ SWOIM PACJENTKOM PICIE HERBATY Z HIBISKUSA W CZASIE CIĄŻY.

Istnieją też podejrzenia, że kwiat hibiskusa może obniżać płodność kobiet. Badania nie potwierdzają tych doniesień jednoznacznie, ale ponieważ składniki hibiskusa wpływają na funkcje hormonalne i wchodzą w interakcje z lekami antykoncepcyjnymi na bazie estrogenu, zakłada się, że mogą utrudniać zajście w ciążę. Od sięgania po niego warto powstrzymać się również w okresie karmienia piersią.

CZY HIBISKUS LECZY KAŻDEGO?

Mimo tych licznych, niewątpliwych i niepodważalnych właściwości zdrowotnych hibiskusa, wskazuje się też na pewne przeciwwskazania do jego stosowania. Prócz kobiet w ciąży — nie zaleca się go także mężczyznom w szczycie płodności, ponieważ składniki hibiskusa zaburzają proces wytwarzania plemników. Hibiskusa nie powinny również spożywać osoby, które zmagają się z niskim ciśnieniem.

JAK SPOŻYWAĆ HIBISKUSA?

W sklepach i aptekach na bazie hibiskusa znajdziemy wiele preparatów, głównie herbatki, ale także wyciągi, nalewki i kosmetyki. Kto jednak ma wiele samozaparcia i zdoła wyhodować tę roślinę w swoim domu lub ogrodzie, wiele produktów może przygotować samodzielnie.

KWIATY HIBISKUSA ZBIERA SIĘ JUŻ PO PRZEKWITNIĘCIU — TRZEBA ZRYWAĆ CAŁE KIELICHY, A POTEM JE WYSUSZYĆ. TAKI SUSZ WYKORZYSTAMY DO PRZYGOTOWYWANIA HERBATY: KILKA SUCHYCH KWIATÓW ZALEWAMY GORĄCĄ WODĄ.

Czas parzenia zależy od naszych upodobań — każdemu może odpowiadać napar o nieco innej intensywności. Można go wzbogacić o różne ulubione dodatki: goździki, miętę lub miód.

Magdalena Maria Bukowiecka

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

REKLAMA

Roman Łesiów
UROLOG
- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
155420otbr-A-G

Moda Optyk
rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

REKLAMA

SPRAWDŹ SWÓJ SŁUCH!
Usłysz wszystkie dźwięki lata

PRZYJDŹ DO ODDZIAŁU KIND W ELBLĄGU:
+ bezpłatne testy słuchu bez skierowania
+ bezpłatne testowanie aparatów słuchowych - otrzymaj zestaw podróżny w prezencie* (tylko do 17 września)

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNY TEST SŁUCHU:
784 079 799
KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZEĆ
KIND to ponad 130 oddziałów w Polsce. Znajdź nas w swoim mieście na: www.kind.com
* Regulamin promocji dostępny w oddziale KIND.
32121see1-b-M

eprasa.pl c294082504

UNIA CHCE WALCZYĆ Z PRYWATNĄ CENZURĄ W INTERNECIE

Prywatna cenzura w wykonaniu portali społecznościowych, czyli m.in. usuwanie profili przez Facebooka, może utrudniać działalność organizacjom społecznym, artystom, politykom czy dziennikarzom. Procesy sądowe zapowiada były prezydent USA Donald Trump, ale nie on jedyny chce walczyć z prywatną cenzurą. Unia Europejska pracuje nad nowym prawem, które ma zapewnić większą przejrzystość decyzji moderacyjnych oraz możliwość ich kwestionowania, także przed sądem.

Pozew Donalda Trumpa byłby kolejnym kamyczkiem do rosnącej lawiny spraw sądowych, w których zarówno politycy, organizacje społeczne, jak i aktywiści walczą z problemem prywatnej cenzury. W tej batalii nie chodzi wyłącznie o to, żeby konkretny profil w mediach społecznościowych został odblokowany, bo to nie rozwiązuje problemu. Problemem jest władza platform. Serwis może z dnia na dzień usunąć profil, który jest wynikiem wielomiesięcznej lub wieloletniej pracy i który stanowi kanał komunikacji np. z wyborcami.

Problem dostrzega także Unia Europejska. Trwają już prace nad aktem usług cyfrowych – Digital Service Act. Jak podaje Fundacja Panoptykon, ma on uregulować zasady moderacji treści stosowane przez platformy internetowe, a także stworzyć mechanizmy zapewniające większą przejrzystość decyzji moderacyjnych oraz prawo do ich kwestionowania, także przed sądem. Fundacja także bierze udział w pracach legislacyjnych – składa propozycje poprawek i stara się przekonać unijnych decydentów do przyjęcia takich rozwiązań, które pozwolą na jak najlepszą ochronę wolności słowa.

Prace nad przepisami, które uregulują tzw. prywatną cenzurę w Unii Europejskiej, są dość zaawansowane, a ich zakończenia należy się spodziewać w 2022 roku. Następnie niezbędna będzie implementacja nowych przepisów do prawa poszczególnych krajów.

inf. newseria.pl

Sędzia – komisarz masy upadłości DELIKATES, Agnieszka Dawidziak – Spółki Jawnej w Ostródzie w upadłości likwidacyjnej sygn. akt V GUp 4/14, zawiadamia, iż postanowieniem z dnia 21 lipca 2021 roku dokonał zmiany piątej uzupełniającej listy wierzytelności sporządzonej w postępowaniu upadłościowym DELIKATES, Agnieszka Dawidziak - Mitrenga, Spółka Jawna z siedzibą w Ostródzie w upadłości likwidacyjnej, przedłożonej poprawnie przez syndyka w dniu 29 października 2015 r. (k. 2244 i k. 2258-2263 – tom XII), zatwierdzonej postanowieniem sędziego – komisarza z dnia 5 maja 2016 r. w ten sposób, że wykreślił w całości uznaną na tej liście wierzytelność Skarbu Państwa - Naczelnika Urzędu Skarbowego w Ostródzie (ZW 171) - tj. kwotę łączną 6.807,79 zł (słownie: sześć tysięcy osiemset siedem złotych siedemdziesiąt dziewięć groszy) uznaną przez syndyka, a która to kwota pozostała dotychczas niezaspokojona (k. 4841 – tom XXIV).
Pouczenie: od powyższego postanowienia przysługuje zażalenie, które wnosi się do Sądu Okręgowego w Gdańsku za pośrednictwem Sądu, który wydał zaskarżone postanowienie – w nieprzekraczalnym terminie tygodnia od dnia obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym.

32721see1-a-M

REKLAMA

komunikat

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r., poz. 1990 ze zm.) **Burmistrz Susza** informuje, że w dniu 04.08.2021r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Suszu został wywieszony do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemy:

- nieruchomość lokalowa położona w Suszu przy ul. Słowiańskiej 11 lok 5, oznaczona nr dz. 472 o pow. 170 m^2.

Wykaz znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miejski w Suszu pod adresem: **http://bip.susz.pl** w zakładce nieruchomości.

1321luzi-A -P

WÓJT GMINY GODKOWO

podaje do publicznej wiadomości, że na okres 21 dni licząc od 06.08.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Godkowo znajduje się wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w obrębie miejscowości Kwitajny Wielkie, gm. Godkowo.

32521see1-a-M

przetarg

GPI.6840.19.2021

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Zgodnie z § 6 ust. 5a rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2014 r., poz. 1490 ze zm.)

BURMISTRZ MIASTA DZIAŁDOWO

ogłasza pierwszy ustny przetarg nieograniczony dotyczący sprzedaży nieruchomości niezabudowanej położonej w Działdowie przy ul. Męczenników, stanowiącej własność Gminy-Miasto Działdowo

Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej, katastru nieruchomości oraz powierzchnia: nieruchomość oznaczona nr działki 166/2, o obszarze 0,8188 ha, zapisana w KW nr EL1D/00014585/7, położona przy ul. Męczenników w Działdowie.

Cena wywoławcza:

1. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: **1 015 000,00 zł** (słownie złotych: jeden milion piętnaście tysięcy 00/100).
2. Do ceny ustalonej w drodze przetargu zostanie **doliczony należny podatek VAT w stawce 23%**. W przypadku zmiany stawki podatku VAT do ceny osiągniętej w drodze przetargu zostanie doliczony podatek VAT w stawce obowiązującej w dniu zawarcia umowy notarialnej.

Wysokość wadium:
Wadium wnoszone w pieniądzu polskim w wysokości **200 000,00 zł** (słownie złotych: dwieście tysięcy 00/100) w terminie do dnia **4 października 2021 r.** na konto Urzędu Miasta w Działdowie nr 79 1020 3541 0000 5502 0270 1613 PKO BP S.A. Wadium powinno być wniesione z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na ww. koncie najpóźniej w dniu 4 października 2021 r. pod rygorem uznania, że warunek wpłaty wadium nie został spełniony.
Tytuł wpłaty wadium winien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu oraz nieruchomość, której wpłata dotyczy. W przypadku zamiaru nabycia nieruchomości w ramach wspólności ustawowej małżeńskiej, wadium winno być wpłacone w imieniu obojga małżonków.

Termin i miejsce przetargu: 8 października 2021 r. o godz. 11:00 w sali zamkowej Urzędu Miasta w Działdowie ul. Zamkowa 12 13-200 Działdowo.

Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu wraz z pełną klauzulą informacyjną o przetwarzaniu danych osobowych:

- tablica ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Działdowie ul. Zamkowa 12, 13-200 Działdowo
- strona internetowa Urzędu Miasta **www.dzialdowo.pl.**
- Biuletyn Informacji Publicznej http://bip.dzialdowo.eu/artykuly/1023/rok-2021
- internetowy serwis prasowy: **infopublikator.pl.**

Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Urząd Miasta w Działdowie ul. Zamkowa 12 pok. 21 (III piętro), tel. 23 697 04 58, 23 697 04 00.

BURMISTRZ
/-/ Grzegorz Mrowiński

10221nizd-B -P

przetarg

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Olecku

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie chodnika oraz remontu nawierzchni dróg wewnątrzosiedlowych.

Wszelkie informacje można otrzymać w siedzibie SM w Olecku przy ul. Zyndrama 4 (dział techniczny, tel. 87 520 30 67), w godz. 7^{00}-15^{00}. Oferty należy składać w sekretariacie SM w Olecku, ul. Zyndrama 4 w terminie do **20.08.2021 r. do godz. 9^{00}.**
Przetarg odbędzie się **20 sierpnia 2021 r. o godz. 10^{00}.**
Spółdzielnia Mieszkaniowa w Olecku zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez ponoszenia konsekwencji prawnych i finansowych.

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej
w Olecku

40421ocwo-a-M

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Olecku,

ul. Zyndrama 4, 19-400 Olecko,

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy, pisemny na wykonanie remontu klatek schodowych, w budynku położonym w Olecku przy ul. al. Zwycięstwa 39.

Termin składania ofert upływa dnia 20.08.2021 r. o godz. 9^{00}. Oferty należy złożyć w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej przy ul. Zyndrama 4.
Otwarcie ofert nastąpi 20.08.2021 r., o godz. 9^{30}, w biurze SM przy ul. Zyndrama 4.
Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie SM przy ul. Zyndrama 4, w godz. 7^{00}-15^{00}, nr telefonu (87 520 30 67)
Zastrzega się prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny i ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej
w Olecku

40421ocwo-b-M

przetarg

OGŁOSZENIE O PRZETARGU USTNYM
NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GMINNEJ

WÓJT GMINY RYCHLIKI

podaje do publicznej wiadomości, że na dzień 15.09.2021 r. na godz. 11.00, w Urzędzie Gminy w Rychlikach (pok. nr 4) ogłoszony został kolejny (czwarty) przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, oznaczonej nr 146/27 o pow. 0,1511 ha, niezabudowanej, położonej w obrębie Jelonki gmina Rychliki, wpisanej do KW nr EL1E/00032703/4.

Cena wywoławcza nieruchomości do przetargu: 55 950,00 – słownie: pięćdziesiąt pięć tysięcy dziewięćset pięćdziesiąt złotych 00/100. Wadium 6 000,00 zł. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest: wpłata wadium w pieniądzu w kasie UG Rychliki lub na rachunek bankowy UG Rychliki, nr 95 8313 0009 0000 0374 3000 0030 Braniewsko - Pasłęcki Bank Spółdzielczy z/s w Pasłęku, w terminie do dnia 08.09.2021 r.
Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na rachunek bankowy gminy Rychliki. Na przedmiotową działkę brak mpzp, zgodnie ze studium – jako tereny zabudowy mieszkalno-usługowej, postulowany rozwój. Treść ogłoszenia do pobrania ze strony internetowej gminy Rychliki: www.rychliki.pl. i BIP Rychliki: http://rychliki-ug.bip-wm.pl/public/.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Rychlikach, pok. nr 2A tel. (055) 248-81-50 wew. 29 (w godzinach pracy urzędu od 7.15 - 15.15 od poniedziałku do piątku), e-mail: nieruchomosci@rychliki.pl. Nieruchomość można oglądać w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu.

32621see1-b-M

przetarg

OGŁOSZENIE O PRZETARGU USTNYM
NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GIMNNEJ

WÓJT GMINY RYCHLIKI

podaje do publicznej wiadomości, że na dzień 15.09.2021 r., na godz. 10.00, w Urzędzie Gminy w Rychlikach (pok. nr 4), ogłoszony został kolejny (czwarty) przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, oznaczonej nr 146/26 o pow. 0,1493 ha, niezabudowanej, położonej w obrębie Jelonki, Gmina Rychliki, wpisanej do KW nr EL1E/00032703/4.

Cena wywoławcza nieruchomości do przetargu: 54 500,00 zł – słownie: pięćdziesiąt cztery tysiące pięćset złotych 00/100.
Wadium 5 500,00 zł. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest: wpłata wadium w pieniądzu w kasie UG Rychliki lub na rachunek bankowy UG Rychliki, nr 95 8313 0009 0000 0374 3000 0030 Braniewsko - Pasłęcki Bank Spółdzielczy z/s w Pasłęku, w terminie do dnia 08.09.2021 r. Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na rachunek bankowy gminy Rychliki.
Na przedmiotową działkę brak mpzp, zgodnie ze studium – jako tereny zabudowy mieszkalno-usługowej, postulowany rozwój. Treść ogłoszenia do pobrania ze strony internetowej gminy Rychliki: www.rychliki.pl. i BIP Rychliki: http://rychliki-ug.bip-wm.pl/public/.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Rychlikach, pok. nr 2A, tel. (055) 248-81-50 lub 55 wew. 29 (w godzinach pracy urzędu od 7.15-15.15 od poniedziałku do piątku), e-mail: nieruchomosci@rychliki.pl. Nieruchomość można oglądać w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu.

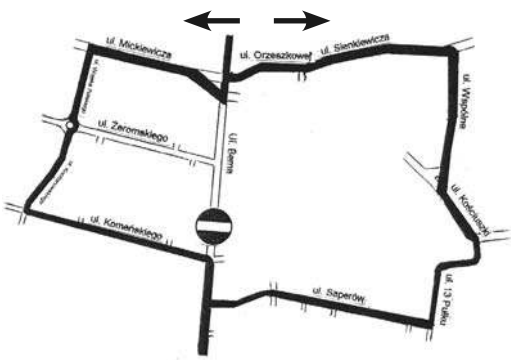
32621see1-a-M

komunikat

EPWiK sp. z o.o. i PBO EKOBUD sp. z o.o.

informuje, że w związku z rozpoczęciem w dniu 09.08.2021 r. remontu kanalizacji sanitarnej w ulicy Bema na odcinku od skrzyżowania z ulicą Żeromskiego do skrzyżowania z ulicą Komeńskiego, nastąpią zmiany w obowiązującej organizacji ruchu drogowego. Na wyżej wymienionym odcinku ulicy Bema ruch będzie się odbywał tylko w jednym kierunku w stronę ulicy Łęczyckiej. W przeciwnym kierunku będą wyznaczone objazdy. Objazd po północnej stronie ulicy Bema będzie się odbywał ulicami: Saperów, 13 Pułku (pozostanie ona jednokierunkową ale w przeciwną stronę, czyli w kierunku ulicy Kościuszki), Kościuszki, Wspólną, Sienkiewicza i Orzeszkowej. Możliwy będzie również objazd ulicami: Komeńskiego, Kochanowskiego Wojska Polskiego i Mickiewicza. W okresie prowadzenia robót sygnalizacje świetlne na skrzyżowaniach ulicy Bema z ulicą Żeromskiego i ulicą Saperów zostaną wyłączone. Prosimy kierowców o zapoznanie się z trasami objazdu pokazanymi na załączonym schemacie oraz przestrzeganie obowiązującego oznakowania..

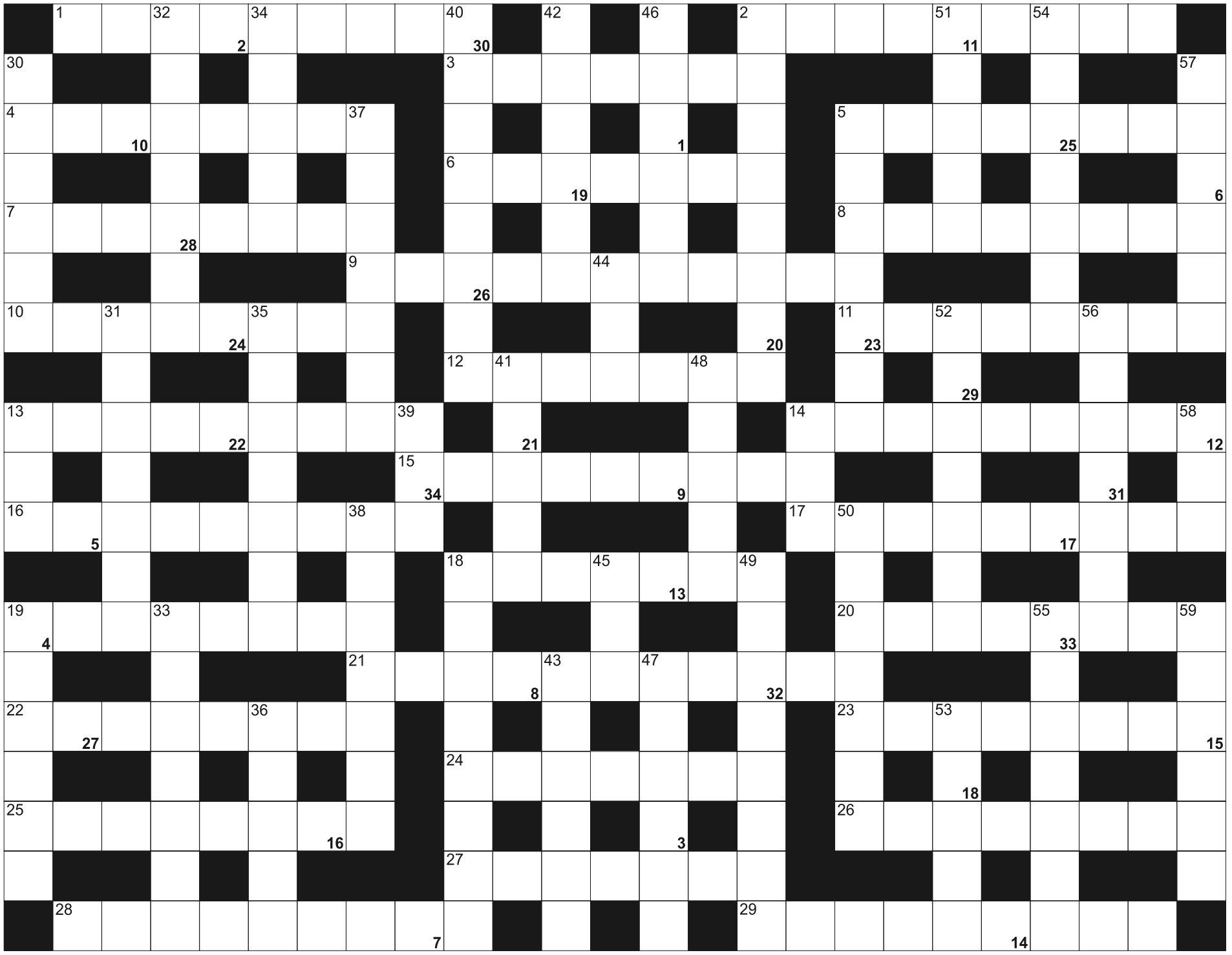
Objazd do ulicy Bema



40521ocwo-A -P

eprasa.pl c294082504

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9		10		11	12	13	14	15		16	17	18	19		20	21
22		23	24	25		26		27	28	29	30	31	32	33	34									

POZIOMO: 1) zawodnik drużyny narodowej; 2) dzieło literackie Giovanniego Boccaccia; 3) długie ze szczeblami; 4) pomieszczenie do hodowli i obserwacji małych zwierząt; 5) na czele rządu Niemiec i Austrii; 6) specjalista, naukowiec od roślin; 7) Grzegorz dla kolegów; 8) przyjmują samoloty; 9) maluje farbami wodnymi; 10) polskie monety; 11) autor "Siekierezady"; 12) jordanka ze stolicy; 13) biuro wyższej uczelni; 14) sprzedaż kradzionych rzeczy; 15) fryzura; 16) dziedzina medycyny od otyłości; 17) obicie samochodowe lub kanapy; 18) przenośna ścianka plażowa; 19) druga co do wielkości wyspa Filipin; 20) opera Giuseppe Verdiego; 21) ludzie wiecznie niezadowoleni; 22) niespotykane zdarzenie, fenomen; 23) Garibaldi, włoski rewolucjonista; 24) w nich szkła okularów; 25) ponowne wydanie książki, filmu; 26) ryba nazywana piraruku; 27) kokosowy do ubicia; 28) sopleniec, nawis jaskiniowy; 29) środek do rozjaśniania włosów.

PIONOWO: 2) wymiana poglądów, polemika; 5) staropolski odkryty pojazd konny, kolebka; 13) drzewo z żołędziami; 14) niedopałek w popielniczce; 18) epoka kamienia łupanego; 19) skomponował "Wesele Figara"; 30) inaczej tung forda, drzewo; 31) piętnasta litera alfabetu greckiego; 32) gwara, narzecze; 33) na czele oddziału wojskowego; 34) smukłonoga antylopa z Afryki; 35) William, napisał "Ptaśka"; 36) płynie przez słoweńską Nova Goricę; 37) błękitna nazywana marlinem niebieskim; 38) wilec dla botanika; 39) przepływa przez Mirandelę; 40) Wilhelm I ... , król Anglii; 41) japońska marka samochodów; 42) protestancki duchowny; 43) wojenne na morzu; 44) Europejska Agencja Kosmiczna; 45) Radcliffe, angielska pisarka; 46) marka pasty do zębów; 47) dostarczane do sklepu; 48) paciorecznik inaczej; 49) sumeryjski bóg wojny i polowań; 50) ... i Barbuda, państwo; 51) Claude francuski malarz, impresjonista; 52) Patti, włoska śpiewaczka operowa; 53) Bolt, były lekkoatleta i sprinter; 54) stolica stanu Karolina Północna; 55) japońska sztuka układania kwiatów; 56) błąd, defekt urządzenia; 57) odlana bryła złota; 58) mała Aleksandra; 59) największe jezioro Kostaryki.

eprasa.pl c294082504

7221otbr-A-G

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel.728-104-188.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

BUDYNKI, sad 0,23ha, ziemię rolną 8,5 ha. Stopki. Tel. 538-215-823

MAGAZYN zbożowy z działką 2ha w terenie zabudowanym Drygały koło Białej Piskiej. 608-452-972

SPRZEDAM 2-pokojowe, 43 metrowe mieszkanie po remoncie na Zatorzu, 604-512-498

SPRZEDAM działki Płoskinia, 508-123-043

SPRZEDAM: ZIEMIĘ rolną, Kiersnowo. Tel. 888-648-137

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

ZIEMIĘ rolną 45 ha, w jednym kawałku. Rogale, okolice Ełku, 608-452-972,

ZIEMIĘ rolną 80 ha w jednym kawałku, Skomack Wielki, okolice Ełku, 608-452-972

kupię

DOM, Siedlisko, 89 539 02 00

DZIAŁKĘ, 667-644-520

MIESZKANIE bezpośrednio, 798-796-747

MIESZKANIE kupię, zamienię, 603-584-180

do wynajęcia

POKOJE 1-osobowe, umeblowane, kuchnia, łazienka, 602-171-581

POKÓJ Nagórki, 504-320-748

PRACA

dam pracę

BYK Limousine 100% na rozpłodnika, 608-452-972

DZIAŁKI budowlane na granicy miasta Ełk, 3000m2, Bartosze, 608-452-972

FIRMA REMAX (KRAZ: 7765) oferuje stałą i sezonową pracę w Niemczech bez znajomości niemieckiego. Poszukujemy osób do załadunku paczek kurierskich, sortowania surowców wtórnych, pracowników śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. 727-001-705.

GOSPOSIĘ do prowadzenia domu w okolicach Warszawy, 608-452-972

KIEROWCA CE, 503-103-703

MĘŻCZYŹNIE lub małżeństwu w gospodarstwie, 502-712-884

MĘŻCZYŹNIE lub parze w gospodarstwie rolnym przy bydle mlecznym, zakwaterowanie, wysokie wynagrodzenie., 609-823-248

MONTAŻYSTA meblowy tel. 501-710-800

NAPRAWA kempingów, 503-103-703

NIEMIECKA firma zatrudni w Niemczech na umowę o pracę mężczyzn i kobiety do pakowania. Nie wymagane doświadczenie. Tel. 574-557-992; 574-486-960

PB Witka zatrudni na umowę o pracę: brukarzy i pomocników brukarzy. Oferujemy bardzo dobre warunki pracy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

POMOCNIKA ogólnobudowlanego, 505-783-503

PRACA w gospodarstwie rolnym, 695-522-200

PRACA w gospodarstwie, krowy mleczne, wysokie wynagrodzenie, 695-616-300

PRACOWNIKA w gospodarstwie rolnym do hodowli bydła, okolice Ełku, z możliwością zamieszkania, 608-452-972,

PRZYJMĘ małżeństwo rencistów, emerytów na stałe do opieki nad domem na Mazurach. Tel/sms 692-936-337

PRZYJMĘ szpachlarzy, malarzy, ogólnobudowlanych, 604-126-481

SOLIDNA firma zatrudni hydraulika, stawka godzinowa do negocjacji, 604-207-829

TRAKTORZYSTĘ w dużym gospodarstwie rolnym, z możliwością zamieszkania, okolice Ełku, 608-452-972

ZATRUDNIĘ traktorzystę i pomocnika na gospodarstwo rolne. Janów - produkcja roślinna, 504-262-593.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. Zakwaterowanie, wyżywienie + pensja, 602-724-745

ZOOTECHNIKA w dużym gospodarstwie rolnym, z możliwością zamieszkania; okolice Ełku, 608-452-972

szukam pracy

OKNA umyję, 500-562-520

AUTO-MOTO

kupię

MOTOR MZ, Java, SHL, motorynka, 504-631-626

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACHY, 579-112-988

GLAZURA, terakota, malowanie, hydrauliczne, panele, 50-20-60-413

HYDRAULIK, 501-209-794

JCB 4CX, 502-811-658

POLBRUK, 502-811-658

SZALÓWKA, podłoga, boazeria, sztacheta, taras; Tartak Żarnowo k/Augustowa, 693-491-205.

USŁUGI glazurnicze, tel. 793 015 716

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

POŻYCZKA z dowozem, 573-330-099

BIZNES

POSZUKUJĘ przedsiębiorcy chętnego produkować dwie nowe maszyny rolnicze w oparciu o GRANT Funduszy Europejskich, Marek Małachowski, Olsztyn, Tel.798-724-872

NAUKA

ANGIELSKI, 507-506-536

RÓŻNE

sprzedam

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

kupię

KUPIĘ garaż blaszany dwuspadowy, wymiar 5x4, Ostróda, 667973927

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SPRZEDAŻ kur, kurcząt - dostawa gratis, 503-508-148

maszyny rolnicze

SIANO, kombajn 1985r., prasa Sipma 224/1, 1997r. Tel.538-215-823

SPRZEDAM: MASZYNY ROLNICZE UŻYWANE 200SZT. Kiwity tel.605-429-486, Ostróda tel.601-612-068, Węgorzewo , tel.539-448-102.

SPRZEDAM: MASZYNY ROLNICZE UŻYWANE 200 SZT. Kiwity tel. 605-429-486, Ostróda tel.601-612-068, Węgorzewo tel.539-448-102.

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ kupi: rzepak, bobik, strączkowe. MIRPOL ORNETA. Tel.600-050-034, 600-050-031

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne.Tel.606-505-511

SPRZEDAM: NAWOZY MPK, SALETRĘ. Mirpol Orneta. Tel.600-050-036, 55-24-21-500

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn
plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80
tel. (89) 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

Barczewo
ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-15.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

Biskupiec
ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg
ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Miłakowo,
ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31
czynne pn., wt., czw. 8.00-15.00, śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

Nidzica
ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" ukazują się równocześnie na stronie **www.drobniak.pl**

Olsztynek
ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Szczytno
ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

61617opb1-AH -K

eprasa.pl c294082504

mp-otbr-6791a-M

Józef Radziewicz

01.04.1944 r. – 28.07.2021 r.

Po długim i dzielnym znoszeniu leczenia zmarł, urodzony w Rudziszkach, dorastający w Bartoszycach, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego, mieszkaniec Olsztyna – Mąż, Tata, Dziadek i Teść – Józef Radziewicz.

Radca Prawny, Wzorowy Żołnierz, znawca historii i polityki, wielbiciel książek, szachów i logiki, kolekcjoner znaczków i monet, fan piłki nożnej.

Bardzo za Tobą tęsknimy.

Byliśmy przekonani, że mamy jeszcze czas...
- Rodzina

295921opb1-a-M

Łącząc się w żałobie i smutku żegnamy

ś. † p.

Kazimierza Kowalskiego

Wieloletniego Dyrektora Teatru Wielkiego w Łodzi, wybitnego artystę, śpiewaka operowego

Odszedł niespodziewanie, pozostawiając nas w smutku i z poczuciem ogromnej straty. W naszej pamięci pozostanie jako osoba wspaniałego talentu i dorobku zawodowego na niwie kultury polskiej oraz występów na zagranicznych scenach operowych, krzewiących polską sztukę operową wśród innych narodów, niezwykle pracowita, życzliwa, dobra, o niezwykłej osobowości.

Pogrążonej w żałobie

Rodzinie

składamy szczere wyrazy współczucia.

mgr Marian Matuszczak
Przewodniczący Rady Miejskiej w Pasłęku

mgr Marek Sarnowski
Z-ca Burmistrza Pasłęka

dr Wiesław Śniecikowski
Burmistrz Pasłęka

32421see1-A -P

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-K

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 sierpnia 2021 r. zmarła

ś. † p.

Teresa Grzenda

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 7 sierpnia 2021 r. o godzinie 11.00 w Kościele Przemienienia Pańskiego w Kurdwanowie, po czym nastąpi odprowadzenie na Cmentarz Parafialny. 6 sierpnia o godz. 18.00 w Kościele Św. Franciszka z Asyżu w Kortowie odprawiona zostanie msza w intencji Zmarłej.

Rodzina

296621opb1-A -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 4 sierpnia 2021 r. odszedł od nas w wieku 79 lat nasz kochany Mąż, Tata i Brat

ś. † p.

Edmund Cezary Ordakowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 10 sierpnia 2021 r. o godz. 12.45 w Kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie do grobu rodzinnego na Cmentarzu Komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

AD-6.08-M

Z całego serca pragniemy podziękować Pani Ordynator Małgorzacie Wojciechowskiej z Oddziału Hematologii Szpitala Wojewódzkiego, całemu personelowi medycznemu, a także Pani Doktor Ewie Skrzyckiej z P.O.Z. za troskę, oddanie i trud walki o życie oraz rodzinie, przyjaciołom, znajomym, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze Naszego Najukochańszego Męża, Taty i Dziadka

ś. † p.

Tadeusza Mrozka

oraz Firmie Pogrzebowej „ACHERON" wyrazy wdzięczności za życzliwość i piękną oprawę uroczystości pogrzebowej.

Serdeczne podziękowanie składa Żona z rodziną

296321opb1-a-M

Panu **Grzegorzowi Kacprzykowskiemu**

składamy najgłębsze wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Mamy

Zarząd i pracownicy Auto Land

297121opb1-a-M

Pani **Jolancie Kalinowskiej-Koiszewskiej**

najszczersze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Męża

składają: Zarząd Powiatu oraz koleżanki i koledzy ze Starostwa Powiatowego w Mrągowie

296921opb1-a-M

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-g-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880**
Joanna Kamińska **kom. 691 410 360**
Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych
320520opb1-a-M

eprasa.pl c294082504

W ELBLĄGU OLIMPIA CHCE WYGRAĆ

PIŁKA NOŻNA\\\ W II lidze Olimpia Elbląg podejmie w sobotę Hutnika Kraków (godz. 19.45), natomiast Sokół Ostróda w niedzielę (19.30) o punkty powalczy w Chojnicach. Poza tym sezon rozpoczną zespoły III i IV ligi oraz klasy okręgowej.

II LIGA\\\ W drugiej kolejce Olimpia podejmie Hutnika. Na inaugurację sezonu żadna z tych drużyn nie poznała smaku zwycięstwa. Rywal elblążan na wyjeździe zremisował 1:1 z rezerwami Śląska Wrocław - dla drużyny z Suchych Stawów będzie to drugi sezon w II lidze. W minionych rozgrywkach Hutnik z dorobkiem 45 punktów uplasował się na 12. miejscu w tabeli. Warto jednak zauważyć, że w Elblągu wygrał 1:0, natomiast w Krakowie padł bezbramkowy remis. Jak będzie tym razem ? Elblążanie do meczu przystąpią w dobrych nastrojach, bo w środę w rundzie wstępnej w Pucharze Polski na wyjeździe wygrali 3:0 z Pogonią Siedlce, natomiast Hutnik u siebie przegrał 0:1 z III-ligową Olimpią Grudziądz.

- DOBRA GRA W PIERWSZYM SPOTKANIU LIGOWYM (2:2 W KALISZU - RED.) ORAZ W PUCHARZE POLSKI POKAZUJE, ŻE DO SEZONU JESTEŚMY DOBRZE PRZYGOTOWANI I GRAMY OFENSYWNIE - OCENIA TRENER TOMASZ GRZEGORCZYK.

- Nasza forma rośnie cały czas, ale żeby wyjść zwycięsko z konfrontacji z Hutnikiem, musimy narzucić swój styl gry, by nie pozwolić rywalowi na zbyt wiele. Na każdy punkt trzeba solidnie i kolektywnie zapracować. Gramy przed własną publicznością, więc nie możemy jej zawieść - mówi Grzegorczyk, który cieszy się, że do dyspozycji ma wszystkich zawodników. - W meczu pucharowym mogliśmy sobie pozwolić na trzy roszady, ale teraz do gry powrócą bramkarz Andrzej Witan i pomocnik Klaudiusz Krasa. Dlatego w sobotę nasza druga linia pewnie zagra w nieco innym ustawieniu - kończy elbląski szkoleniowiec.

Wydaje się, że trudniejsze zadanie do wykonania będzie miał Sokół, który o ligowe punkty powalczy w Chojnicach z jednym głównych kandydatów do awansu.

Fot. S28

Drugoligowy sezon Sokół rozpoczął od porażki w Ostródzie z Pogonią Grodzisk Mazowiecki

Gospodarze w efektowny sposób rozpoczęli nowy sezon, bo w poniedziałek pokonali na wyjeździe 4:0 Wigry Suwałki. Natomiast Sokół wystartował słabo, bo u siebie przegrał 0:2 z Pogonią Grodzisk Mazowiecki, jednak w środę podbudował swoje morale zwycięstwem z Błękitnymi Stargard w Pucharze Polski.

Trener Kotas w tym meczu dał odpocząć swoim najlepszym zawodnikom, wychodząc z założenia, że liga w tym momencie jest najważniejsza, ale jego drużynie nie przeszkodziło to w awansie do 1. rundy Pucharu Polski, chociaż od początku drugiej połowy ostródzianie grali w osłabieniu! Ostatecznie Sokół wygrał po dogrywce 4:2, a trzy gole strzelił Sebastian Rugowski.

- PODCZAS PUCHAROWEGO MECZU CAŁY CZAS W GŁOWIE MIAŁEM SPOTKANIE Z CHOJNICZANKĄ - PRZYZNAJE TRENER KOTAS. - BO JAK TYLKO DAMY JEJ MOŻLIWOŚĆ TWORZENIA SYTUACJI, TO MOŻE SIĘ TO SKOŃCZYĆ DWUCYFROWYM WYNIKIEM.

Być może nasza drużyna jest za mocna na III ligę, a na pewno nie na II ligę. Potrzebujemy czasu, brakuje nam dwóch tygodni wspólnych treningów, bo drużyna musi się zgrywać, a wtedy będzie iść do przodu. Bronimy się przed spadkiem, a ja cały czas mam obawy, żeby nie było kompromitacji.

Chojniczanka to zdecydowany faworyt nie tylko najbliższego starcia z Sokołem, ale całego sezonu. W Chojnicach zmontowano mocny zespół, który ma powrócić do II ligi. Przypominamy, że ze Stomilu trafili tam Damian Byrtek oraz Sam van Huffel.

• **Inne mecze 2. kolejki, sobota:** GKS Bełchatów - Znicz Pruszków (17), Lech II Poznań - Wisła Puławy (17), Garbarnia Kraków - Radunia Stężyca (15), Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Stal Rzeszów (17), KKS 1925 Kalisz - Wigry Suwałki (18); **niedziela:** Pogoń Siedlce - Śląsk II Wrocław (17), Motor Lublin - Ruch Chorzów (20).

PO 1 KOLEJCE

1. Stal	3	5:1
2. Chojnice	3	4:0
3. Motor	3	4:1
4. Pogoń	3	2:0
5. Wisła	3	2:1
6. Radunia	3	1:0
7. Olimpia	1	2:2
Kalisz	1	2:2
9. Ruch	1	1:1
Pogoń	1	1:1
Śląsk II	1	1:1
Hutnik	1	1:1
13. Lech	0	0:1
14. Sokół	0	0:2
15. Znicz	0	1:4
16. Garbarnia	0	1:5
17. Wigry	0	0:4
18. Bełchatów*	-4	1:2

* GKS Bełchatów za zaległości finansowe został ukarany odjęciem 4 punktów

III LIGA\\\ **1. kolejka, sobota:** Mamry Giżycko - Lechia Tomaszów Maz. (16), GKS Wikielec - Świt Nowy Dwór Maz. (17), Pilica Białobrzegi - Znicz Biała Piska (17), ŁKS II Łódź - Ursus Warszawa (18), Legionovia Legionowo - Jagiellonia II Białystok (16), Wissa Szczuczyn - Błonianka Błonie (17), Unia Skierniewice - Polonia Warszawa (17), KS Kutno - Broń Radom (16); **niedziela:** Pelikan Łowicz - Sokół Aleksandrów Łódzki (12); **pauza:** Legia II Warszawa.

FORBET IV LIGA\\\ Podczas weekendu rozpocznie się czwartoligowy sezon, w którym o awans pewnie powalczą Concordia i Huragan, czyli obaj spadkowicze, ale Patryk Malanowski, grający trener Błękitnych Pasym, do faworytów zalicza także Jezioraka i... DKS. - Zespół z Dobrego Miasta jest rozpędzony, więc może być czarnym koniem rozgrywek. Niedawno w efektownym stylu wygrał okręgówkę i pewnie ma ochotę na więcej - tłumaczy Malanowski, który bardzo odmłodził pasymski zespół. - Doszli nasi juniorzy oraz trzech młodzieżowców, z którymi w poprzednim sezonie mieliśmy spory kłopot. W tej sytuacji nasz plan na ten sezon to obrona przed spadkiem - szczerze przyznaje szkoleniowiec Błękitnych.

• **1. kolejka, sobota:** DKS Dobre Miasto - Kaczkan Huragan Morąg (16), Motor Lubawa - Mazur Ełk (16), Pisa Barczewo - Polonia Lidzbark Warmiński (17), Zatoka Braniewo - Concordia Elbląg (15), Błękitni Orneta - MKS Korsze (16); **niedziela:** Olimpia II Elbląg - Mrągowia Mrągowo (17), Polonia Iłowo - Granica Kętrzyn (17), Jeziorak Iława - Błękitni Pasym (16).

KLASA OKRĘGOWA\\\ W sobotnim meczu ze Śniardwami na tym poziomie rozgrywkowym zadebiutuje KS Wojciechy, który do okręgówki awansował po wygranych barażach. Skład beniaminka jest oparty na miejscowych zawodnikach - w tej chwili trener Robert Piecewicz ma do dyspozycji aż 26 zawodników. - Kadra liczna, ale jakościowo mogłoby być trochę lepiej. Jednak nie ma co narzekać - twierdzi szkoleniowiec. - Chcemy z tego roku wyciągnąć jak najwięcej doświadczenia, żeby klub dalej się rozwijał, no i oczywiście chcemy obronić się przed spadkiem.

NIESTETY, NIEWIELE WIEMY O RYWALACH, DLA NAS KAŻDY ZESPÓŁ BĘDZIE ZAGADKĄ, WIĘC BĘDZIEMY ICH POZNAWAĆ W BOJU. NA RAZIE MUSIMY SIĘ TEJ LIGI UCZYĆ, DLATEGO W RUNDZIE WIOSENNEJ POWINNO BYĆ LEPIEJ - Z OPTYMIZMEM KOŃCZY ROBERT PIECEWICZ.

• **Grupa 1, sobota:** Rominta Gołdap - Omulew Wielbark (17), KS Wojciechy - Śniardwy Orzysz (18), MKS Jeziorany - Żagiel Piecki (18), Węgoria Węgorzewo - Orlęta Reszel (17), Czarni Olecko - Naki Olsztyn (15); **niedziela:** Pojezierze Prostki - Łyna Sępopol (16), Rona 03 Ełk - Victoria Bartoszyce (15:30), Wilczek Wilkowo - Tęcza Biskupiec (17).

• **Grupa 2, sobota:** Start Nidzica - Polonia Pasłęk (17), Unia Susz - Delfin Rybno (17), Ossa Biskupiec Pomorski - Tęcza Miłomłyn (17), Radomniak Radomno - Ewingi Zalewo (16), Płomień Turznica - MKS Miłakowo (17), Olimpia Olsztynek - Warmia Olsztyn (10); **niedziela:** Grunwald Gierzwałd - Drwęca Nowe Miasto Lubawskie (14), Czarni Rudzienice - Kormoran Zwierzewo (16).

EKSTRAKLASA\\\ W pierwszym meczu 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów Legia Warszawa na wyjeździe zremisowała 1:1 z chorwackim GNK Dinamo. Rewanż odbędzie się 10 sierpnia o godz. 21. Z tego powodu sobotni mecz Legii z Zagłębiem Lubin został przełożony na 15 grudnia.

• **Inne mecze 3. kolejki, piątek:** Górnik Łęczna - Warta Poznań (18), Lech Poznań - Cracovia (20:30); **sobota:** Górnik Zabrze - Stal Mielec (17:30), Jagiellonia Białystok - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (15); **niedziela:** Pogoń Szczecin - Piast Gliwice (15), Śląsk Wrocław - Lechia Gdańsk (20), Wisła Kraków - Raków Częstochowa (17:30); **poniedziałek:** Wisła Płock - Radomiak Radom (18).

EM, JK, dryh

eprasa.pl c294082504

OLIMPIJSKIE SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA\\\ Dzisiaj o godz. 13.50 rozpocznie się w Tokio finał rzutu oszczepem kobiet. Może to być kolejny złoty medal dla Polski, ponieważ wielką faworytką jest Maria Andrejczyk. Przypomnijmy, że podczas kwalifikacji minimum wynosiło 63 metry, a Polce wystarczył tylko jeden rzut (65,24), by wejść do finału. Drugi wynik eliminacji osiągnęła Amerykanka Maggie Malone (63,07), a trzecia była Australijka Kelsey-Lee Barber (62,59). Dopiero z 11. wynikiem do finału awansowała druga na tegorocznej liście światowej Niemka Christin Hussong (61,68).

• Polska kobieca sztafeta 4x400 m (Anna Kiełbasińska, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik i Justyna Święty-Ersetic) awansowała do finału po znakomitym biegu półfinałowym, w którym uzyskała najlepszy w tym sezonie czas (3.23,10). Polki szybciej pobiegły jedynie na mistrzostwach świata w Dosze (3.21,89). Drugie miejsce w „polskim" półfinale zajęły Kubanki (3.24,04), a trzecie Belgijki (3.24,08).

Natomiast w drugim półfinale szybciej od Polek pobiegły Amerykanki (3.20,86) i Jamajki (3.21,95). Poza tym do decydującego biegu dzięki czasom awansowały Holenderki i Kanadyjki.

Finał zaplanowano na sobotę o godz. 14:30.

Warto przypomnieć, że Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik i Justyna Święty-Ersetic podczas igrzysk w Tokio zdobyły już złoty medal w rywalizacji sztafet mieszanych 4x400 m.

Niestety, w dzisiejszym finale sztafet 4x100 m, który zaplanowano na g. 15.30, Polek nie zobaczymy. Marika Popowicz-Drapała, Paulina Paluch, Klaudia Adamek i Pia Skrzyszowska w swoim półfinale zajęły czwarte miejsce z czasem 43,09 (najlepszy wynik w tym sezonie). Zwyciężyły Niemki (42,00), drugie miejsce zajęła Szwajcaria (42,05), a trzecie Chiny (42,82). W drugim półfinale zwyciężyły Brytyjki (41,55), a miejsca w finale uzupełniły reprezentantki USA i Jamajki. Polki nie wywalczyły awansu, bo w drugim półfinale rywalki z Francji i Holandii miały lepsze czasy.

Natomiast wśród mężczyzn do dzisiejszego finału (15.50) sztafet 4x100 m awansowały: Ghana, Niemcy, Kanada, Jamajka, Wielka Brytania, Chiny, Włochy i Japonia.

Fot. facebook

„Pracowałem na ten moment więcej niż połowę swojego życia, jestem w szczytowej formie a tu plaskacz w policzek" - napisał w mediach społecznościowych Marcin Lewandowski po kontuzji, która wyeliminowała go z walki o olimpijski medal

• Marcin Lewandowski z powodu kontuzji nie ukończył półfinałowego biegu na 1500 m. Polak podejrzewa, że urazu nabawił się przez... nowe superbuty.

Lewandowski to aktualny brązowy medalista mistrzostw świata z 2019 roku, a do Tokio przyjechał w świetnej formie, o czym świadczył pobity niedawno rekord kraju. W swojej bogatej kolekcji ma medale mistrzostw Polski, MŚ, ME, HME i HMŚ, ale brakuje w niej tego najważniejszego olimpijskiego krążka. Miał nadzieję, że w Tokio uzupełni ten brak, niestety, los chciał inaczej.

W biegu eliminacyjnym miał jeszcze szczęście, bo chociaż upadł i zajął ostatnie miejsce, to po odwołaniu złożonym przez polską ekipę ostatecznie został dokooptowany do półfinału, ponieważ upadek był wynikiem błędu jednego z rywali.

Niestety, w czwartek lepiej nie było, bo chociaż długo biegł w czołówce, to w pewnym momencie stanął, złapał się za łydkę i zszedł z bieżni. Okazało się, że odezwała się kontuzja, której 7 lipca doznał w Monako, kiedy bił rekord kraju.

- Do Japonii przyjechałem z drobnym urazem łydki. Badanie pokazało jedynie, że jest blizna i mogę odczuwać dyskomfort, ale to nic poważnego - przed kamerami TVP wyjaśnił Marcin Lewandowski. - Powiedziałem sobie, że dopóki noga mi nie odpadnie, będę ryzykował i dam z siebie wszystko. W trakcie biegu dwa razy bardzo mocny prąd przeszedł mi przez łydkę, mimo że jestem na silnych lekach przeciwbólowych, to bardzo mocno poczułem. Nie byłem w stanie biec. Tym bardziej jest to przykre, że to tempo biegu było bardzo wolne. Mógłbym w trakcie biegu czytać książkę, nieskromnie mówiąc. Nie wiem, jak wielkiej próbie poddaje mnie Pan Bóg, ale nie pozostaje mi nic innego, jak robić swoje.

Powodem kontuzji są prawdopodobnie superkolce z karbonową płytką w podeszwie, których używała także polska sztafeta mieszana 4x400 metrów. Nasi mistrzowie olimpijscy zgodnie twierdzili, że superbuty pomagają im szybciej biegać. Jednak wielu ekspertów uważa, że kolce te powinny być używane tylko na zawodach, a nie na treningach, bo są kontuzjogenne. - Nowe buty rzeczywiście są rewelacyjne, mówi się, że w nich biega się 1,5 sekundy szybciej - przyznał Lewandowski. - Mimo to w eliminacjach pobiegłem w starych kolcach. W półfinale też miałem ich użyć, a nowe chciałem założyć tylko na finał. Niestety, stare całkowicie się rozleciały, musiałem więc zaryzykować, no i zapłaciłem za to bardzo wysoką cenę.

Gdy emocje opadły Marcin Lewandowski przed grupą dziennikarzy zapowiedział, że był to jego ostatni olimpijski start. W 2024 roku w Paryżu na pewno już go nie zobaczymy: - Nie ma co oszukiwać siebie, kibiców, sponsorów. Ewentualnie w Paryżu będę w roli działacza - przyznał ze śmiechem. - Zbliża się moment, w którym zacznę spędzać czas ze swoimi najbliższymi. Bardzo mi żal, że nie zdobędę olimpijskiego medalu, bo zasuwałem na to 10 lat. Jednak nie udało się, a ja podkreślałem, że bieganie to nie jest całe moje życie. Nie będę się załamywał, nie będę płakał, bo są rzeczy dla mnie ważniejsze niż bieganie. Tu się realizowałem, spełniałem marzenia, ale największe szczęście czeka na mnie w domu. Jeśli ktoś w tym momencie mówi, że mam wielkiego pecha, to przesadza. Ludzie tracą najbliższych, tracą zdrowie, tracą domy - to jest prawdziwe nieszczęście, a nie brak awansu do finału igrzysk olimpijskich. W tym krótkim momencie jestem pechowcem, ale ogólnie jestem szczęśliwym mężem, ojcem, przyjacielem. Jestem szczęśliwym człowiekiem. A że noga mi odpadała i nie byłem w stanie ukończyć biegu? No trudno, jeszcze raz mówię: wezmę to na klatę - zakończył Marcin Lewandowski.

Problem z butami, a właściwie z jednym butem, miał wczoraj także Michał Rozmys, nasz drugi reprezentant w półfinałowym biegu na 1500 m. Już na początku rywalizacji Polak został zahaczony przez rywala, w efekcie jeden z jego butów został na bieżni. Mimo beznadziejnej sytuacji Rozmus w jednym bucie i skarpecie dobiegł do mety, tracąc do najlepszych ponad 20 sekund. Tuż po biegu jego sztab zgłosili protest, który został przyjęty! W efekcie Polak pobiegnie w finale.

Najszybszy w półfinałach był Kenijczyk Abel Kipsang, który ustanowił nowy rekord olimpijski - 3.31,65.

Finał zaplanowano na sobotę o godzinie 13:40.

SIATKÓWKA\\\ Kolejna niespodzianka, a nawet sensacja w Tokio, bowiem Brazylijczycy, obrońcy tytułu mistrzów olimpijskich z Rio de Janeiro, przegrali 1:3 (18, -21, -24, -23) z Rosją. Ten mecz przejdzie do historii światowej siatkówki, bowiem w trzecim secie Brazylijczycy prowadzili 20:12, by ostatecznie przegrać do 24...

W drugim półfinale Francuzi poradzili sobie z Argentyną, wygrywając 3:0 (22, 19, 22). Tym samym Francuzi, którzy rozgrywki grupowe zakończyli dopiero na czwartym miejscu, a potem ograli Polaków, po raz pierwszy zagrają w olimpijskim finale!

Decydujące o rozdziale medali mecze zostaną rozegrane w sobotę: g. 6.30: Brazylia - Argentyna; g. 14.15: Rosja - Francja.

• W turnieju kobiecym do półfinałów dostały się reprezentacje Serbii, USA, Brazylii i Korei Południowej. **Wyniki ćwierćfinałów:** Korea Płd. - Turcja 3:2 (-17, 17, 26, -18, 13), Dominikana - USA 0:3 (-11, -20, -19), Serbia - Włochy 3:0 (21, 14, 21), Brazylia - Rosja 3:1 (-23, 21, 19, 22). **Półfinały, sobota g. 6:** Serbia - USA, **g. 14:** Brazylia - Korea Płd.

KOSZYKÓWKA\\\ Do olimpijskiego finału po dramatycznym meczu awansowali Francuzi, którzy pokonali 90:89 Słowenię. W ostatniej akcji meczu piłkę mieli Słoweńcy, pod kosz przedarł się Klemen Prepelić i dwie sekundy przed końcem oddał rzut na wagę finału. Punktów jednak nie zdobył, bo jak spod ziemi, a raczej spod parkietu, wyskoczył Nicolas Batum, skrzydłowy reprezentacji Francji, który efektownym blokiem powstrzymał Prepelicia.

W drugim półfinale Amerykanie wygrali 97:78 z Australią. Finał zostanie rozegrany w sobotę o g. 4.30, a o godz. 13 rozpocznie się mecz o 3. miejsce.

• **Półfinał kobiet, piątek g. 6.40:** USA - Serbia, g. 13: Japonia - Francja; sobota g. 9 - mecz o 3. miejsce, niedziela g. 4.30 - finał.

PIŁKA RĘCZNA\\\ W sobotnim finale (g. 14) Francuzi zagrają z Duńczykami, a cztery godziny wcześniej Egipcjanie powalczą z Hiszpanami o brązowy medal olimpijski.

• **Wyniki półfinałów:** Francja - Egipt 27:23, Dania - Hiszpania 27:23.

• **Wyniki ćwierćfinałów kobiet:** Czarnogóra – RKO 26:32 (15:17), Norwegia – Węgry 26:22 (12:10), Szwecja – Korea Południowa 39:30 (21:13), Francja – Holandia 32:22 (19:11); **półfinały, piątek g. 10:** Szwecja – Francja, **g. 14:** Norwegia – RKO; **niedziela g. 4:** mecz o 3. miejsce, **g. 8:** finał.

KLASYFIKACJA MEDALOWA\\\ Na czele wciąż są Chiny (34 złote, 24 srebrne i 16 brązowych), które wyprzedzają Amerykanów. Bardzo dobre trzecie miejsce zajmują gospodarze igrzysk, którzy w sumie mają już 46 medali. Polska jest na 20. pozycji. **dryh**

CZOŁÓWKA

1. Chiny	34-24-16	74
2. USA	29-35-27	91
3. Japonia	22-10-14	46
4. Australia	17-5-19	41
5. ROC	16-22-20	58
6. Wlk. Brytania	16-18-17	51
7. Niemcy	9-9-16	34
8. Francja	7-11-9	27
9. Włochy	7-10-18	35
10. Holandia	7-9-10	26
11. N. Zelandia	7-6-6	19
12. Korea Płd.	6-4-9	19
13. Węgry	5-7-3	15
14. Kanada	5-5-8	18
15. Kuba	5-3-4	12
16. Brazylia	4-4-8	16
17. Czechy	4-3-2	9
18. Hiszpania	3-4-5	12
Szwajcaria	3-4-5	12
20. Polska	3-3-4	10

eprasa.pl c294082504

PREZERO GRAND PRIX PLS W KRAKOWIE: GRUPA AZOTY ZAKSA KĘDZIERZYN-KOŹLE – INDYKPOL AZS OLSZTYN 2:1 (23, -21, 12)

DO CZTERECH RAZY SZTUKA?

I LIGA PIŁKARSKA W niedzielę o godz. 15 Stomil rozpocznie wyjazdowy mecz z GKS 1962 Jastrzębie, którego trenerem jest były trener Olimpii Elbląg Jacek Trzeciak. Olsztynianie będą chcieli się zrehabilitować za niedawną porażkę z Chrobrym.

Podopieczni Adriana Stawskiego rozpoczęli sezon od porażki 1:2 na własnym stadionie z Chrobrym Głogów, ale mimo to pozostawili po sobie dobre wrażenie. Kibice, którzy opuszczali stadion przy al. Piłsudskiego 69a, dziękowali piłkarzom za zaangażowanie i walkę do ostatniej minuty.

Jednak Stomil w I lidze nie utrzyma się tylko dzięki temu, że po każdym spotkaniu będzie po sobie pozostawiał bardzo dobre wrażenie. To nie jazda figurowa, tu trzeba zdobywać punkty i to już na początku sezonu, żeby nie wpaść w kryzys, z którego potem będzie ciężko wyjść.

W niedzielę olsztyński zespół zagra na wyjeździe z GKS 1962 Jastrzębie, którego trenerem jest były trener Olimpii Elbląg Jacek Trzeciak. Rywale podobnie jak Stomil rozpoczęli zmagania od porażki (u siebie 0:2 z Puszczą), więc w niedzielę spotkają się dwa zespoły, z których jeden zdobędzie pierwsze punkty tego lata.

- BARDZO WIERZĘ W ZESPÓŁ, WIERZĘ, ŻE BĘDZIE GRAŁ NA MIARĘ OCZEKIWAŃ KIBICÓW, WRĘCZ JESTEM PRZEKONANY O TYM - MÓWI ADRIAN STAWSKI, TRENER STOMILU. - JEDNOCZEŚNIE BARDZO BYM CHCIAŁ PODZIĘKOWAĆ KIBICOM, KTÓRZY MIMO PORAŻKI POŻEGNALI NAS OKLASKAMI, BO TO JEST BUDUJĄCE. OBIECUJĘ KIBICOM, ŻE ZESPÓŁ BĘDZIE JESZCZE WIĘCEJ WALCZYŁ, JESZCZE WIĘCEJ ZASUWAŁ, ŻEBY DAĆ IM RADOŚĆ.

Fot. Łukasz Kozłowski

Przed sezonem w olsztyńskim pierwszoligowcu zaszły - wymuszone sytuacją finansową - bardzo duże zmiany kadrowe

Stomil w ostatnim meczu nabrał mocy na boisku po zmianach, jakich dokonał olsztyński szkoleniowiec. W drugiej połowie w akcji widzieliśmy m.in. Wojciecha Reimana, Patryka Mikitę oraz Merveille Fundambu. Ten ostatni zaliczył nawet premierowe trafienie, a fani olsztyńskiego klubu uznali go za najlepszego piłkarza meczu.

Dlatego tych trzech piłkarzy możemy zobaczyć w wyjściowej jedenastce w Jastrzębiu. Być może Stawski będzie chciał dokonać zmian w obronie, która nie zagrała zbyt dobrze, chociaż szkoleniowiec Stomilu nie ma za dużego pola manewru i od dłuższego czasu liczy na to, że jeszcze ktoś dołączy do formacji obronnej. Z Chrobrym Damian Ciechanowski zagrał tak słabo, że niektórzy kibice zaczęli tęsknić za Januszem Bucholcem (obecnie czwartoligowy DKS Dobre Miasto). Maciej Dampc wykazywał momenty dobrej gry, ale widać, że w ostatnich miesiącach nie grał w piłkę. Niestety, przy utracie dwóch bramek zamieszany był nowy kapitan Stomilu Rafał Remisz.

Natomiast na ławce rezerwowych na pewno nie zobaczymy trenera bramkarzy Przemysława Norko, który w drugiej połowie meczu z Chrobrym obejrzał czerwoną kartkę za komentowanie decyzji arbitra.

W POPRZEDNIM SEZONIE Z DRUŻYNĄ Z JASTRZĘBIA STOMIL MIERZYŁ SIĘ TRZYKROTNIE - DWA RAZY W LIDZE I RAZ W PUCHARZE POLSKI. NIESTETY, ZA KAŻDYM RAZEM RYWALE OKAZYWALI SIĘ LEPSI OD OLSZTYŃSKIEGO ZESPOŁU.

To już jednak historia, więc teraz należy zrobić wszystko, by nie przegrać czwarty raz zrzędu.

Być może jeszcze jest za wcześnie na wywieranie presji, ale należy pamiętać, że w tym sezonie z I ligi spadną trzy zespoły, a nie jeden - jak to było w poprzednich rozgrywkach.

• **Inne mecze 2. kolejki, piątek:** Resovia- GKS Tychy (18); Podbeskidzie Bielsko-Biała - Odra Opole (20:30); **sobota:** Miedź Legnica - GKS Katowice (12:40), Górnik Polkowice - Sandecja Nowy Sącz (18), Arka Gdynia - Chrobry Głogów (20:30); **niedziela:** ŁKS Łódź - Skra Częstochowa (18), Zagłębie Sosnowiec - Widzew Łódź (12:40); **poniedziałek:** Korona Kielce - Puszcza Niepołomice (18).

EM, dryh

PO 1 KOLEJCE

1. Miedź	3	4:1
2. Widzew	3	3:0
3. Puszcza	3	2:0
Korona	3	2:0
5. Chrobry	3	2:1
6. Katowice	1	2:2
Resovia	1	2:2
8. Arka	1	1:1
GKS Tychy	1	1:1
ŁKS Łódź	1	1:1
Zagłębie	1	1:1
Górnik	1	1:1
Podbeskidzie	1	1:1
14. Stomil	0	1:2
15. Skra	0	0:2
Jastrzębie	0	0:2
17. Odra	0	1:4
18. Sandecja	0	0:3

eprasa.pl c294082504