

PIĄTEK-NIEDZIELA
12-14|01|2024|

GAZETA WEEKEND OLSZTYŃSKA

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



SZKOŁY CZEKA REWOLUCJA?



SPORT CODZIENNE



**ZIMA BIEGACZY
NIE ODSTRASZA** |20



**STOMIŁ MÓJ WIDZĘ
SKUTECZNIEJSZY** |21



**W ZAWIERCIU WARTA
JEST GŁĘBOKA** |22

ISSN 0137-9127



**MATURA TO PRZY TYM
MAŁY PIKUŚ** |3



**TRUMNA WSZYSTKIEGO
NIE POMIEŚCI** |4



**„RWĄCA RZĘKA
NIENAWIŚCI”** |8-9



**ENERGIA BARDZO
NIEBEZPIECZNA** |16

CZYTAJ
**NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁÓŻA • SIEDLCE



warszawa • mazowsze
wawa.info

KALENDARIUM TYGODNIA

Zatrzymanie i ułaskawienie?



PAP/Marcin Obara

Politycy PiS nie kryją oburzenia z powodu zatrzymania we wtorek Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika. „To pierwsi więźniowie politycznymi reżimu Tuska; ich zatrzymanie to bezprawne działania” — komentują. Rządząca większość podkreśla, że wszyscy są równi wobec prawa.

— Policja wtargnęła do Pałacu Prezydenckiego w czasie, gdy nie było w nim prezydenta Andrzeja Dudy i zatrzymała jego gości: Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika — powiedziała szefowa Kancelarii Prezydenta RP Grażyna Ignaczak-Bandych.

Szef MAP Borys Budka zatrzymanie posłów podsumował słowami: „kończy się epoka folwarku zwierzęcego Kaczyńskiego”. „Od dziś znowu wszyscy są równi wobec prawa. Bez wyjątków” — podkreślił Borys Budka.

Z kolei minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski napisał: „Dotarło ich prawo i sprawiedliwość. Niech to będzie przestroga dla polityków na pokolenie aby już nikt nie śmiał używać prowokacji i inwigilacji w rywalizacji partyjnej. W europejskiej Polsce nie ma miejsca na metody rodem z postsowietickich satrapii”.

Swojego oburzenia nie kryją politycy PiS.

„W Tuskostronie oskarżeni o korupcję politycy PO przebywają na wolności, w Sejmie albo w europarlamencie. Politycy PiS, którzy całą karierę polityczną walczyli z korupcją są zamykani do więzienia. Posłowie Kamiński i Wąsik są ułaskawieni i wciąż pełnią mandat poselski. To jest fakt, a reżim koalicji 13 grudnia prędzej czy później odpowie za swoje bezprawne działania” — napisał szef klubu PiS Mariusz Błaszczak.

— To niebywały skandal, że Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik siedzą w więzieniu; są pierwszymi więźniami politycznymi po 1989 r.; ludzie, którzy do tego doprowadzili ponoszą konsekwencje — stwierdził prezes PiS Jarosław Kaczyński.

Prezydent Andrzej Duda w wygłoszonym wśród orędowników powiedział: „Nie spoczne, dopóki minister Mariusz Kamiński i jego współpracownicy nie będą na powrót wolnymi ludźmi”.

Tuż po zatrzymaniu Kamińskiego i Wąsika kilkaset osób zebrało przed Pałacem Prezydenckim w Warszawie, aby zademonstrować swoją solidarność z aresztowanymi. Podobne manifestacje odbyły się w całej Polsce. Popierający aresztowanych posłów zgromadzili się także przed komendą policji na Pradze-Południe.

Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik zapowiedzieli podjęcie strajku głodowego w więzieniu.

Prezydent Andrzej Duda po spotkaniu z żonami skazanych polityków oświadczył, że na ich prośbę zdecydował się wszcząć postępowanie ułaskawieniowe.

Kto wymyślił wybory kopertowe?



PAP/Lukasz Banulski

Swą działalność rozpoczęła sejmowa komisja śledcza badająca sprawę tzw. kopertowych wyborów (prezydenckich) z 2020 roku. Jako pierwszego świadka komisja przesłuchiwała byłego wicepremiera w rządzie PiS Jarosława Gowina, który przyznał, że o koncepcji przeprowadzenia wyborów w formie głosowania korespondencyjnego dowiedział się od europosła Adama Bielana (wówczas polityka Porozumienia, obecnie - PiS), „który przedstawił to jako swoją propozycję”.

Gowin zeznał, że początkowo ówczesny premier Mateusz Morawiecki i minister zdrowia w jego rządzie Łukasz Szumowski byli krytyczni wobec przeprowadzenia wyborów w formie korespondencyjnej.

— Po rozmowie z (prezesem PiS) Jarosławem Kaczyńskim, premier Morawiecki poinformował mnie, że - jak to się wyraził - „Jarosław nalega na przeprowadzenie tych wyborów”. Od tej pory Mateusz Morawiecki konsekwentnie działał na rzecz przeprowadzenia wyborów kopertowych — wskazał Gowin, w którego ocenie przeprowadzenie tzw. wyborów kopertowych w maju 2020 roku byłoby nielegalne.

Byli wicepremier pytany, czy na niego i posłów Porozumienia wywierano naciski, czy był szantażowany lub przekupywany, Gowin odparł, że osobiście nie czuł się szantażowany. Przyznał jednocześnie, że był informowany o działaniach zmierzających do skompromitowania go czy znalezienia na niego „haków”, by zmienić swoje stanowisko ws. wyborów kopertowych.

Gowin podkreślił też, że jego celem było zapobieżenie wyborom kopertowym, a nie obalenie rządu.

Zmarł ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski



PAP/Lukasz Banulski

Tadeusz Isakowicz-Zaleski urodził się 7 września 1956 r. w Krakowie, w rodzinie ormiańskiej. W 1975 r. wstąpił do seminarium duchownego. Ukończył je po przymusowej dwuletniej przerwie na odbycie służby wojskowej. Świecenia kapłańskie przyjął w 1983 r.

W czasie studiów związał się z demokratyczną opozycją. W 1985 r. został dotkliwie pobity przez funkcyj-

riuszy SB. Był kapelanem strajku w Hucie im. Lenina w 1988 r. w Nowej Hucie.

W 1987 r. był jednym z założycieli Fundacji im. Brata Alberta, pomagającej osobom z niepełnosprawnością intelektualną.

W 2007 r. napisał książkę „Księża wobec bezpieki. Na przykładzie archidiecezji krakowskiej”, poświęconą problematyce inwigilacji duchowieństwa katolickiego przez SB.

W 2021 r. Tomasz Terlikowski przeprowadził z ks. Isakowiczem-Zaleskim wywiad rzeke, w którym duchowny w sposób bardzo bezpośredni mówił m.in. o problemie homoseksualizmu części duchownych w Polsce i o skutkach niedokończonej lustracji w polskim Kościele.

Przedmiotem jego szczególnego zainteresowania było ludobójstwo dokonane przez rząd turecki w 1915 r. na Ormianach i ludobójstwo dokonane przez OUN-UPA w czasie II wojny światowej na Kresach Wschodnich. W 2008 r. napisał książkę „Przemilczane ludobójstwo na Kresach”.

W 2006 r. za działalność opozycyjną prezydent Lech Kaczyński odznaczył go Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

Żart 15-latka postawił na nogi polską policję, Interpol i FBI



PAP/PAP Yui Mok

Policjanci z Chorzowa, Katowic i komendy głównej, a nawet przedstawiciele Interpolu i FBI zaangażowali się w sprawę internetowego wpisu o groźbie przeprowadzenia ataku terrorystycznego we Wrocławiu.

Informacja o groźbie przeprowadzenia ataku terrorystycznego w centrum Wrocławia dotarła w niedzielę (7 stycznia) do Biura Międzynarodowej Współpracy Komendy Głównej Policji z niemieckiego biura Interpolu. Taki wpis został zamieszczony na jednej z popularnych platform do udostępniania na żywo rozgrywek komputerowych. W akcję, oprócz niemieckich i polskich służb, zaangażowało się również amerykańskie Federalne Biuro Śledcze (FBI).

— Ustalenia służb wskazały, że autorem gróźb może być 57-letni mieszkaniec naszego miasta. Chorzowscy i katowicki kryminalni pojechali do mieszkania mężczyzny. Pod wskazanym adresem zastali zaskoczoną 5-osobową rodzinę. Okazało się, że wpis o planowanym zamachu terrorystycznym zamieścił 15-letni syn podejrzanego mężczyzny. Jak wyjaśnił policjantom, był to jedynie „głupi, bezmyślny żart” i nie sądził, że ktokolwiek zwróci na niego uwagę — opisał chorzowscy mundurowi.

Policja przypomina, że wywołanie fałszywego alarmu to przestępstwo zagrożone karą do 8 lat więzienia. 15-latek nie podlega odpowiedzialności karnej, odpowie przed sądem rodzinnym.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 499 539

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPA WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 502 499 539





ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Jedni jadą do Gdańska, Łomży czy Suwałk. A jeszcze inni przyjeżdżają do Olsztyna czy Elbląga, bo słyszeli, że tu łatwiej zdać egzamin na prawo jazdy. Mają prawo, bo nie ma rejonizacji. Każdy może zdawać egzamin w dowolnym wojewódzkim ośrodku ruchu drogowego. Czy te wycieczki mają sens? Czy warto jeszcze tracić pieniądze na dojazd, tym bardziej, że egzaminy podróżowały w przypadku najpopularniejszej kategorii B jest to dziś 50 zł za teorię i 200 zł za egzamin praktyczny. Tu odpowiedź jest jedna, taka jak prognozy pogody górali. Tak będzie, albo nie. Szanse są równe, po 50 proc. I tak jest z egzaminami na prawo jazdy, choć szanse na to, że zdamy za pierwszym razem, są już dużo mniejsze. A przynajmniej tak wynika ze statystyk WORD-ów w Olsztynie i Elblągu, które są w naszym regionie.

Statystyki nie kłamią
W ubiegłym roku WORD w Elblągu przeprowadził łącznie 9189 egzaminów teoretycznych, a zdawalność ich wyniosła 56,67 proc. Natomiast egzaminów praktycznych było 17075, z tego pozytywnych 4928. Zdawalność wyniosła więc 29,56 proc.

Jednak w przypadku kategorii B nie było już tak dobrze, bo egzaminów praktycznych odbyło się 13539, z tego wynikiem pozytywnym zakończyło się 3216. Co oznacza, że zdawalność była na poziomie 24,36 proc. Czy to dużo? To podobnie jak w minionych latach.

W Olsztynie zdawalność jest nieco wyższa. W przypadku kategorii B zdawalność w ub. roku wyniosła 31,76 proc.

— Jednak w pierwszym podejściu egzamin praktyczny zdało 35,74 proc. osób — zauważa Marcin Kwit, egzaminator nadzorujący w olsztyńskim WORD. — A analizując już szczegółowo wyniki egzaminu praktycznego, to z tych osób, które wyjechały już placu manewrowego do miasta, to nieco ponad dwie osoby na trzy zdają egzamin.

Jak dodaje egzaminator, zdawalność w olsztyńskim WORD jest również zbliżona do poprzednich lat.

— Na 25 lat funkcjonowania naszego WORD średnia zdawalność utrzymuje się na poziomie 31-33 proc. — mówi Marcin Kwit.

jedni zdają za pierwszym razem, a drudzy męczą się potępieni?

107 podejść

— Jest kilka powodów, dlaczego niektórzy zdają po kilka razy — tłumaczy Zygmunt Kiersz, dyrektor w WORD w Elblągu.

prawnie zadania, jedzie po pacholkach — dodaje dyrektor Kiersz.

Kogo bardziej dopada stres? Tu nie ma reguły: kobiety i mężczyźni, młodych i starszych, ale tych bardziej, bo młodzi ludzie często podchodzą do egzaminu na zasadzie,

kto na drodze, będzie mu czytał co stoi na drogowskazach?

A może szkoły nauki jazdy źle uczą i kursanci oblewają egzaminy?

— Uczymy dobrze, zgodnie ze sztuką, najlepszą wiedzą — zapewnia Jan Zdziarski, właściciel szkoły nauki

Dlatego coraz częściej WORD-y zatrudniając egzaminatorów zwracają uwagę nie tylko na ich kwalifikacje.

— W przypadku egzaminatorów coraz większego znaczenia nabierają tzw. kompetencje miękkie, sprawność psychologicznego podejścia do kandydata — podkreśla Marcin Kwit. — Egzaminator musi właściwie „czytać” emocje kandydata i reagować na nie.

Egzaminatorzy zauważają bowiem pewien regres predyspozycji egzaminowanych osób. Kandydaci coraz słabiej radzą sobie ze stresem. Coraz powszechniejsza staje się pewna roszczeniowość w podejściu zdających do egzaminu — płacę, przychodzę, to mam zdać.

Patrząc na wyniki, to łatwiej jest dziś w Polsce zdać maturę niż egzamin na prawo jazdy, choć to też pewnie wynik coraz niżej zawieszanej poprzeczki przed abiturientami. W ub. roku egzamin maturalny zdało 84,4 proc. przystępujących do egzaminu.

— W OPINII MŁODYCH LUDZI, EGZAMIN MATURALNY JEST ŁATWIEJSZY NIŻ NA PRAWO JAZDY — ZAUWAŻA DYREKTOR KIERZ.

Czy w innych miastach łatwiej jest zdać egzamin na prawo jazdy? Nie ma danych za cały ub. rok, ale z danych za pierwsze półrocze 2023 roku wynika, że średnia zdawalność egzaminu praktycznego na kat. B w Polsce wyniosła 31,99 proc. Najniższa była w ośrodkach w województwie zachodniopomorskim (Szczecin, Koszalin), bo 22,53 proc., a najwyższa w ośrodkach na Podlasiu (Suwałki, Białystok, Łomża) — 43,66 proc. W przypadku Olsztyna i Elbląga ta średnia wyniosła 27,69 proc.

Wybierając się w Polskę na egzamin trzeba mieć też trochę szczęścia, bo nigdy nie wiadomo na jakiego trafi się egzaminatora. Bo są też tacy, jak usłyszeliśmy, u których zdawalność egzaminu praktycznego na kategorię B wynosi nieco ponad 6 proc. I co wtedy?



Patrząc na wyniki, to łatwiej dziś w Polsce zdać maturę niż egzamin na prawo jazdy

MATURA TO PRZY TYM MAŁY PIKUŚ

REKORDZIŚCI PODCHODZĄ DO EGZAMINU KILKADZIESIĄT RAZY. A PATRZĄC NA WYNIKI, TO W POLSCE ZDECYDOWANIE ŁATWIEJ ZDAĆ MATURE NIŻ EGZAMIN NA PRAWO JAZDY. DLATEGO, KTO RAZ JUŻ UZYSKAŁ DOKUMENT, NIECH BACZY NA ZNAKI, BO ŁATWO STRACIĆ „PRAWKO”, A TRUDNIEJ JUŻ ODZYSKAĆ.

W 2023 ROKU WORD W OLSZTYNIE PRZEPROWADZIŁ ŁĄCZNIE 19404 EGZAMINY TEORETYCZNE, KTÓRYCH ZDAWALNOŚĆ WYNIOSŁA 54,49 PROC ORAZ 24195 EGZAMINÓW PRAKTYCZNYCH I TU ZDAWALNOŚĆ BYŁA NA POZIOMIE 39,86 PROC. NATOMIAST EGZAMINÓW TEORETYCZNYCH NA KATEGORIĘ B BYŁO 14198, A EGZAMINÓW PRAKTYCZNYCH NA TĘ KATEGORIĘ — 18215.

Te różnice w liczbie egzaminów teoretycznych i praktycznych biorą się z tego, że niektóre osoby podchodzą do egzaminu kilkadziesiąt razy. Dlaczego

— Ale główny to przede wszystkim stres, który wiąże się z egzaminem. Zdający nie potrafią sobie z nim poradzić, dlatego niektórzy nawet mimo opłacenia egzaminu, w ogóle się na nim nie pojawiają. Takich osób mamy codziennie od jednej do czterech.

— Staramy się im pomóc, proponując, np. spotkanie z naszym psychologiem transportu czy też wykupienie dodatkowej lekcji na naszym placu manewrowym. Co pozwala zapoznać się z placem, naszym samochodem. I wtedy wszystko wychodzi, jest dobrze, ale jak już przychodzi do egzaminu, to widzimy, że znowu są nerwy, emocje i człowiek nie potrafi wykonać po-

jak się uda to dobrze, a jak nie, to poprawię.

Ile razy można poprawiać? Jak się okazuje, ile razy dusza zapagnie i pozwala na to zasobność portfela. W Elblągu rekordzista do teorii podchodził już 107 razy i niestety dalej musi. W przypadku egzaminu praktycznego dotychczasowy rekord to 64 podejścia. Tu ostatni raz okazał się jednak zwycięski!

Czasami są też to inne powody takich rekordów, np. analfabetyzm. Choć trudno w to uwierzyć, ale są ludzie którzy nie potrafią czytać. Trudno im więc zdać teorię. W Elblągu pewien mężczyzna chciał nawet, żeby czytać mu pytania na egzaminie. Pytanie tylko,

jazdy w Olsztynie. — Myślę, że powodem jest stres, który towarzyszy egzaminowi. Niektórzy wtedy zapominają nawet jak się nazywają. Egzamin ich paraliżuje. I tu wiele zależy od samego egzaminatora, jego podejścia, otwartości.

Z danych za pierwsze półrocze 2023 roku wynika, że średnia zdawalność egzaminu praktycznego na prawo jazdy (kat. B) w Polsce wyniosła

31,99
proc.

TRUMNA WSZYSTKIEGO NIE POMIEŚCI

TO BĘDZIE WYDARZENIE, JAKIEGO W OLSZTYNIE NIE BYŁO. POD OKIEM MARTY ANDRZEJCZYK I IZABELI MAŃKOWSKIEJ-SALIK ODBĘDZIE SIĘ WARSZTAT SPRAW OSTATECZNYCH, KTÓRY... ZACHĘCI DO ZAPLANOWANIA SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI. ŻEBY ŚMIERĆ NIE BYŁA ZASKOCZENIEM.



ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

Zycie po życiu potrafi intrygować. A życie przed śmiercią? Dlatego aktorki Białego Teatru z Olsztyna Marta Andrzejczyk i Izabela Mańkowska-Salik zaszerwują interaktywne spotkanie, które pozwoli zadać mnóstwo pytań i znaleźć również wiele odpowiedzi. Będzie to połączenie spektaklu z warsztatami, traktujące o tym, że śmierć w naszym życiu jest jak kropka na końcu zdania.

— Pragniemy, aby nasi widzowie wyszli z głęboką refleksją dotyczącą doczesnego życia, regularnego porządkowania przestrzeni, głowy oraz serca — przyznaje Marta Andrzejczyk, aktorka. — Aby umieli ukochać, uszanować albo pożegnać się z tym, co mają, a co zbędne bądź niepotrzebne. Bo jak mawia nasza koleżanka Wioleta: „trumna wszystkiego nie pomieści”.

— Gwarantujemy całą feerię emocji: od zadumy, poprzez śmiech, rozbawienie, smutek, kontemplację. To wszystko też zależy od widza/warsztatowicza, na jakim etapie swojego życia jest, czy przyjdzie z otwartą głową i sercem na warsztaty, czy jednak będzie chciał być gdzieś w swojej bańce w roli obserwatora — nie ukrywa Izabela Mańkowska-Salik. — Dlatego zachęcamy, żeby przyjść z dużą otwartością na siebie i na to, co może się zdarzyć, bo wszystkie emocje, które pojawią lub mogą się pojawić, będą właściwe na tu i teraz.

„Na tym świecie pewnie są tylko śmierć i podatki” — mawiał Benjamin Franklin. I miał rację, bo wszy-

scy na końcu życia... kończą tak samo. Nie zawsze jednak chcemy rozmawiać o tej chwili, często się nawet nad nią nie zastanawiamy. A śmierć to wspólny mianownik ludzkości. Jako jedyna wszystkich łączy, nikogo nie wyróżnia, nikomu nie odpuszcza. Ot, takie życie. Dlaczego więc nie wziąć śmierci na warsztat?

— Każdy z nas ma swoją drogę życia. Coś się kończy, a coś zaczyna. W naszym spektaklu sprawy ostateczne to sprawy, którymi należy się zaopiekować i się nimi zająć przed śmiercią, która jak wiemy - nie wiemy, kiedy nastąpi. Zająć to znaczy dostrzec je, przyjąć że są i regularnie segregując, sprząając, oddawać je, sprzedawać bądź dbać o nie, opiekować się nimi, regulować itp. To także myślenie i rozmowa z bliskimi na temat spraw doczesnych w kontekście spraw ostatecznych. To przede wszystkim wykazywanie się miłością i empatią w stosunku do naszych bliskich, którzy zostają ze wszystkimi naszymi sprawami i rzeczami po naszej śmierci — zauważa Marta Andrzejczyk. — Rok temu, w grudniu 2022 roku, dowiedziałam się, że w hospicjach istnieje czerwona teczka. To właśnie w niej osoby chore pozostawiają wszystkie ważne dla rodziny informacje dotyczące prywatnych rzeczy, przedmiotów, spraw, umów. Czasami też ostatnią wolę, testament itp. czyli wszystko to, co rodzina powinna wiedzieć po twojej śmierci.

— Pomysł na warsztat spraw ostatecznych zrodził się podczas pracy Marty z Janiną Tomaszewską nad monodramem muzycznym „Krople nasekowe”. Wtedy, rok temu, urodziła się idea funeral show — pokazu mody po-



Marta Andrzejczyk i Izabela Mańkowska-Salik

grzebowej, muzyki na pogrzebie itp. — wspomina Izabela Mańkowska-Salik. — Marta dopełniła ją pomysłem „Czerwonej Teczki” (nanodram na dwie aktorki i kilkunastu widzów — red.) i zaproponowała mi współpracę, czyli wspólne poszukiwanie w celu połączenia dwóch tych wątków i naszych artystycznych ekspresji. Przed nami spektakl, ale w formule warsztatów.

Pogrzeb jak wycieczka

Aktorki na scenie wcielią się w mistrzynie świeckich ceremonii pogrzebowych — Klarę Kapur i Anielę Trupek. Ich warsztaty mają pomóc w zaplanowaniu swojej przyszłości. Ale jak w kontekście śmierci to zrobić?

— Etapami, w swoim tempie, z poczuciem odpowiedzialności za siebie i za bliskich którzy zostają. Każdy z nas ma na pewno takie doświadczenie, że

traci bliską osobę i zostaje z ogromem spraw, które trzeba zorganizować, rozwiązać. Proszę sobie tylko pomyśleć, o ile byłoby nam łatwiej, gdyby do organizacji swojego pogrzebu i śmierci podejść tak, jak do organizacji ślubu, wycieczki etc. Jakby wszystko zaplanować tak, jak my chcemy, z kim chcemy, zostawiając porządek, planując, sprawdzając, które rozwiązanie jest fajniejsze, łatwiejsze, korzystniejsze? — zauważa Izabela. — Bo potem, gdy już opadają te najtrudniejsze emocje i popogrzebowy, żałobny pył, to wbrew pozorom okazuje się, że bywa jeszcze trudniej. Wychodzą bowiem różne kwestie, niektóre błahsze jak np. ubezpieczenie czy rozwiązanie abonamentu telefonicznego, a inne dużo bardziej skomplikowane np. majątkowe związane z pamiątkami, z pozosta-

wionymi rzeczami. A jakby tak wszystko zapisać w jednym miejscu? Uporządkować? Posegregować?

— I sprawić, aby nasi bliscy mieli mniej kłopotu? Do tego polecamy książkę Margaret Magnusson „Porządkowanie życia po szwedzku”, w której autorka prowadzi czytelnika, krok po kroku, jak sobie radzić z porządkowaniem życia przed śmiercią — radzi Marta. — Z kolei, jeżeli ktoś nie chce religijnej ceremonii pogrzebowej, to polecam Instytut Dobrej Śmierci. Tam prawdziwe mistrzynie świeckich ceremonii pogrzebowych

prowadzą spotkania, warsztaty, które przybliżają i wprowadzają w tematykę tychże ceremonii. I oczywiście zapraszamy na nasz spektakl performatywny „Warsztat spraw ostatecznych — zaplanuj swoją przyszłość” jako wstęp, jako iskierkę do myślenia o tym, co nieuniknione.

„Warsztat spraw ostatecznych — zaplanuj swoją przyszłość” odbędzie się 16 stycznia w sali pod amfiteatrem o godz. 19. Wstęp wolny.
Reżyseria: Krystian Wieczyński, scenariusz: Agnieszka Kochanowska, muzyka: Jarek Kordaczuk

REKLAMA

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Kętrzynie

podaje do publicznej wiadomości, że 14.02.2024 r. o godz. 10.00 w budynku Urzędu Skarbowego w Kętrzynie przy ul. Powstańców Warszawy 13, pokój nr 102, odbędzie się druga publiczna licytacja nieruchomości gruntowej rolnej zabudowanej budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym i budynkiem gospodarczym (działki ewidencyjne nr 36, 101/1 i 101/2 o łącznej powierzchni 1,96 ha, położone w obrębie 13 Garbno, gmina Barciany, powiat kętrzyński, województwo warmińsko-mazurskie), dla której Sąd Rejonowy w Kętrzynie prowadzi księgę wieczystą nr 0L1K/00010229/3. Oszacowana wartość nieruchomości — 302000 zł, cena wywołania — 211400 zł. Licytant przystępujący do licytacji powinien wpłacić wadium w wysokości 30200 zł.

REKLAMA

komunikat

BURMISTRZ SUSZA

podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 9 stycznia 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Suszu wywieszono na okres 21 dni, wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży:

- lokal użytkowy (garaż nr 54), obr. 0005 m. Susz, dz. nr 134/13 — sprzedaż w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy
- nieruchomość gruntowa składająca się z dwóch działek ozn. numerami 103 i 144/1, obr. 0004 Bornice, gm. Susz — sprzedaż w formie przetargu ustnego nieograniczonego
- nieruchomość gruntowa ozn. nr. 4/1, obr. 0028 Olbrachtówko, gm. Susz — sprzedaż w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania przyległej nieruchomości ozn. nr. 3/1.

Wykazy znajdują się także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Susz pod adresem bip.susz.pl, w zakładce Nieruchomości oraz na stronie www.susz.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. 55 278 60 15 wew. 58 lub 54.



ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolszynska.pl

Szkolnictwo doby XIX stulecia było przestarzałe już w wieku XX, a mamy XXI — tak dzisiaj szkołę opisuje Krzysztof M. Maj, adiunkt na Wydziale Humanistycznym AGH i youtuber. Zatem czy teraz przyjdzie czas zmian?

— Tylko jakich zmian potrzebuje edukacja? — zapytała pod koniec grudnia uczniów, rodziców i nauczycieli wiceminister edukacji Izabela Ziętka na swoim profilu na Facebooku. Odzew był ogromny, w ciągu kilku dni jej wpis skomentowano ponad 5 tysięcy razy.

— Odchudzenie podstawy programowej, tak aby nauczyciele mogli więcej czasu poświęcić na rozwijanie kompetencji miękkich, w tym uczenie się uczenia — uważa Katarzyna Draus, twórczyni strony Inspirownia edukacyjna. I wylicza dalej:

— GODNE WYNAGRODZENIE DLA NAUCZYCIELI, ZAPRZESTANIE POWIELANIA MITÓW O RZEKOMYM 18-GODZINNYM CZASIE PRACY NAUCZYCIELA I OTRZYMYWANYM ŚREDNIM WYNAGRODZENIEM.

— Wszystkie akademie, lécia to tak naprawdę darmowe eventy, za które firma eventowa wzięłaby konkretną kasę większą niż miesięczna wypłata nauczyciela dyplomowanego — dodaje Violetta Nowak, która pracuje w choachingu. — Nauczyciel oprócz pracy z uczniem jeszcze musi robić marketing i reklamę szkoły, prowadzić media społecznościowe placówki, itp. Tak naprawdę to nauczyciel pracuje na 3 różnych etatach, a ma płacone za jeden.

— Atmosfera w wielu szkołach to nadal relikty komuny, a hierarchizacja sztucznie pompowana sprawa, że w tych placówkach praca nie jest przyjemnością tylko męczarnią — zauważa Sabina Polak-Tokarz, anglistka. — Zbyt dużo treści do nauczania, które do życia potrzebne nie są. Po co komu przesuwanie wykre-



SZKOŁY CZEKA REWOLUCJA?

CZEKA NAS REWOLUCJA W SZKOŁACH? JEŚLI W ŻYCIU WEJDĄ ZAPOWIADANE ZMIANY, TO UCZNIOWIE BĘDĄ UCZYĆ SIĘ MNIEJ, NIE BĘDZIE PRAC DOMOWYCH, A EGZAMIN ÓSMOKLASISTY PÓJDZIE W ODSIAW. CZEGO JESZCZE POLSKIE SZKOŁY MOGĄ SPODZIEWAĆ SIĘ W NAJBLIŻSZYM CZASIE?

su funkcji, jeśli sobie PIT-u uzupełnić nie umie i nie ma pojęcia, gdzie wyrobić dokumenty, ani jak ugotować najprostsze potrawy?

— Ja też dorzuciłam swoje trzy grosze i zaproponowałam, by odejść od wyliczania średniej ze wszystkich przedmiotów, żeby świadectwo z paskiem nie było dla tych, którzy mają same piątki i szóstki, bo to ma naprawdę bardzo niedobre konsekwencje — twierdzi dr Marzena Żylińska, metodyczka i neurodydaktyczka. — Jeśli w ósmej klasie musimy już robić tę selekcję, to niech uczniowie wskazują np. pięć przedmiotów, z których chcieliby, żeby średnią wyliczyć.

Wielu nauczycieli i rodziców pisze pod postem wiceministera o likwidacji ocen z wf-u, plastyki, techniki i muzyki. Bo jak, zwracają uwagę, porównywać talent dzieci: plastyczny i muzyczny? — Jak można według tej samej tabelki mierzyć skok wzwyż dziecka, które jest szczupłe, skoczne, wysokie i dziecko, które ma kilkanaście centymetrów mniej? — pyta jeszcze dr Żylińska. Ekspertka proponuje jeszcze, by zmienić sposób obliczania średniej ocen. Miałyby się w nią wliczać pięć przedmiotów wybranych

przez uczniów. Zdaniem dr Żylińskiej, zmniejszyłoby to presję nauki dla ocen.

Dyskusja Izabeli Ziętki zbiegła się w czasie z wypowiedzią Katarzyny Lubnauer, innej wiceministerki edukacji, która w rozmowie z Radiem Zet zapowiedziała zmiany w szkole. Zresztą nawet nowa minister Barbara Nowacka podkreślała wielokrotnie, że szkoła potrzebuje nie rewolucji, a ewolucji. Jakie zmiany więc czekają uczniów, rodziców i nauczycieli?

Cięcia, cięcia, cięcia

Nowe kierownictwo Ministerstwa Edukacji Narodowej pracuje nad zmianami, które mają poprawić jakość nauczania i wyrównać szanse edukacyjne uczniów. Pierwsze zmiany mogą wejść w życie już po feriiach. Przypomnijmy, że na dla województwa warmińsko-mazurskiego przerwa zimowa zaczyna się 22 stycznia. Już w tym czasie mają odbywać się konsultacje społeczne dotyczące ograniczenia zadań domowych w szkołach podstawowych. Kiedy i czy pojawi się rozporządzenie w tej sprawie, jeszcze nie wiadomo. Zmiany w systemie edukacji, które obejmują ograniczenie zadań domowych,

mają być zawarte w projekcie nowelizacji rozporządzenia ministra edukacji narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. Ale sam zapis to jeszcze nie wszystko, bo nauczyciele mają swoje przyzwyczajenia, a przepisy Karty Nauczyciela gwarantują im pełną autonomię, co oznacza, że nie muszą nawet stosować podręczników i ćwiczeń do określonego przedmiotu. I jeszcze jak zrealizować podstawę programową bez prac domowych? I tu pojawia się kolejny pomysł: redukcja jej o 20 proc. Dzięki temu uczniowie mieliby więcej czasu na rozwijanie swoich zainteresowań. Po redukcji obecnej podstawy programowej planowane jest opracowanie nowej, której wejście w życie jest planowane na 1 września 2026 roku.

Religia raz w tygodniu

Zmiany mogą dotyczyć również zasad nauczania religii w szkołach. Jeśli wziąć pod uwagę najnowszą zapowiedź Barbary Nowackiej, szkoły czekają raczej stopniowe zmiany niż drastyczna rewolucja. — Moja propozycja będzie

polegała na ograniczeniu lekcji religii do jednej godziny płatnej z budżetu państwa. Jeżeli będzie decyzja samorządu, rodziców, że chcieliby tych godzin więcej, będzie to ich decyzja, także finansowa — podkreśliła szefowa MEN. Minister Nowacka jednocześnie zapewniła, że wszelkie zmiany będą konsultowane z przedstawicielami episkopatu. Zapowiedziała również dodatkowe zmiany m.in. umieszczenie zajęć z religii na pierwszej lub ostatniej lekcji. W ten sposób uczniowie, którzy nie są zapisani na zajęcia będą mogli uniknąć „okienek” w harmonogramie. Nowacka zaznaczyła również, że będzie pracować nad tym, aby ocena z religii nie pojawiła się na świadectwie szkolnym.

Egzamin niepotrzebny?

Do MEN wpłynęła też propozycja likwidacji egzaminu ósmoklasisty.

— Ten egzamin to złe rozwiązanie, bo nauczyciele zbyt koncentrują się na przygotowaniu do egzaminów, a nie na przekazywaniu — twierdzi w rozmowie z „Rzeczpospolitą” mówił Marek Pleśniar z Ogólnopolskiego Stowarzysze-

nia Kadry Kierowniczej Oświaty, które opracowało propozycje zmian w polskiej oświacie. Wśród wymienionych punktów jest też likwidacja kuratoriów oświaty, zmniejszenie liczby uczniów do 18 uczniów oraz odstąpienie od ocen wyrażonych cyfrą na rzecz ocen opisowych.

— Wymyślimy polską szkołę na nowo. Nie robimy tego szybko ani z doskoku. Porozmawiamy, wspólnie zastanówmy się nad zmianami i ustalmy długoterminowy plan działania. Ważne, by robić to we współpracy ze wszystkimi środowiskami szkolnymi.

Co mogłoby zastąpić egzamin kończący podstawówkę, który jest jednocześnie jednym z kryteriów rekrutacji do szkoły ponadpodstawowej? Mogłaby to być na przykład rozmowa kwalifikacyjna określająca, czy uczeń pasuje do danego typu szkoły.

Długa lista

Dyskusje toczą się również na temat zrezygnowania z przedmiotu Historia i Teraźniejszość (HiT) oraz wprowadzenia nowego — Wychowania Obywatelskiego (WO). Mówi się również o darmowych obiadach w szkołach, darmowych pomocy naukowych, dofinansowania do korepetycji, dofinansowania transportu dla uczniów, atakże dostępu uczniów do pomocy psychologicznej. Przypomnijmy, że wciąż aktywne są projekty wdrażane jeszcze przez poprzedni rząd, czyli m.in. bon na laptop dla nauczyciela i projekt laptop dla ucznia. Ustalono też, że nauczyciele otrzymają 30 proc. podwyżki, a nauczyciele początkujący 33 proc.

O tym, ile godzin lekcji religii będzie miał uczeń lub przedszkolak, przesądza par. 8 rozporządzenia o nauczaniu religii, który stanowi, że „nauka religii w przedszkolach i szkołach publicznych wszystkich typów odbywa się w wymiarze dwóch zajęć przedszkolnych lub dwóch godzin lekcyjnych tygodniowo. Wymiar lekcji religii może być zmniejszony jedynie za zgodą biskupa diecezjalnego Kościoła Katolickiego albo władz zwierzchnich pozostałych kościołów i innych związków wyznaniowych”.

Batalia o usunięcie z centrum Olsztyna pomnika nazywanego przez mieszkańców „szubienicami” trwa od ponad 30 lat. Przyspieszyła po tym, kiedy były już wicepremier oraz minister kultury i dziedzictwa narodowego Piotr Gliński usunął wpis pomnika z rejestru zabytków. Uzasadnił to ważnym interesem kraju.

Po tym, również były już, wojewoda Artur Chojecki wydał miastu nakaz usunięcia pomnika i nadał mu rygor natychmiastowego wykonania. Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz nie zgodził się z tą decyzją i wykorzystuje wszystkie możliwe drogi prawne, żeby zachować pomnik w Olsztynie.

Sprawa trafiła do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie. Ten przyznał rację wojewodzie i utrzymał w mocy nakaz usunięcia pomnika z przestrzeni publicznej. Skarga kasacyjna, którą teraz do Naczelnego Sądu Administracyjnego złożył prezydent Piotr Grzymowicz jest ostatnią możliwą



do wykorzystania drogą odwoławczą.

Użyty w uzasadnieniu skargi argument o nieważności wyroku w WSA ze względu na to, że sprawę rozstrzygali sędziowie powołani przez „neo-KRS”, jest pewnym zaskoczeniem. Do tej pory spór o to, czy wyrok Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej odbiera prawo orzekania sędzią powołanym przez skompletowane na nowych zasadach KRS, nie miał re-

alnego wpływu na respektowanie wyroków.

— W składzie sądu pierwszej instancji brał udział osoby powołane na urząd sędziowski w procedurze, w której udział brała wadliwie powołana Krajowa Rada Sądownictwa. Powyższa oznacza już osoby, które brały udział w wydaniu zaskarżonego wyroku, nie mają przymiotu sędziego, co czyni wydane orzeczenie obarczone wadą nieważności postępowania — czytamy w uza-

ZDANIEM RATUSZA ORZEKALI „ŻLI” SĘDZIOWIE

„GAZETA OLSZTYŃSKA” DOTARŁA DO TREŚCI UZASADNIENIA SKARGI KASACYJNEJ, KTÓRĄ WŁADZĘ OLSZTYNA ZŁOŻYŁY DO NSA NA WYROK WSA W WARSZAWIE. PRAWNICY RATUSZA CHCĄ, ŻEBY SĄD UNIEWAŻNIŁ DECYZJĘ SĄDU O TYM, ŻE POMNIK WDZIĘCZNOŚCI ARMII RADZIECKIEJ MA ZOSTAĆ USUNIĘTY, M.IN. DLATEGO, ŻE ICH W SPRAWIE ORZEKALI SĘDZIOWIE POWOŁANI PRZEZ „NEO-KRS”.

sadnieniu skargi ratusza, do której treści dotarliśmy.

Takie uzasadnienie budzi emocje i wywołuje krytykę zwolenników usunięcia monumentu przedstawiającego zwycięskiego żołnierza Armii Radzieckiej z centrum Olsztyna. Wpisuje się też w coraz gorętszy spór kompetencyjny i polityczny w kraju.

— To kuriozalna sytuacja, w której prezydent Olsztyna stając w obronie pomnika gloryfikującego zwycięstwa Armii Radzieckiej, wskazuje, którzy sędziowie mogą, a którzy nie mogą orzekać. W przyszłości może być tak, że prezydent będąc w sporze z mieszkańcami w różnych sprawach będzie sobie wy-

bierał sędziów, którzy mają wydawać wyrok — ironizuje Jerzy Szmit, prezes Fundacji imienia Piotra Poleskiego oraz jeden z inicjatorów działań zmierzających do usunięcia pomnika z centrum Olsztyna.

Uzasadnienie skargi obejmuje argumenty, z których zdaniem prawników ratusza ma wynikać, że monument zbudowany w połowie lat 50. na życzenie ówczesnego wojewody olsztyńskiego Mieczysława Moczara jako akt wdzięczności dla Armii Radzieckiej w żaden sposób nie gloryfikuje i nie wychwala komunizmu. Co więcej, ma zdaniem ratusza mieć wielką wartość artystyczną w związku z tym, że autorem pomnika jest Ksawery Dunikowski. Autorzy skargi nie wspominają o tym, że według ustaleń historyków artysta stworzył jedynie głowę radzieckiego żołnierza, która znajduje się na jednym z dwóch pylonów tworzących monument. Na razie nie jest znany termin rozprawy przed NSA.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.krystinski@gazetaolsztynska.pl

AMERYKANIE BIJĄ NA ALARM: ROSJA NIE ZATRZYMA SIĘ NA UKRAINIE

Wreszcie Zachód, a mówiąc ściślej: jego zaoceaniczna część trzeźwieje w sprawach polityki międzynarodowej. Głosy przestrogi padają — na szczęście — po drugiej stronie Atlantyku. Najpierw były szef CIA, a także były szef wojsk amerykańskich w Afganistanie i Iraku David Petraeus ostrzegł, że następnym celem Rosji będzie Mołdawia, a więc kraj i tak już w części (Transnistria, czyli Naddniestrze) przez Moskwę

okupowany. Jeszcze nie uciśnięte głosy tego proroctwa, a była ambasador USA przy ONZ i dwukrotna eks-gubernator konserwatywnego stanu Karolina Południowa, ale co ważniejsze kandydatka w prawyborach prezydenckich Partii Republikańskiej Nimrata „Nikki” Haley (z domu Randhawa), która — jeśli wybory wygra Donald Trump — może być przyszłym wiceprezydentem Stanów Zjednoczonych Ameryki,

ostrzegła, że Rosja po wygranej z Ukrainą może zaatakować Polskę i kraje bałtyckie. Stało się to podczas debaty w ramach republikańskich prawyborów, która transmitowana była w Fox News, a więc stacji telewizyjnej, która jednoznacznie wspiera prawicę. Oczywiście są to sygnały w jakiejś mierze sprzeczne, bo nie jest przecież możliwe ani militarnie, ani politycznie, żeby Rosja zaatakowała

jednocześnie i Kiszyniów i Warszawę czy Rygę (Tallin, Wilno). Jeżeli ktoś, według mnie, ma lepsze argumenty w tym „sporze” to generał Petraeus. Z prostego powodu: Mołdawia, tak jak Ukraina nie jest ani w NATO, ani w UE — a Polska i nasi bałtyccy sąsiedzi są w obu tych strukturach. Oczywiście członkostwo w Organizacji Paktu Północnoatlantyckiego nie oznacza automatycznie bezpieczeństwa po wsze czasy,

ale teoretycznie napaść na Mołdawię może spowodować jednak mniej silną reakcję Zachodu, a przede wszystkim USA i NATO. Wszakże nie chodzi o obstawianie u bukmacherów czy Moskwa zaatakuje najpierw nas, Bałtów czy może dawne lenna I Rzeczypospolitej, czyli Wołoszczyznę i Mołdawię. Chodzi o to, że Ameryka być może coraz bardziej zdaje sobie sprawę, co może zrobić rosyjski niedźwiedź. Cóż,



mówiąc tytułem amerykańskiego filmu: „Lepiej późno niż później”. Albo mówiąc polskim przysłowiem: „Lepiej późno niż wcale”.

RYSZARD CZARNECKI, EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI



Nowy rok na Bliskim Wschodzie rozpoczął się dramatycznie. 2 stycznia zabito w Bejrucie wiceszefa Hamasu Saleha al-Arouiego. Operacja została prawdopodobnie przeprowadzona przez Izrael. Ważne jest tutaj miejsce śmierci

KREW NA BLISKIM WSCHODZIE

jednego z liderów Hamasu. Liban jest współrządzony przez Hezbollah. To szyckie ugrupowanie bardzo blisko związane z Iranem. Jeszcze bliżej niż sunnicki Hamas. 8 stycznia siły izraelskie załaziły w naloce jednego z dowódców Hezbollahu. Wszystko to doprowadziło do narastającej liczby ataków raketowych na północny Izrael oraz nalotów wojsk izraelskich na południowy Liban. Hezbollah dysponuje znacznie poważniejszymi siłami niż Ha-

mas. W Gazie Hamas sprawował władzę. Dysponował pewną siłą militarną. Jak pokazał 7 października potrafił zadać Izraelowi bardzo bolesny cios. Jednak w starciu z regularną izraelską armią Hamas nie miał i nie ma żadnych szans. Trudno w przypadku Hamasu mówić o czymś co przypominałoby regularne wojsko. Hezbollah jest znacznie lepiej wyposażony, lepiej zorganizowany i bogatszy od Hamasu. Posiada 300 stanowisk raketowych na południu Libanu.

Liczbę pocisków niektórzy szacują na setki tysięcy. Byłby dla Izraela znacznie trudniejszym przeciwnikiem. Mówimy tutaj o militarnym aspekcie. Gdy przejdziemy na poziom polityczny to wielu komentatorów zauważa, że Hezbollah byłby wymarzoną przeciwnikiem dla premiera Beniamina Netanjahu. Premier jest bardzo niepopularny. Do izraelskiej tradycji należą rozliczenia władz przed komisją parlamentarną po każdym militarnym niepowodzeniu.

Wojna Jom Kippur doprowadziła do końców rządów Goldy Meir. Netanjahu czekałby zapewne podobny czas rozliczeń. Dlatego za wszelką cenę odsuwa ten moment w czasie. Nawet za cenę otwarcia kolejnego frontu. Tych frontów na Bliskim Wschodzie może być więcej. W Bagdadzie zabito przywódcę jednej z szyckich milicji. I przede wszystkim 3 stycznia w Kermanie na terytorium Iranu, zginęło ponad sto osób. To ofiary zamachu terrorystycz-

nego w okolicach cmentarza, na którym jest pochowany gen. Kassem Sulejmani, były dowódca zbrojnego ramienia Strażników Rewolucji. Zamiast miał miejsce w czwartą rocznicę zabicia go przez USA na lotnisku w Bagdadzie. Do zamachu przyznało się Państwo Islamskie, co wskazuje również na pogłębiające się podziały w świecie Islamu. 2024 rok może być bardzo trudny dla Bliskiego Wschodu.

MARCIN KULASEK, WICEMINISTER
AKTYWÓW PAŃSTWOWYCH

**STANISŁAW
KRYŚCIŃSKI**
s.krystinski@
gazetaolsztynska.pl

Od dwóch dni światowe media cytują Donalda Trumpa. Przypominają też o toczącym się w USA wyścigu do nominacji na kandydata Republikanów w wyborach prezydenckich. Ze wszystkich sondaży wynika, że Donald Trump jest niekwestionowanym liderem nie tylko do miana kandydata Partii Republikańskiej, ale także dystansuje swoich ewentualnych konkurentów ze strony Demokratów. A to oznacza, że po zbliżających się wyborach prezydenckich prawdopodobnie powróci do Białego Domu.

Nic dziwnego, że deklaracja o możliwym wystąpieniu USA z NATO robi wrażenie na europejskich salonach. Brak jednak bieżących komentarzy na temat wypowiedzi Donalda Trumpa.

I nie ma się co temu dziwić. Cytowana przez światowe media wypowiedź pochodzi z 2020 roku. Miała być skierowana do szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen. Rozmowa trafiła dopiero teraz na czołówki wiadomości, bo francuski komisarz Thierry Breton opowiedział ją podczas wtorkowego wydarzenia, zorganizowanego przez grupę liberałów w Parlamencie Europejskim. Wśród zacytował ją portal Politico. Co konkretnie Donald Trump powiedział Ursuli von der Leyen cztery lata temu?

NATO jest martwe?

Portal Politico, cytując komisarza Thierry'ego Bretona, informuje o deklaracji, że nigdy nie przyjdzie z pomocą Europie w razie ataku, a NATO jest „martwe”.

— Musisz zrozumieć, że jeśli Europa zostanie zaatakowana, nigdy nie przyjdziemy wam z pomocą, by was wesprzeć. A tak w ogóle, NATO jest martwe i z niego wyjdziemy, wyjdziemy z NATO — miał ostrzec przewodniczącą KE ówczesny prezydent USA. — Przy okazji, jesteście mi winni 400 mld, bo nie zapłaciliście, wy Niemcy, tyle, co musieliście zapłacić za obronę — miał dodać.

Zacytowana w środę wypowiedź spowodowała ko-

mentarz ubiegającego się o ponowną elekcję byłego prezydenta USA.

— To, czy wypełnimy swoje zobowiązania wobec NATO, zależy od tego, jak będą nas traktować — powiedział Donald Trump podczas spotkania ze swoimi zwolennikami w Iowa.

Pytany o rozmowę sprzed czterech lat Donald Trump stwierdził: „Poszedłem do nich i powiedziałem: nie będę was chronił. Oni powiedzieli: »mówisz to poważnie?«. Powiedziałem, że tak. I następnego dnia zaczęły spływać miliardy dolarów”.

Portal DoRzeczy przypomina, że za swojej prezydentury Trump „nie był zadowolony z zaangażowania finansowego poszczególnych państw członkowskich”. Zastrzegając, że nie dotyczy to Polski, ale np. Niemiec. Chodzi o przeznaczanie ustalonych traktatowo środków na utrzymywanie zdolności obronnych przez wszystkich członków paktu, a nie poleganie jedynie na sile Ameryki.

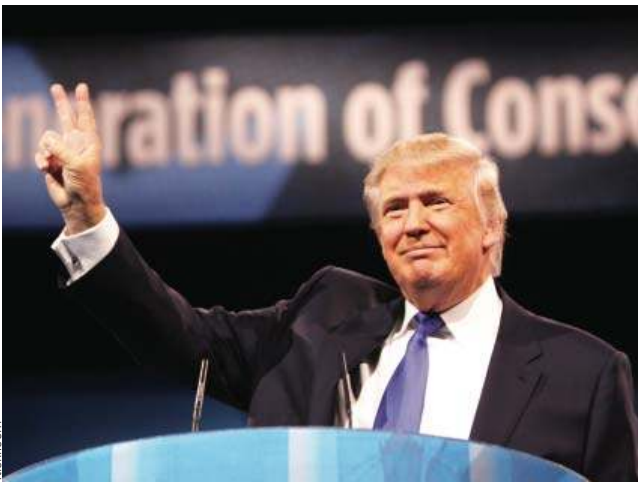
— Oni nas wykorzystywali. Kraje europejskie nas wykorzystywały (...) oszukiwały nas na handlu, wykorzystywały naszą ochronę — powiedział Trump w Iowa, dodając, że to dzięki niemu państwa europejskie mają dziś środki na pomoc Ukrainie.

Powrót do treści rozmowy, która miała miejsce 4 lata temu, jest w wyraźny sposób elementem toczącej się w USA kampanii wyborczej. I choć może być odbierana jako nawiązanie do izolacjonizmu, który był charakterystyczny dla polityki USA w wielu kluczowych momentach dziejowych, to ostrze takiej oceny stara się stępić jeden z bliskich współpracowników Donalda Trumpa.

Co robi Trump?

General Kellogg, były doradca ds. bezpieczeństwa narodowego wiceprezenta Mike Pence’a i jedna z czołowych postaci w zespole doradców Donalda Trumpa w Białym Domu, przekonuje nawet, że obawy o wyprowadzenie Stanów Zjednoczonych z NATO wraz z jego wygraną w wyborach, są nieuzasadnione.

Polityk pytany przez Polską Agencję Prasową o poglądy Donalda Trumpa zastrzegł, że kandydat



TRUMP SZOKUJE. NIE PIERWSZY RAZ

ZAPOWIEDŹ WYCOFANIA SIĘ
USA Z NATO I POZOSTAWIENIA
EUROPY BEZ POMOCY W RAZIE
KONFLIKTU Z ROSJĄ, KTÓRA
PADŁA Z UST BYŁEGO, A BARDZO
PRAWDOPODOBNE, ŻE TAKŻE
PRZYSZŁEGO PREZYDENTA USA,
SPOWODOWAŁA KONSTERNACJĘ
NA EUROPEJSKICH SALONACH.
CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

na prezydenta USA nie jest izolacjonistą. Określił go jako biznesmena, który patrzy na sprawy jak biznesmen.

— Pierwsze, na co spojąda, kiedy ma do czynienia ze sprawą dotyczącą zagranicy, to bilans handlowy i finansowy. Jest tak, bo on uwa-

ża, że ekonomia napędza wszystko inne. I to stoi za jego frustracją wobec Chin, wobec Europy, czy wobec NATO — powiedział cytowany przez PAP generał.

W Polsce o komentowanie słów Donalda Trumpa pokusił się były prezydent Bronisław Komorowski. W rozmowie z Polską Agencją Prasową były prezydent Polski ocenił je jako „niesłuchanie groźne, bo przynajmniej świadczyły o pewnym kierunku ewoluowania myśli politycznej Stanów Zjednoczonych w stronę dla Polski bardzo niebezpieczną i powiedziałbym niedobrą”.

Na razie brak komentarzy ze strony innych polskich polityków. Jednak w oczywisty sposób słowa wypowiedziane przez Donalda Trumpa zarówno te 4 lata temu, jak i te teraz, należy w inny sposób oceniać z perspektywy toczącej się w USA kampanii prezydenckiej, a zupełnie inny z perspektywy trwających sporów o kształt Unii Europejskiej czy rolę Niemiec w jej strukturach.

Dla tych ostatnich mogą ponownie być wyraźnym sygnałem ostrzegawczym przed próbą przebudowywania UE na swoje własne potrzeby, które w wielu aspektach są sprzeczne z polityką atlantycką USA.

Na deklaracje Donalda Trumpa trzeba też patrzeć przez pryzmat polityki globalnej i wiszącego w powietrzu konfliktu na linii Chin — USA.

Narracja Donalda Trumpa nie była też niczym nowym już cztery lata temu. W 2016 roku, czyli osiem lat temu, Donald Trump w wywiadzie dla dziennika The New York Times, przed konwencją Republikanów w Cleveland stwierdził, że w przypadku rosyjskiego ataku na państwa bałtyckie zdecyduje, czy udzielić im pomocy dopiero po przeanalizowaniu czy „wypełniają one swoje zobowiązania wobec nas.” „Jeśli wypełniają swoje zobowiązania wobec nas, odpowiedź brzmi tak” — doprecyzował.

— Wypowiedź Trumpa wpisuje się w jego szerszą przedwyborczą narrację, wzywającą do ograniczenia roli USA na świecie i przerzuceniu większej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo na sojuszników w Europie i Azji. Kandydat Republikanów już wcześniej oświadczał np., że Stany Zjednoczone wydają zbyt dużo na Sojusz Północnoatlantycki i bezpieczeństwo państw sojuszniczych — komentował wówczas Tomasz Smura, ekspert Fundacji im. Kazimierza Puławskiego.

KONDOLENCJE

Z żalem i smutkiem żegnam

Janusza Majewskiego

Mistrza Współczesnego Kina Polskiego, a naszego bliskiego Przyjaciela Warmii i Mazur.

O silnej Jego więzi z naszym regionem świadczyła nie tylko Jego twórczość, a więc serial „Siedlisko”, a także niezmiennie popularny i kochany przez publiczność nawet w całej Polsce film „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy”.

Cieszyliśmy się i cieszymy, że nasza ziemia i nasza kultura stały się jeszcze raz inspirujące dla Mistrza Janusza Majewskiego, bo jak pamiętamy, ten niezwykle film oparty był na powieści warmińskiego pisarza Włodzimierza Kowalewskiego.

Janusz Majewski był z nami cały czas.

Pamiętam Jego zabiegi o utworzenie Regionalnego Funduszu Filmowego, o czym w 2016 r. zdecydował Zarząd Województwa, któremu wówczas przewodniczyłem. A przecież nie tak dawno zorganizowaliśmy w Olsztynie benefis z okazji 90 urodzin naszego Mistrza; byłem wówczas gospodarzem tej uroczystości i do dziś odczuwam radość, że i Mistrz, i my wszyscy Jego fani cieszyliśmy się z możliwości naszego wspólnego wspominania.

**Zawsze byliśmy razem, Mistrzu!
I zawsze pielęgnować będziemy w pamięci te chwile!**

**Gustaw Marek Brzezina
Senator RP**

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego w latach 2014-2023

Zaskakiwała informacja, że wielu z nich mówiło po polsku. Jednak zupełnie niezrozumiała wydawała się końcówka opowieści. „Na jesieni 1944 r. front zbliżał się nieubłaganie. Słyszeliśmy od naszych niemieckich gospodarzy o tym, że Rosjanie bombardują miejscowości o nazwach Tilsit i Königsberg. Mnie w tym czasie zrobił się ogromny wrzód na nodze. Gospodarze zawieźli mnie do wojskowego lazaretu, gdzie mężczyzna w białym kitlu zarzuconym na mundur dokonał operacji i dał zwolnienie do domu. <<Na razie nie nadajesz się do roboty>> – powiedział. Kto wie, może wtedy uratował mi życie? Przecież po wejściu Rosjan w styczniu działa się tam okrutne rzeczy. U nas też bywało różnie, ale tam, w Prusach Wschodnich... Tragedia. Tylu ludzi zamordowali. Ailu wywieźli...”

Dziwne „wyzwolenie”

Nie wiedziałem wtedy, jak rozumieć to stwierdzenie o tragedii w Prusach Wschodnich, która miała się wiązać z nadejściem Armii Czerwonej. Dopiero po upadku komunizmu i przywróceniu swobody historycznych badań tak zwane „wyzwolenie Warmii i Mazur” nabrało kształtu, wcześniej przez dziesięciolecie skazanego na zamilczenie...

Dziś już trudno tłumaczyć się niewiedzą. Ukazuje się coraz więcej tekstów zarówno naukowych, jak i przyczynkarskich, z których wyłania się ogrom zniszczeń dotyczących Warmii i Mazur po przejściu wojsk sowieckich w 1945 r. Operacja wschodniopruska zaczęła się 13 stycznia 1945 r., a już dziewięć dni później Armia Czerwona zajęła Olsztyn. Intensywne walki trwały m.in. w tak zwanym kotle braniewskim. W kwietniu padł Królewiec. 9 maja skapitulowały jednostki niemieckie na Mierzei Wiślanej. Ale zniszczenia nie wszędzie były spowodowane bezpośrednimi działaniami wojennymi – te byłyby przecież w jakimś stopniu zrozumiałe. Jak jednak wytłumaczyć fakt, że nawet te miejscowości, któ-



Kobiety zmuszone do pracy dla sowieckiego wojska

„RWĄCA RZĘKA NIENAWIŚCI”, CZYLI ARMIA CZERWONA NA WARMII I MAZURACH W STYCZNIU 1945 ROKU

BYŁ MROŹNY STYCZEŃ 1982 R. MOJA MAMA CZĘSTO WRACAŁA W TYM CZASIE DO OPOWIEŚCI Z CZASÓW WOJNY, GDY JAKO KILKUNASTOLETNIA DZIEWCZYNA ZOSTAŁA WYWIEZIONA DO PRUS WSCHODNICH NA ROBOTY PRZYMUSOWE. W PEERELOWSKIEJ RZECZYWISTOŚCI, DO WIEDZY SŁUCHACZA WYNIESIONEJ ZE SZKOŁY DOBRZE PASOWAŁY OPOWIEŚCI O NIEMIECKICH OKRUCIEŃSTWACH, CHOĆ NIEKONIECZNIE SPÓJNE Z OFICJALNYM PRZEKAZEM WYDAWAŁY SIĘ WĄTKI O CZYSTO LUDZKICH REAKCJACH ZWYKŁYCH MIESZKAŃCÓW ŚWIATA, CAŁKIEM OBCEGO DZIEWCZYNIE Z MAZOWIECKIEJ WIOSKI.

re walki frontowe ominęły szerokim łukiem, w przytaczanych szacunkach mają zniszczenia zabudowy czy infrastruktury obliczane w dwucyfrowych procentach?

„W legowisku zwierza”

Pomocna może się okazać interpretacja sowieckiej kroniki filmowej pt. „W legowisku zwierza” opowiadającej w formie dokumentu kręconego przez frontowych reporterów, jak Armia Czerwona zdobyła Prusy Wschodnie. Tylko, że drobiazgowa analiza tej kroniki pozwala uznać, że wiele scen zostało...

zainscenizowanych. Czy płonące domy na niektórych ujęciach Olsztyna to „ustawka”, w wyniku której podłożony ogień strawił wcześniej ocalałe obiekty? Ale przecież nie wyjaśnia to zniszczeń w wielu innych miejscowościach. Tu przyczyn należy szukać po prostu w bezkarności sowieckiego żołdactwa, perwersyjnie oddającego się pasji niszczenia. Z tą orgią rujnowania współgrał dramat ludności cywilnej – rabunki, zbrodnie i gwałty, które na przykładzie losów siostr z warmińskiego zgromadzenia św. Katarzyny tak wnikliwie zilustrował ks.

Wojciech Zawadzki w artykule opublikowanym na łamach „Studiów Warmińskich” w 2016 r.

„Dochodziło do wszystkich najgorszych rzeczy”

Co istotne, na ten temat pisali także Rosjanie. Zarówno od strony literackiej, jak i wspomnieniowej znalazł on swoje odbicie w tekstach dawnych oficerów Armii Czerwonej, którzy po latach zdecydowali się zabrać głos. Wśród nich warto wskazać przynajmniej trzech wybitnych autorów – Aleksandra Solżenicyna, Lwa Kopie-

lewa oraz Borisa Gorbaczewskiego. Ten ostatni w swych wspomnieniach „Przez wojenną zawieruchę” pisał: „Armia radziecka wkroczyła do Prus Wschodnich w poczuciu, że wymierza świętą sprawiedliwość. Jednak często to uczucie zmieniało się w ślepą nienawiść, a powstrzymanie fali zła stało się prawie niemożliwe (...). Ponadto wielu oficerów i politruków uważało, że po okrucieństwach, jakich naziści dopuścili się na naszej ziemi, radziecki zwycięski żołnierz może postępować, jak chce (...). Strumyki nienawiści pragnienia zemsty pod koniec stycznia 1945 roku zmieniły się w rwącą rzekę. Należy szczerze przyznać, że dochodziło do wszystkich najgorszych rzeczy: brutalnych, sadystycznych, cynicznych postępów, nieokiełzanych gwałtów a czasem też morderstw”.

Echa tragedii cywilnych ofiar odnajdujemy nawet w oficjalnych sowieckich dokumentach, nie tak dawno opublikowanych w Rosji. Choć – jak to często wówczas bywało – pisano je chłodnym językiem, przez co w sposób zawoalowany odzwierciedlały rzeczywistość. „Wśród kobiet mają miejsce rozmowy, że zostały zabrane specjalnie do sterylizacji. Liczni Niemcy informują, że w Prusach Wschodnich wszystkie pozostające na tyłach Armii Czerwonej kobiety niemieckie zostały zgwałcone przez żołnierzy Armii Czerwonej” – czytamy w liście Ławrentija Berii do Stalina z marca 1945 r. Tego typu zapisy wydają się o tyle ważne, że pozwalają na weryfikację wciąż pokutującego tu i ówdzie mitu o „wyzwolenie Armii Czerwonej”. Jego symbolem wciąż pozostaje pomnik, póki co tkwiący w centrum Olsztyna. Może poprzez odpowiednie działania należałoby odwrócić przesłanie fałszowane przez te dwa pylony. Uczynić go metaforyczną opowieścią o „wyzwoleniu”, które niosło z sobą nową formę zniewolenia; sprawić, by stał się pomnikiem ofiar totalitarnego komunizmu, którego wyznawcy w imię ładnie brzmiących idei, gotowi byli popełniać najokrutniejsze zbrodnie...

„...oczekują wywiezienia w głąb ZSRR”

W innym fragmencie cytowanego listu do Stalina czytamy: „Część aresztowanych swój areszt rozumie jako rezultat decyzji władz radzieckich o oczyszczeniu tyłów, aby przeciwdziałać ruchowi partyzanckiemu. Uważają, że pozostaną w niewoli do zakończenia wojny w Prusach Wschodnich a potem puści się ich do domów, inni oczekują wywiezienia w głąb ZSRR na roboty”. Zaskakuje stwierdzenie, jakoby cywile na zapleczu frontu „oczekiwali wywiezienia”. Jednak zapisy z tego dokumentu wprost odzwierciedlają wcześniejsze decyzje najwyższych władz sowieckich o tworzeniu na zapleczu frontu punktów filtracyjnych i obozów NKWD, w których cała ludność będzie przesłana pod kątem współpracy z reżimem narodowo-socjalistycznym, a część kobiet i mężczyzn nadających się do pracy zostanie wywieziona na Wschód. Kilka lat temu w zasobie Instytutu Pamięi Narodowej natrafiłem na akta śledztwa dotyczącego tych deportacji. Wstrząsające zeznania ofiar sowieckich wywózki potem częściowo opublikowałem w „Roczniku Mazurskim” (2016), ale tu pozwolę sobie przytoczyć niektóre z nich. Polak, którego nadejście frontu zastało wokolicach Braniewa, wspominał w 1990 r.: „W początku lutego 1945 r. przyszli bolszewicy. Zachowywali się agresywnie. Zastrzelili Wołodę spod Wołkowyska, bili ludzi, gwałcili kobiety. W gospodarstwie, gdzie przebywałem, zebrało się sporo ludzi – robotników przymusowych (...). Wpadli do gospodarstwa bolszewicy. Jeden z nich kazał nam, ukrytym w piwnicy oddać zegarki pod groźbą zastrzelenia. Nikt z nas nie miał zegarka. Ukrainki ubłagały bolszewika, aby jedynie zrewidował każdego z nas, bo zegarków nie mamy. Inni bolszewicy rozdzielili kobiety i mężczyzn. Odprawiali kobiety do sąsiedniej chaty, gdzie były po kolei gwałcone”. Po kilku dniach wszystkich uformowano w kolumnę i poprowadzono w kierunku Olsztyna i Ciechanowa. W śledztwie prowadzonym na początku lat

dziewięćdziesiątych XX w. w większości zeznawali Polacy, którzy pracowali w Niemczech jako robotnicy przymusowi. Sowieci nie puszczali ich do domu. Przechowywani byli w olsztyńskim więzieniu lub obiekcie określanym jako „młyn”. „W kilka dni po ucieczce Niemców i zajęciu tych terenów przez Sowietów, oficerowie sowieccy zawiadamiali robotników przymusowych, żeby zgłaszali się do Olsztyna, gdzie otrzymają przepustki na powrót do domu (...). Do Olsztyna ciągnęły całe kolumny furmanek i pieszych. Po przyjeździe do Olsztyna żołnierze sowieccy skierowali nas do więzienia” – wspominał inny świadek. Wkrótce ze zgromadzonych pędzono pieszo do obozu NKWD w Ciechanowie. Dołączano ich do kolumn, w większości składających się z Niemców – jeńców wojennych i cywilów, ale także wśród



Centrum Olsztyna, po prawej stoi teraz "Okraglak"

wymienianych narodowości pojawiają się Francuzi, Ukraińcy. Deportacje z regionu odbywały się także przez inne obozy NKWD zlokalizowane m.in. w Iławie, Tapiau, Instenburgu

(Wystruci) i Działdowie, choć ten ostatni w większości zbierał mieszkańców Pomorza i północnego Mazowsza. Zreguły usytuowanie tych obozów wiązało się z dostępem do linii ko-

lejowych, tuż po przejściu frontu przemontowywanych przez Sowietów na szerokie tory, aby ułatwić dowóz sprzętu potrzebnego na wojnie oraz wywózkę ludzi oraz zrabowanego mienia.

Pytania o liczby

Nie potrafimy obliczyć skali sowieckich deportacji. Według różnych szacunków z Prus Wschodnich wywiezionych mogło być między 60 a 350 tys. osób! Sowieckie dokumenty z marca 1945 r. dotyczące tylko 2 Frontu Białoruskiego wspominają o 45 tys. osób, w tym 24 tys. Niemców i Austriaków, 13 900 Polaków a oprócz tego o Francuzach, Belgach, Ukraińcach, Białorusinach, Rosjanach. Nieniemieckie narodowości – to właśnie robotnicy przymusowi lub osoby powiązane z konspiracją w okresie okupacji niemieckiej. Duża ilość Polaków wynikała także z obszaru działania 2 FB, który obejmował również tereny północnego Mazowsza i Pomorza. Z kolei w pasie natarcia 3 Frontu Białoruskiego schwytano 19 258 osób, z tego 16 tys. Niemców ale tylko 700 zapisanych,

jako „Polacy”. Wysyłano ich na „niehumanitarną ziemię” do obozów pracy. Ci, którzy zdołali przeżyć, zyskali szansę powrotu najwcześniej po zakończeniu wojny, ale znane są powroty dopiero w latach pięćdziesiątych. Warmiacy i Mazurzy, których uznano za Niemców, byli przewożeni do sowieckiej strefy okupacyjnej (późniejsze NRD) i tam zwalniani. W relacjach powracających Polaków często pojawiało się wspomnienie, że wcześniej musieli się zobowiązać do zachowania tajemnicy o własnych doświadczeniach w Związku Sowieckim.



WALDEMAR BRENDA

REKLAMA

LOKAL DO WYNAJĘCIA

POD DZIAŁALNOŚĆ GASTRONOMICZNĄ (BAR, BUFET) LUB NA INNE CELE

Do dyspozycji
ponad 160 m²

kuchnia/zaplecze	46,16 m²
sala/jadalnia	110,69 m²
toaleta	9,77 m²

Olsztyn
ul. Tracka 5
(budynek „Gazety Olsztyńskiej”)

2500 zł brutto
za miesiąc

514 800 893

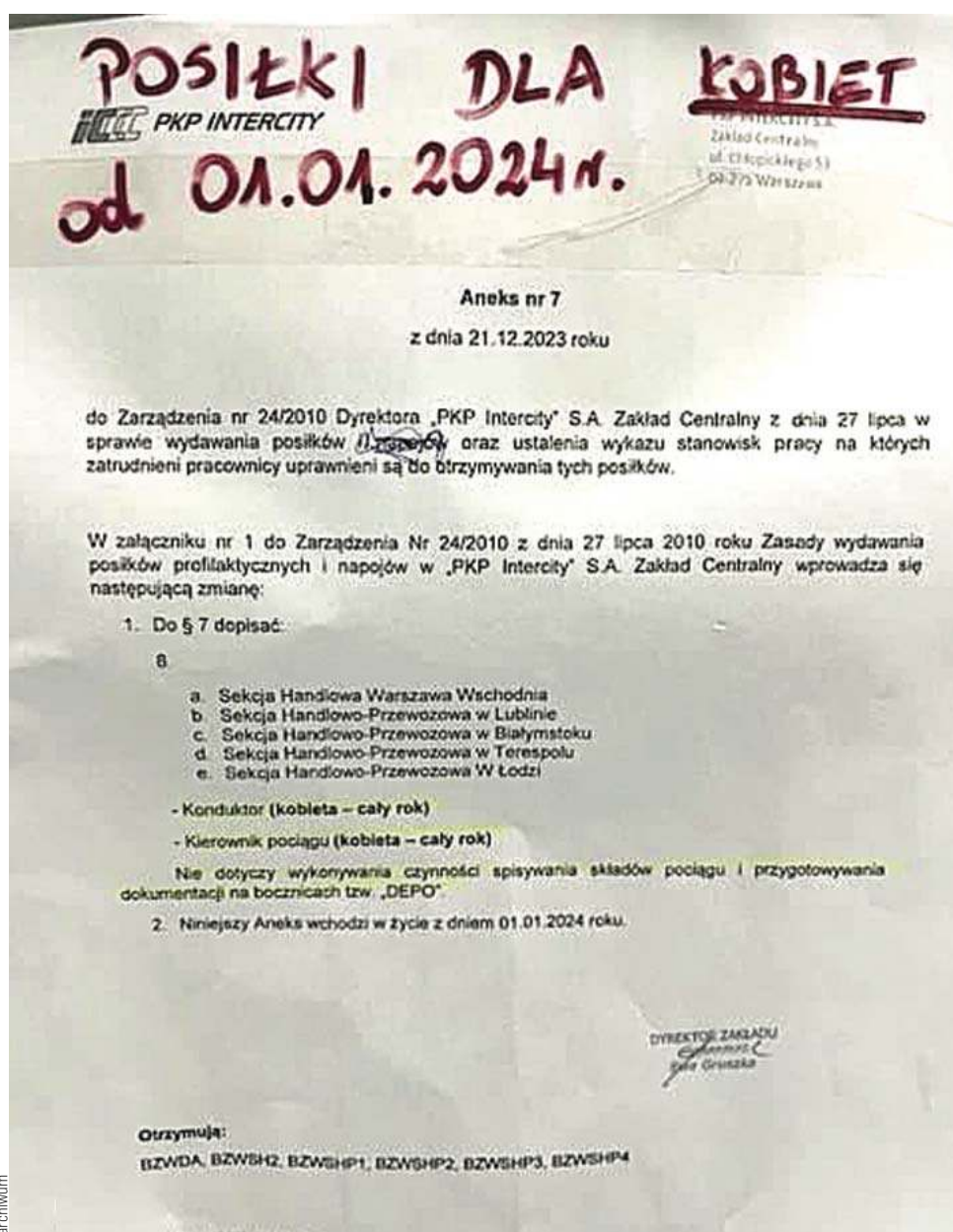
KONDUKTORKI & PODWIECZORKI

W dokumencie datowanym na 21 XII ubiegłego roku jest mowa o tym, że do wykazu stanowisk pracy, na których zatrudnieni pracownicy uprawnieni są do otrzymywania posiłków dołącza się konduktorów i kierowników pociągów. Ale chwila, gdzie tu kontrowersja? Ano w tym, że w kwiecie wyraźnie jest napisane, że chodzi wyłącznie o personel żeński, czyli konduktorki i kierowniczkę pociągów. Ich męscy odpowiednicy już nie. Rażą przykład ostracyzmu płciowego został dojrzany oraz nagłośnieiony przez kilka organizacji zajmujących się kwestiami praw i roli mężczyzn w społeczeństwie. Pierwszą reakcją owych było niedowierzanie.

— Otrzymaliśmy od naszych Sympatyków fotografię pisma, będącego rzekomo zarządzeniem w sprawie zmian w regulaminie w spółce PKP Intercity. Nie znając pełnej treści regulaminu nie potrafimy stwierdzić, do czego dokładnie się odnosi, ale wydaje się, że różnicuje normy wydawania posiłków i napojów dla konduktorów i kierowników pociągu ze względu na płeć — czytamy na FB „Stowarzyszenia na rzecz Chłopców i Mężczyzn”.

To fragment pisma, jakie Stowarzyszenie wystosowało do rzecznika prasowego PKP Intercity S.A. W przypadku potwierdzenia się powyższego, organizacja zapowiada także interwencję w tej sprawie.

— Prosimy o informację, czy faktycznie spółka PKP Intercity - jak sugerują nasi Sympatycy - dyskryminuje mężczyzn w wydawaniu posiłków, a jeśli nie - to jaki jest pełny kontekst pisma, który pozwoli nam zrozumieć, że zmiana jest zgodna z prawem. Prosimy o odniesienie się w ciągu 3 dni; w przypadku braku odpowiedzi lub stwierdzenia, że faktycznie dochodzi do gorszego traktowania mężczyzn w Państwa firmie, będziemy zmuszeni skierować prośbę o interwencję do Ministerstwa Infrastruktury oraz instytucji zajmujących się egzekwowaniem równości płci, zagwarantowanej w polskim prawie.



PANIE JEDZĄ, PANOWIE PATRZĄ, MINISTRA REAGUJE

KILKA DNI TEMU POLSKI – A ZAWĘŻAJĄC – MĘSKI INTERNET WYŁOWIŁ W SIECI BARDZO CIEKAWY I KONTROWERSYJNE DOKUMENTY AUTORSTWA PKP INTERCITY. CHODZI O FOTOGRAFIĘ PISMA, KTÓRE RZEKOMO JEST ANEKSEM DO REGULAMINU SPÓŁKI I TRAKTUJE O ZASADACH WYDAWANIA POSIŁKÓW PROFILAKTYCZNYCH I NAPOJÓW W PKP INTERCITY.

ĞŁODNE PRAWO, ALE PRAWO

Odpowiedzią spółki był obfity wpis na „X” (dawniej Twitter), bardzo ważny w kontekście dalszego biegu wydarzeń, stąd warto przytoczyć go w całości. Dość powiedzieć, że potwierdzający obawy Internautów, co PKP Intercity tłumaczy... prawem.

„Od wielu lat są wydawane posiłki dla pracow-

ników obsługi technicznej pociągów, czyli pracowników warsztatowych, rzemieślników, rewidentów itd. Dla drużyn konduktorskich obowiązek wydawania posiłków wszedł od 1 stycznia rozporządzeniem Rady Ministrów ws. profilaktycznych posiłków i napojów. Obliguje ono pracodawcę do zapewnienia nieodpłatnie posiłków profilaktycznych pracow-

kom wykonującym prace związane z wysiłkiem fizycznym, który powoduje efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 2000 kalorii u mężczyzn i powyżej 1100 kalorii u kobiet. PKP Intercity zleciło wykonanie badań wydatku energetycznego na stanowisku kierownik pociągu i konduktor dla mężczyzn i kobiet w wybranych re-

lacjach, na których odnotowano największe potoki podróŜnych. Przeprowadził je zespół badawczy Instytutu Medycyny Pracy imienia profesora doktora med. Jerzego Nofera w Łodzi. Badanie polegało przede wszystkim na rejestracji częstości rytmu serca. Wyniki były przeliczone na wartości wydatku energetycznego przy wykorzystaniu metody ISO 8996. Oszacowany wydatek energetyczny dla kobiet wykazał maksymalne obciążenie pracą średnio ponad 1100 kilokalorii. Zatem zgodnie z rozporządzeniem kobiety uzyskały uprawnienia do otrzymania posiłków profilaktycznych. W przypadku mężczyzn ten wydatek sięgał znacznie poniżej 2000 kilokalorii. Rozporządzenie zaś określa granicę kaloryczności dla mężczyzn powyżej 2000 kilokalorii. To oznacza, że gdyby doszło do przekroczenia tej granicy, mężczyźni również byłiby objęci wydawaniem posiłków. Szacowanie wydatku energetycznego podlega aktualizacji przy każdej znaczącej zmianie organizacyjnej na stanowiskach pracy”.

STOŁOWA BIUROKRACJA

Podsumujmy – spółka potwierdza wprowadzone regulacje, mocno cancelujące / deletujące mężczyzn w kwestii dodatkowych posiłków, a takie rozwiązanie tłumaczy przepisami prawa. A co z samą kwestią „dorównouprawnienia” mężczyzn? Nic. Dopiero po kilku godzinach „w związku z prowadzoną dyskusją w mediach i mediach społecznościowych (...) spółka opublikowała na „X” oficjalne stanowisko. Zapowiada w nim... przeprowadzenie ankiety, która określi potrzeby i oczekiwania pracowników. Jej wynik będą podstawą do modyfikacji dotychczasowego stanu rzeczy.

Posiłkowa sprawa trafiła na „stół” „minister” ds. Równości Katarzyny Kotuli, która zapowiedziała w tej kwestii działania.

— Prześlę zapytanie do MRPiPS (Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej) w celu analizy wymogów ilościowych w zakresie zapewnienia pracownikom profilaktycznych posiłków i napojów zawartych w rozporządze-

niu (...) i możliwej aktualizacji tych wymogów — zapowiedziała p. Kotula na „X”, dodając, że pozostaje także w kontakcie z Konfederacją Kolejowych Związków Zawodowych i posłanką Pauliną Matysiak.

„Stowarzyszenie na rzecz Chłopców i Mężczyzn” obiecuje monitorować temat. Zwraca także uwagę na absurd obecnych uwarunkowań prawnych wporuszanej kwestii.

— Faktycznie w rozporządzeniu normy wydatku kalorycznego są różne dla mężczyzn i kobiet. Ale czy jest to uzasadnione? Dlaczego niby miały być to jedyny czynniki - mamy przecież rosłe, postawne kobiety i drobnych, filigranowych mężczyzn. Tak samo jest zresztą z normami dźwignia - w rezultacie, drobny mężczyzna, 160 cm wzrostu, będzie musiał dźwigać 30 kg, a kobieta mająca wzrost 186 cm, ćwiczająca regularnie na siłowni, jedynie 12 kg. Czy to jest uzasadnione i sprawiedliwe? — czytamy w facebookowym wpisie z czwartku (11 I).

**PANIE JEDZĄ,
PANOWIE MLASKAJĄ**

— Trudno nam sobie wyobrazić sytuację, w której ekipa konduktorska, składająca się z mężczyzn i kobiet, idzie razem do Warszawy. Kobiety dostają obiad za darmo, mężczyźni muszą za niego zapłacić. Albo - one jedzą, oni patrzą, bo ich nie stać — podsumowuje Stowarzyszenie, które nie omieszkalo podziękować minister Kotuli za zaangażowanie.

Według wielu Internautów - przedwcześnie. Twierdzą, że minister de facto przedstawiła typowo biurokratyczne stanowisko, a samo „skierowanie” do i „zapytanie” odpowiednich organów itd. nie oznacza, że coś się zmieni in plus, bo owe mogą stwierdzić, że wszystko jest ok. Obawy są podbudowane faktem, iż „ministra” Kotula jest mocno lewicowa, a lewica raczej ma tendencję nie tyle do sprawiedliwości, co do równości. Dajmy jednak szansę minister - ma idealną okazję, aby w pełni uzasadnić potrzebę funkcjonowania jej resortu. Zobaczmy jak wyjdzie.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

12 – 18 stycznia 2024

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Poniedziałek



23:35
Kobieta idzie na wojnę
Dramat, Francja, Ukraina, Islandia, 2018.

Główny wątek koncentruje się wokół walki z systemem, prowadzonej przez zdeteterminowaną bohaterkę filmu, Hallę. Ta pełna życia i radości mieszkanka niewielkiego islandzkiego miasteczka, jest drygentką lokalnego chóru. Nikt nie zna jednak drugiego oblicza Halli. Superbohaterka, ukrywając się pod pseudonimem „Kobieta z Gór”, wypowiada wojnę potężnemu koncernowi, zagrażającemu islandzkiemu środowisku naturalnemu. I nie spocznie, dopóki nie dopnie swego.

Piątek



22:55
Sposób na teściową
Komedial, USA, Niemcy, 2005.

Po latach poszukiwania Pana Właściwego, Charlotte „Charlie” Cantilini (Jennifer Lopez) w końcu znajduje mężczyznę swoich marzeń, Kevina Fieldsa (Michael Vartan). Odkrywa jednocześnie, że jego matka, Viola (Jane Fonda), to kobieta żywcem przeniesiona z najbardziej koszmarnych snów. Zwolniono ją niedawno z pracy, była znaną dziennikarką telewizyjną. Obawiając się, że straci syna tak, jak straciła swoją pracę, Viola jest zdecydowana odstraszyć narzeczoną Kevina, zamieniając się w najgorszą teściową na świecie.

Sobota



20:00
Ciekawy przypadek Benjamina Buttona
Fantasy, melodramat, USA, 2008.

Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodnieje. Nieco filozoficzna opowieść o nieuchronności upływu czasu przedstawiona oczami podróżnika. Prezentuje opis miejsc i ludzi, których spotkał, mówi o smutkach i radościach życia. W roli tytułowej wystąpił Brad Pitt, którego kreacja aktorska zachwyciła i krytyków i widzów i została nagrodzona nominacją do Oscara dla najlepszego aktora w 2008 roku. Film został obsypany deszczem nagród (m.in. 3 Oscary).

Niedziela



20:00
Czarnobyl
Miniserial (2/5), USA, Wielka Brytania.

28 kwietnia 1986 roku w elektrowni jądrowej w Czarnobylu na Ukrainie, na terenie ówczesnego ZSRR, doszło do ogromnej eksplozji. Uwolniona podczas wybuchu chmura radioaktywna spowodowała skażenie promieniotwórcze na terenie Białorusi, Rosji, Ukrainy i rozprzestrzeniła się po całej Europie, w tym w Polsce, Skandynawii, Europie Środkowej i Zachodniej. Miniserial śledzi losy kilku postaci. Jared Harris wcielił się w Walerija Legasowa, wiodącego radzieckiego fizyka jądrowego, który był członkiem komisji badającej przyczyny awarii i jako pierwszy zrozumiał skalę katastrofy.

Wtorek



2:35
Tylko dla odważnych
Akcja, USA, 2017.

Eric March wie o gaszeniu pożarów dosłownie wszystko - pracuje prawie ćwierć wieku w straży pożarnej. Ta praca to jego życiowa pasja. Dzięki jego zaangażowaniu utworzono elitarny oddział specjalnie wyszkolonych strażaków. W czerwcu 2013 roku jednostka stawia czoło szalejącemu żywiołowi, błyskawicznie pochłaniającemu lasy Arizony. Pożar nieuchronnie zbliża się do miasta. Tych kilkunastu mężczyzn w walce z burzą ogniwą pokaże światu, co znaczy odwaga, braterstwo i poświęcenie.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 21:10

Środa



0:20
Drive
Akcja, USA, 2011.

Są mężczyźni, którzy wolność mają wpisaną w DNA. To oni jednym spojrzeniem potrafią złamać kobiecie serce i sprawiają, że nie można o nich zapomnieć. Przyciągają jak magnes tajemniczym uśmiechem i obietnicą niebezpiecznej przygody. Takim mężczyzną jest Driver, chłopak, który za dnia pracuje jako kaskader, a nocami wynajmuje się jako kierowca gangsterów. Żyje, balansując na cienkiej granicy między rozsądkiem a brawurą. Do dnia, gdy pozna Irene i straci dla niej głowę. Nowa dziewczyna, wyglądająca jak anioł, rozpęta wokół niego prawdziwe piekło.

Czwartek



23:20
Ostatni skaut
Sensacyjny, USA, 1991.

Striptizerka Cory (Halle Berry) została zamordowana. Na kilka dni przed śmiercią wynajęła prywatnego detektywa, Joe'go Hallenbecka (Bruce Willis), eks-agenta służb specjalnych. Joe był świetnym fachowcem. Pewnej nocy, po wyjściu z nocnego klubu Cory i Joe zostali napadnięci. Gdy Joe usiłował odprzeć atak napastników, Cory została zastrzelona. Przesłuchując Joe'go policjant utrzymywał, że zabójstwo zostało zleczone przez wpływowego polityka, senatora Baynarda, który brał olbrzymie łapówki od Marcone, właściciela klubu.

PIĄTEK • 12 stycznia

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Dziedzictwo - serial
06:10 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:35 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Kuchnia Jagiellonów - prog. kulinarny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Program rolny
12:55 Natura w Jedyńce - U wybrzeży Nowej Zelandii - Te Mouanui a Toi - dok., Nowa Zelandia, 2022
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2020
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Natura bez granic - dok., 2023
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Szpital - program obycz.
15:40 Doradca smaku - program kulinarny
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:15 Res Polonaise - O Polsce z oddali - Stefania Piga - rozmowa
07:55 Szlakiem Kolberga - Mieczysław Szczepniak - reportaż
08:35 Informacje kulturalne - magazyn
09:05 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:00 Królowa Bona - serial, 1980
12:25 Miasto z morza - obycz., Polska, 2009
14:30 Legendy Rocka - Doo Wop - Alt Rock - dok., Wlk. Bryt., 2020
15:40 Błękitna nuta - dramat, Franc., Niemcy, 1990
17:55 Wędrowiec Polski - Tarnów - reportaż
18:30 Portrety - Segantini, powrót do natury - dok., Włochy, 2017

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Alex i Semir odpoczywają na odludziu. Ich bezstroski urlop zostaje przerwany pojawieniem się uciekającego przed gangsterami Petera Neumanna.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - 24-letnia Monika jest córką bogatych rodziców z małego miasteczka. Wraz z narzeczoną Adamem wyjechała do miasta, aby rozkręcić własny biznes.
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

TVN 7

05:00 Szkoła - Franek podkochuje się w Adriannie Bielskiej, lecz nie ma odwagi jej o tym powiedzieć.
06:55 Szpital - program obycz.
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:45 Ewa Sama piecze - program kulinarny
10:50 Zapisane w gwiazdach - program
11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
12:50 Szpital - program obycz.
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
16:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny

TV 4

06:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 06:50 Dlaczego ja? 07:50 Nasz Nowy Dom - prog. rozrywk. 08:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej 09:50 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 12:55 Gliniarze - paradokument 13:55 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 15:25 Uroczysko 16:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 17:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Love Island. Wyspa miłości 02:05 Interwencja - magazyn reporterów 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life



15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
17:55 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła - kwalifikacje
19:30 Prog. Informacyjny 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:35 Lokatorka III - serial
21:30 Och, Karol - kom., Polska, 1985
23:20 Zatoka szpiegów - serial sensacyjny
00:20 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2015
02:25 Akt odwagi - fab., USA, 2012
04:25 Nowa - Prawdziwa miłość - serial, Polska, 2010



17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama - program informacyjny
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 Postaw na milion - teleturniej
21:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
22:55 Kino relaks - Faceti od kuchni - kom., Franc., 2012
00:30 Paranoja - akcja, USA, 2013
02:30 Gwiazdkowa randka mojego taty - obycz., Wlk. Bryt., 2020
04:05 Rodzinka.pl - serial kom.



20:00 Jupiter: Intronizacja - SF, USA, Australia, 2015. Życie Jupiter Jones (Mila Kunis) zostaje wyrwane do góry nogami, gdy pewnego dnia odnajduje ją genetycznie zmodyfikowany żołnierz Caine (Channing Tatum).
22:50 Król Skorpion - przyg., USA, Niemcy, Belgia, 2002
00:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
01:40 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy
02:40 Dowody zbrodni - serial krym., USA
03:35 Szpital - program obycz.
04:20 Uwaga! - program interw.
04:35 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:00 Okazja na dom - program edukacyjny



18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda
20:00 Farma - reality show
21:05 Ghost Rider - fantasy, akcja, USA, Australia, 2007. Dawno temu, gwiazda kaskaderki motocyklowej, Johnny Blaze (Cage), zawarł pakt z diabłem, aby chronić najbliższe mu osoby: ojca i ukochaną z dzieciństwa, Roxanne (Mendes). Teraz diabeł upomniał się o swoją własność.
23:40 Godzilla - akcja, USA, 1998
02:40 Ryzykanci - thriller, USA, 1997
04:45 Disco gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje



20:00 Pozdrowienia z Rosji - sens., Wlk. Bryt., 1963
22:05 Informacje kulturalne
22:35 Polowanie na cmy - serial
23:35 Daleko od Reykjaviku - komediodramat, Niemcy, Dania, Franc., Islandia, 2019
01:20 Noc krótkich filmów - Moja szafa grająca - anim., Franc., 2019
01:35 Noc krótkich filmów - Własne śmieci - Polska, 2020
01:55 Kino nocne - Bilet na księżyc - obycz., Polska, 2013
04:10 Informacje kulturalne
04:40 Teledyski
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl



20:00 Skazany na piekło - akcja, USA, 2003. Jean-Claude Van Damme jako amerykański inżynier Kyle LeBlanc trafia do rosyjskiego więzienia o zastraszonym rygorze. Akcji nie zabraknie!
22:00 Za ciemem - akcja, USA, Hongkong, Aruba, 1998
23:50 Sposób na świętego - akcja, USA, Wlk. Bryt., Kanada, 2020
01:50 Menu na miarę - program kulinarny
03:35 Z archiwum policji - program kryminalny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - program kryminalny
04:55 Menu na miarę



20:00 40 lat miłośno - kom., USA, 2012. Małżeństwo Pete'a i Debbie przechodzi kryzys. Oboje niedługo skończą 40 lat, ich dzieci się nie znoszą, obie firmy upadają i są bliscy utraty domu.
22:55 Sposób na teściową - kom., USA, Niemcy, 2005. Charlotte Cantilini znajduje mężczyznę swoich marzeń. Odkrywa jednocześnie, że jego matka, Viola, to kobieta żywcem przeniesiona z najbardziej koszmarnych snów.
00:55 Zaginieni - serial, USA
01:55 Medium z Long Island 7 - program paradokument.
02:50 Trzy noce z duchami - serial paradokumentalny
03:40 Druga strona medalu

TV Trwam

09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Jestem Mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Głos Polski 11:35 Gosp. filary Niepodległości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Rotmistrz Pleski 12:55 Moja Fatima 13:30 Msza święta 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa do Bózego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Ojcowie Niepodległości 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Brat Franciszek 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Powrót

SOBOTA • 13 stycznia

TVP 1	TVP 2
05:30 Balans bieli 06:05 Siostry - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:35 Ranczo - serial obycz. 10:35 Komisarz Alex - serial krym. 11:35 Ojciec Mateusz - serial 12:30 Gwiazdy w południe - Szlachetna rasa - western, USA, 1966 14:10 Z pamięci - Artur Rubinstein - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:50 Chłopi - serial, 1972 15:55 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła - konkurs duetów 17:15 Teleexpress 17:20 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła - konkurs duetów	04:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-Flesz 11:50 Zrzuńnawani odbudowani - magazyn 12:30 Daleko od szosy - serial obycz., Polska, 1976 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole, 2024 16:20 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 17:15 Sylwester Marzeń z Dwójką - widowisko muzyczne 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama - program informacyjny 18:20 Va Banque - teleturniej



18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Prog. Informacyjny 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:30 Komisarz Alex - serial krym.
21:30 Hit na sobotę - Dwunastu odważnych - dram. woj., USA, 2018. Po atakach terrorystycznych z 11 września 2001 roku Amerykanie wysyłają do Afganistanu oddział specjalny dowodzony przez kapitana Mitcha Nelsona.
23:45 Point Break. Na fali - fab., Niemcy, Chiny, USA, 2015
01:50 Och, Karol - kom., Polska, 1985
03:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
05:15 Z pamięci - Artur Rubinstein - felieton



18:45 Akacja 38 - serial
19:40 Sylwester Marzeń z Dwójką - widowisko muzyczne
20:00 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:20 Monte Carlo - kom. romant., USA, Węgry, 2011. Bohaterki tej romantycznej komedii wybierają się na wycieczkę do Paryża, ale splot okoliczności sprawia, że przeżywają przygodę życia wcale nie w mieście nad Sekwaną, lecz w Monte Carlo.
00:20 Mokra robota - akcja, USA, 2011
01:55 Faceci od kuchni - kom., Franc., 2012
03:35 Film fabularny

TVN

05:45 Uwaga! - program interwencyjny 06:00 New Looney Tunes II - animacja 06:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:15 Akademia Pana Kleksa - kulisy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obyczajowy, Polska 13:20 Na tropie dzikich zwierząt 13:50 Camera Cafe. Nowe parzenie - serial 14:50 Mikołaj i spółka - film, Franc., Belgia, 2017 16:55 Akademia policyjna - kom., USA, 1984 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny
--



20:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - fantasy, melodramat, USA, 2008
23:30 Mickey Niebieskie Oko - kom., Wlk. Bryt., USA, 1999. Zdolny pracownik galerii sztuki żeni się z temperamentną Włoszką, córką właściciela włoskiej restauracji w Nowym Jorku.
01:40 Pierwsza noc oczyszczenia - sens., USA, Franc., 2018
03:30 Rzeczy, których nie nauczyłem się od ojca - serial, Polska
04:00 Uwaga! - program interw.
04:15 Nauka jazdy - reality show
04:40 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:05 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Gęsia skórka - USA, Australia, 2015 10:40 Teściowie - serial obyczajowy 11:40 Bogaty dom - Biedny Dom 12:45 Zwierzaki 13:15 Drwale i inne opowieści Bieszczad 13:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Dagmara szuka męża 16:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia - Zuzia namawia Roberta na wyjazd do Niemiec. Wydaje się, że już go prawie przekonała... 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały 19:45 Sport; Pogoda



20:00 Za niebieskimi drzwiami - fantasy, Polska, 2016. Niezwykła przygoda 11-letniego Łukasza rozpoczyna się, gdy chłopiec po wypadku trafia pod opiekę ciotki, do pensjonatu nad morzem. Tam odkrywa, że...
22:10 Bad Boys - sens., USA, 1995. Detektywi Marcus Burnett i Mike Lowrey z policyjnego wydziału antynarkotykowego w Miami mają 3 dni na odnalezienie heroiny wartej sto milionów dolarów, która została skradziona z ich posterunku.
00:50 21 - kryminał, USA, 2008
03:30 Świat według Kiepskich
04:40 Disco gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Największe przeboje - Andrzej Zaucha - koncert, 2021 07:55 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz - magazyn 08:35 Informacje kulturalne 09:00 Serialowa nostalgia - Wojna domowa 10:40 Philippe Jaroussky - Inspiracje - koncert, Franc., 2020 11:55 Błękitna nuta - dramat, Franc., Niemcy, 1990 14:15 Dokument tygodnia - Życie i role Anny Magnani - dok., Włochy, 2018 15:25 U Pana Boga w ogródku - kom., Polska, 2007 17:35 Res Poloninae - O Polsce z oddali - Lorenzo Zichichi - rozmowa 18:15 Retro kino - Pod dachami Paryża - fab., Franc., 1930



20:00 Bilet do kina - Tully - obycz., USA, 2018
21:40 Program publicystyczny
22:20 Jazz.pl - Szymon Mika, Roman Pilon Quartet
23:55 Pozdrowienia z Rosji - sens., Wlk. Bryt., 1963
02:05 Boisko bezdomnych - obycz., Polska, 2008. Spotkanie z byłym piłkarzem odmienia los kilku rozbitek życiowych, pozwala uwierzyć w swój sukces i z optymizmem spojrzeć w przyszłość.
04:20 Teledyski
05:20 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz - magazyn
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 07:00 Kobra - oddział specjalny - Policyjna psycholog pada ofiarą zamachu i zapada w śpiączkę. 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Błażej to 35-latek, klient lombardu. Kiedy przychodzi z kolejną rzeczą do sprzedania, Andżelika wyraża opinię, że wydaje się wartościowym człowiekiem, ale bez chęci do życia. I postanawia, że mu pomoże... 20:00 Krzyżowy ogień - akcja, USA, 2011. Brazil (Jean-Claude Van Damme) i Flint (Scott Adkins) to dwaj najlepsi zawodowi zabójcy świata...



22:00 Anna - akcja, Franc., USA, Kan., Rosja, 2019. Jest równie piękna, co śmiertelnie niebezpieczna. Poznaj Annę - bohaterkę najnowszego filmu mistrza kina akcji, Luca Bessona.
00:35 Brick Mansions. Najlepszy z najlepszych - akcja, USA, 2014. Tajny agent w Detroit stale obserwuje niebezpieczną okolicę. Jego zadaniem jest odnalezienie skradzionej broni masowego rażenia.
02:10 Menu na miarę - program kulinarny
02:55 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:45 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:10 Wiza na miłość: na odwrót - serial paradokmalny 07:00 Tom i Jerry Show - film animowany 07:30 Farciarz Gilmore - kom., USA, 1996. Happy Gilmore (Adam Sandler) był hokeistą, ale w tej dyscyplinie sportu nie miał przyszłości. Został zawodowym graczem w golfa. Były hokeista na polu golfowym szybko zyskuje sławę trudnego gracza. 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 15:40 Wielka Gilly - obycz., USA, 2015. Nieznośną 12-letnią Gilly wszyscy dobrze znają i to z tej najgorszej strony. Wiele rodzin zastępczych próbowało zapanować nad dziewczynką, ale ona zawsze była sprytniejsza.
--



17:45 Głupi i głupszy - kom., USA, 1994. Mary zostawia na lotnisku teczke. Odwożący ją szofer zauważa to, zabiera teczke, aby oddać ją właścicielce. Ściąga to na niego masę kłopotów...
20:00 Noe: Wybrany przez Boga - przyg., USA, 2014. Russell Crowe wciela się w rolę Noego w niezwykle widowiskowym, pełnym akcji filmie przygodowym, inspirowanym ponadczasową opowieścią o odwadze, poświęceniu i nadziei.
23:00 Ostatni samuraj - przyg., USA, 2003
02:00 Zaginięci - serial, USA
03:00 Medium z Long Island
03:55 Trzy noce z duchami - serial paradokmalny

TV 4

06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:00 Twoja Twarz Brzmi Znamo - program muzyczny-rozrywkowy 13:05 Ninja Warrior Polska 15:00 Żony Warszawy - reality show, prawdziwe życie bajecznie bogatych warszawianek. 16:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 17:00 STOP Drogówka - serial policyjny 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokmalny 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:05 Interwencja - magazyn reporterów 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
--



09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
10:00 Inf. dnia
10:15 Retrospekcja
10:20 Sekrety mnichów
10:35 Słowo życia
10:40 Polski Punkt Widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Warto zauważyć...
12:50 Siódmy Sakrament
13:20 Ocalić od zapomnienia
13:30 Msza św.
14:30 Przegląd Tyg. „Niedziela”
14:35 Słowo życia
14:40 Św. na każdy dzień
14:45 Jak wygrać małżeństwo?
15:00 Wyszniński - historia
15:30 Wierze w Boga
16:00 Inf. dnia
16:10 Historia PL
17:00 Z Parlamentu Europ.
17:30 Nowa Ewangelizacja
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Manna z Nieba
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Inf. dnia

NIEDZIELA • 14 stycznia

TVP 1	TVP 2
05:30 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn 09:05 Rocca zmienia świat - obycz., Niemcy, 2019 11:00 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP, 2008 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Brazylia - Wysłannik Maryi - rep. 13:15 BBC w Jedyńce - Raj na Ziemi. Dziewicza planeta - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:10 Z pamięci - Artur Rubinstein - felieton	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-Flesz 11:40 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole, 2024 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularny



14:25 Komisarz Alex - serial krym.
15:45 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła - konkurs indywidualny
17:00 Teleexpress
17:05 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Prog. Informacyjny 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:20 Zatoka szpiegów - serial sensacyjny
21:20 Zakochana Jedyńka - Kochajmy się od święta - kom., USA, 2015
23:15 Dwunastu odważnych - fab., USA, 2018
01:35 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2015
03:40 Jaka to melodia?
04:30 Z pamięci - Artur Rubinstein - felieton



20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Paranoja - akcja, USA, 2013. Adam Cassidy trafia w sam środek bezwzględnej walki na śmierć i życie między dwoma rekinami biznesu, kuszonego władzą i wielkimi pieniędzmi.
23:00 Kino bez granic - Medicus - dramat historyczny, Niemcy, 2013. XI wiek. Robert Cole pragnie wyruszyć do Persji, do Isfahanu, by tam pobierać nauki u największego lekarza swojej epoki.
01:45 Królowa i konkwestador - serial kostiumowy
03:30 Warsaw Dark - sens., Polska, 2008

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Wyluzuj, Scooby-Doo! - serial animowany, USA 06:20 Na tropie dzikich zwierząt 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Razem odNowa - reality show 12:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 13:15 Camera Cafe. Nowe parzenie - serial 14:20 Alvin i wiewiórki II - przyg., USA, 2009 16:10 Skok przez płot - kom., USA, 2006 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport; Pogoda



19:45 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Czarnobył - miniserial (2/5), USA, Wlk. Bryt., 2019
21:35 Wykrył i wskieł - sens., USA, Niemcy, 2001
23:45 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - przyg., USA, Kan., 2011
01:50 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
03:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 Nauka jazdy - reality show
04:45 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:05 Okazja na dom - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Angry Birds Film - kom., animowany, Fin., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2016 10:30 Noc w muzeum - familijny, USA, Wlk. Bryt., 2006 12:50 Za niebieskimi drzwiami - fantasy, Polska, 2016. Niezwykła przygoda 11-letniego Łukasza rozpoczyna się, gdy chłopiec po wypadku trafia pod opiekę ciotki, do pensjonatu nad morzem. Tam odkrywa, że... 15:00 Królowna Śnieżka i Łowca - fantasy, USA, Wlk. Bryt., 2012. Kristen Stewart wciela się w rolę pięknej Królowej - jedynej osoby na ziemi, która śmie być piękniejszą od Złej Królowej (Charlize Theron). 17:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport; Pogoda



19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
20:00 Jak zostać gwiazdą - kom. obycz., Polska, 2020. Kontrowersyjny program telewizyjny „Music Race” poszukuje muzycznych talentów na terenie całej Polski. O tym, przed kim otworzą się wszystkie drzwi, a komu na głowie wyładuje kubek zimnej wody, zdecyduje wyjątkowe jury...
22:30 Zabójczy zwiol - dramat, akcja, USA, 2020
00:50 Anakonda - przygodowy, horror, Braz., Peru, USA, 1997
02:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Krzysztof Klenczon - największe przeboje - koncert 08:00 Nabożeństwo luteranckie w Lublinie 09:05 Scena Klasyczna - Krzysztof Książek - koncert, 2017 10:05 Rawhide - Incydent z uzbrojoną damą - western, USA, 1959 11:10 Od ucha do ucha - Czarny Błysk - Premiera • Budzik • Caracas • Cztery słonie • Jeden dzień z życia kukułki zegarowej - filmy anim. 12:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:50 Cale złoto świata - kom., Włochy, Franc., 1961 14:55 Wędrowiec Polski - Kurpie - reportaż 15:30 Wojna domowa - serial 17:15 Niedziela z... Ludwiką Ogorzelec
--



20:00 Trzy dni Kondora - sens., USA, 1975
22:05 Kobieta w lustrze - spektakl teatralny, 2015
23:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:45 Pauline Kael: sztuka recenzji filmowej - dok., USA, 2019
01:35 Noc krótkich filmów - Moja szafa grająca • Własne śmieci
02:15 Kino nocne - Do zobaczenia w zaświatach - dramat, Franc., 2017
04:20 Reżyserzy - Peter Weir - dok., Wlk. Bryt., 2018
05:20 Podróż z historią - W świecie Łemków - dokument, 2016
05:55 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

05:40 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:40 Najniebezpiecznie baśnie braci Grimm: Śnieżka i Różyczka - baśń, Niemcy, 2012 08:55 Wyspa Nim - familijny, USA, 2008 10:50 Matylda - familijny, USA, 1996 12:50 Heidi - familijny, USA, 2005. Mała Heidi jest sierotą. Nad jej losem ulitowała się ciotka Detie, która ją zaadoptowała. Ciotka, a także dziadek małej Heidi, mieszkają w położonej wysoko w górach alpejskiej wiosce... 14:55 Nowe przygody Aladyna - przyg., Franc., 2015 17:00 Hobbist: Bitwa pięciu armii - przyg., USA, 2014. Bitwa Pięciu Armii to walka, która może zdecydować o przyszłości całego Śródziemia na dobre...



20:00 Tomb Raider - akcja, USA, 2018. Lara Croft zostawia wszystko za sobą i udaje się w ostatnie znane miejsce pobytu swego ojca. Poszukując jego śladów musi odnaleźć osławionego grobowiec na mitycznej wyspie
22:20 Mścicielka - akcja, USA, Francja, Kanada, 2016. Brat Rachel, Sebastian został lata temu zamordowany przez zawodowego zabójcę Franka. Od tamtej pory...
00:20 Polowanie na łowcę - thriller, USA, 2013
02:25 Dyżur - serial medyczny
03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:25 Z archiwum policji
05:00 Dzielnica strachu

TVN 7

05:10 Wiza na miłość: na odwrót - serial paradokmalny 07:00 Tom i Jerry Show - film animowany 07:30 Głupi i głupszy II: Kiedy Harry poznał Lloyda - kom., USA, 2003 09:10 Ten moment - program obyczajowy 09:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:50 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 15:50 Dennis rozrabia - kom., USA, 1993. Bohater filmu, Dennis Mitchell, jest sześciolatkiem, którego liczne psoty spędzają sen z powiek jego rodzicom. 17:55 Step Up II - obycz., USA, 2008. Andie jest outsiderką, próbującą odnaleźć się w sztywnych ramach Akademii Sztuki.
--



20:00 Od kołyski aż po grób - sens., USA, 2003. Gangster Tony Fait jest w posiadaniu niezwykłych czarnych diamentów. Przestępca Ling porwya córkę Faita, a okupem mają być właśnie diamenty.
22:15 Romeo musi umrzeć - sens., USA, 2000. W Oakland, dwie mafijne rodziny rywalizują o władzę. Azjaci i Afroamerykanie zwalczają się w nieustającej, bezpardonowej walce.
00:35 Walentynki - horror, USA, 2001
02:30 Medium z Long Island - paradokument
03:20 Trzy noce z duchami - serial paradokmalny
04:10 Druga strona medalu

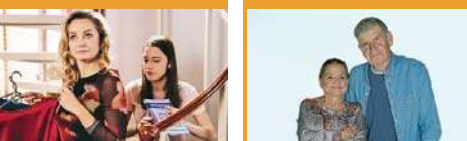
TV 4

06:00 STOP Drogówka - serial policyjny 07:00 Niebezpieczne lotnisko - dok., USA, 2010 08:55 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 10:55 Czego dusza zapagnie - kom. SF, Wlk. Bryt., USA, 2015 12:45 Czym chatą bogata 14:45 Mission Impossible - sens., USA, 1996 17:00 Żony Warszawy - reality show 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 20:00 Pewnego razu... w Hollywood - kom., USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2019. Pełna anegdot i dygresji historia aktora grającego w westernach, który próbuje wrócić na szczyt 23:25 Pablo Escobar: Początek i koniec - dok., USA, 2017 01:15 Śmierć na 1000 sposobów 02:05 Interwencja - magazyn reporterów 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów



09:00 Prymas St. Wyszyński
09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek
09:15 Manna z Nieba
09:30 Msza święta
10:35 Przegląd Tyg. „Niedziela”
10:40 Orłem być...
11:00 Cały dzień Ciebie
11:55 Św. na każdy dzień
12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Franciszkiem
12:15 Papież Polak do Rodaków
12:50 Nuty nadziei
13:00 Graliśmy a nie tańczyliśmy
15:00 Wieś - to też Polska
16:00 Inf. dnia
16:10 Koncert życzeń
16:45 Życie wg. świętego Jana Pawła II
17:00 Akita 101
17:30 Sól Ziemi
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Moja katolicka rodzina
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Inf. dnia
21:40 Retrospekcja
21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa
21:55 Fenomen polskości

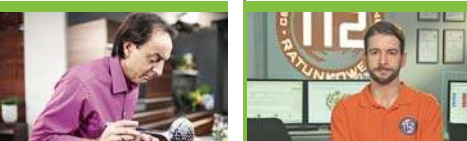
PONIEDZIAŁEK • 15 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:35 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Program rolny 12:55 BBC w Jedynce - Raj na Ziemi. Dziewicza planeta - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda	05:30 M jak miłość - serial, 2020 06:20 Program katolicki 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akajowa 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Na dobre i na złe - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:00 Panorama
	
15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Prog. Informacyjny 19:30 20:05 Pogoda; Sport 20:30 Korona królów. Jagiellonowie 21:10 Teatr Telewizji - Chłopi - musical, 2014 22:45 Belfast - mury wstydu - dok., Franc., 2019 23:50 Balans bieli - magazyn 00:35 Zapach kobiety - dramat, USA, 1992 03:20 Kochajmy się od święta - kom., USA, 2015	18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akajowa 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial obyczajowy 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:35 Stulecie Winnych - serial, 2019 23:35 Kobieta idzie na wojnę - fab., Franc., Ukraina, Islandia, 2018 01:30 Królowa i konkwistador - serial kostiumowy, Kolumbia, 2020 03:25 O mnie się nie martw - serial komediowy, Polska, 2018

TVN	POLSAT
05:35 Uwaga! - program interw. 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Szpital - program obycz. 15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:55 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - Biała fasola zapiekana z pomidorami - program kulinarny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
	
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 Lipowo. Zmowa milczenia - serial, Polska, 2023 22:45 Zimne światło dnia - sens., USA, 2012 00:30 Szycy i wściekli - sens., USA, Niemcy, 2001 02:45 Dowody zbrodni - serial krym., USA 03:35 Uwaga! - program interwencyjny 03:50 Nauka jazdy - reality show 04:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:35 Okazja na dom - program edukacyjny 05:00 Kto was tak urządził - program poradnikowy	18:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport; Pogoda 20:00 Farma - reality show 21:05 MEGA HIT - Kod da Vinci - thriller, USA, 2006. Historyk i badacz symboli profesor Robert Langdon (Tom Hanks) w środku nocy zostaje wezwany do muzeum Luwru, gdzie, jak się okazuje, miało miejsce tajemnicze morderstwo. 00:15 Strażnik granicy - akcja, USA, 2008 02:35 Snajper 3 - akcja, USA, 2004 04:40 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura	TV Puls
07:00 Muzyczne poranki 07:20 Niedziela z... Ludwiką Ogorzelec 08:15 Wędrowiec Polski - Kurpie - reportaż 08:50 U Pana Boga w ogródku - kom., Polska, 2007 11:00 Królowa Bona - serial, 1980 12:15 Wydarzenie aktualne 13:10 Vanille - anim., Franc., 2020 13:40 Drzewo - anim., Franc., 2018 14:05 Reżyserzy - Peter Weir - dok., Wlk. Bryt., 2018 15:00 Rawhide - Incydent z uzbrojoną damą - western, USA, 1959 16:05 Retro kino - Pod dachami Paryża - fab., Franc., 1930 17:50 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 18:30 Linia życia. Sztuka Clyfforda Stilla - dok., USA, 2019	06:00 Nash Bridges - Dochodzi do strzelaniny, w której ginie prawnik, drugi z kolei zostaje ranny. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Nieznany sprawca próbuje zamordować astronautę. Policjanci rozpoczynają śledstwo... 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Kurierzy - Jednym ze zleceń Doroty jest dostarczenie butli z gazem do domu jednorodzinnego. Dorota ma złe przecucia. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - Wojtas postanawia sprzedać rzeczy z mieszkania, które wynajmuje od rodziców kolegi... 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
	
20:00 Ran - dramat, Japonia, Franc., 1985. Hidetora, senior rodu Ichimonji, pod koniec życia postanawia podzielić swe ziemie między trzech synów. Staje się to początkiem rodzinnej wojny. 22:45 Informacje kulturalne 23:15 Kronos - Aktor - magazyn kulturalno-społeczny, 2023 00:05 Panorama kina polskiego - Kamerdyner - dramat, Polska, 2018 02:40 Scena muzyczna - Lulu Malina - koncert, 2021 03:20 Trzy dni Kondora - sens., USA, 1975 05:35 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	22:00 Mroczna przeszłość - akcja, USA, 2021 23:55 Kickboxer 3: Sztuka walki - akcja, USA, 1992 01:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:25 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7	TV 4
05:00 Szkoła - Uczeń ósmej klasy podstawówki ukrywa przed rówieśnikami i nauczycielami, że samotnie wychowujący go ojciec znęca się nad nim. 06:55 Szpital - program obycz. 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:45 Ewa Sama piecze - program kulinarny 10:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 12:50 Szpital - Pacjentem ordynatora szpitala jest 30-latek, który przewrócił się w pubie i mocno poranił twarz. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Paloma - serial, Brazylia 16:55 Szpital - program obycz.	06:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 06:50 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 07:50 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 08:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 09:50 Trudne sprawy - prog. obyczajowy 11:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 12:55 Gliniarze - serial paradokumentalny 13:55 Na ratunek 112 - serial obycz. 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 16:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 17:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Trudne sprawy - prog. Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Mordercze starcie - USA, 2017 01:30 STOP Drogówka - serial
	
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 20:00 Bohaterowie z Fukushima - film katastroficzny, Japonia, Hong Kong, 2020. Film opowiada historię likwidacji skutków awarii japońskiej elektrowni atomowej. 22:35 Wielkie kłamstwka - miniserial, USA 00:35 Showtime - kom., USA, 2002. Chase Renzi jest producentką filmową, szukającą sposobu, aby przyciągnąć publiczność do swojego reality show. 02:30 Zaginieni - serial, USA 03:25 Medium z Long Island 04:15 Druga strona medalu	09:15 Słowo życia 09:30 Moja kat. rodzina 09:55 Święty na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Powołani 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Fatima 13:00 Chryste Ratuj 13:30 Msza św. 14:30 Dom w serce 15:00 Fenomen polskości 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Med. 16:55 Świadkowie 17:30 Zwycięskie Powstanie Wielkopolskie 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąg 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędką nad wodę

WTOREK • 16 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial obyczajowy 06:05 Złoty chłopak - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial obyczajowy 11:25 Korona królów. Jagiellonowie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Program rolny 12:55 Natura w Jedynce - U wybrzeży Nowej Zelandii seria III - dok., Nowa Zelandia, 2022	04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:35 M jak miłość - serial obyczajowy 06:25 Duchowym szlakiem - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Z wieszaka historii 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akajowa 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
14:00 Złoty chłopak - serial obyczajowy 15:00 Wiadomości; Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Szczyrk - kwalifikacje 19:30 Prog. Informacyjny 19:30 20:05 Pogoda; Sport 20:30 Korona królów. Jagiellonowie 21:10 Rocky - dramat, USA, 1976 23:15 Boss - akcja, USA, 2016 01:30 Papcio Chmiel - dok., Polska, 2020 02:35 Tylko dla odważnych - akcja, USA, 2017	16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akajowa 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:35 Stulecie Winnych - serial, 2019 23:35 Jak być kochaną - dramat, Polska, 1962 01:30 Królowa i konkwistador 03:25 Putin: historia rosyjskiego szpiega - dok., Wlk. Bryt., 2020

TVN	POLSAT
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Szpital - program obycz. 15:40 Doradca smaku - Biała fasola zapiekana z pomidorami - program kulinarny 15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:55 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - Do 30-latk i jej męża tymczasowo wprowadza się jej ojciec ze swoją nową żoną i wtedy zaczynają się kłopoty kobiety. 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów
	
20:10 Doradca smaku - Szwedzkie klopsiki z grillowanymi szparagami - program kulinarny 20:15 Paszporty Polityki 22:10 Tarzan: Legenda - przyg., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2016 00:30 Kuba Wojewódzki - talk-show 01:35 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:35 Szpital - program obycz. 03:25 Uwaga! - program interwencyjny 03:40 Nauka jazdy - reality show 04:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:30 Okazja na dom - program edukacyjny 04:55 Kto was tak urządził - program poradnikowy	16:30 Na ratunek 112 - serial 17:00 Gliniarze - paradokument 18:00 Pierwsza miłość - serial 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport; Pogoda 20:00 Farma - reality show 21:05 Transformers: Zemsta upadłych - akcja, SF, USA, 2009. Sam Witwicky po raz kolejny znajduje się w centrum śmiertelnej rozgrywki pomiędzy Autobotami i Deceptikonami, od której zależą już nie tylko losy Ziemi... 00:15 Zasady walki II - Zdrada - sensac., Kan., 2008 02:25 W cywilu 2 - akcja, USA, 2009 04:45 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura	TV Puls
07:00 Muzyczne poranki - teledyski 07:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 08:00 Wydarzenie aktualne 08:30 Informacje kulturalne - magazyn 09:00 Kontrakt - obycz., Polska, 1980 11:00 Królowa Bona - serial, Polska, 1980 12:15 Informacje kulturalne - magazyn 12:45 Linia życia. Sztuka Clyfforda Stilla - dok., USA, 2019 14:15 Zakazane piosenki - film wojenny, Polska, 1946 16:10 Chleb, miłość i fantazja - komedia, Włochy, 1953 17:50 Niedziela z... Ludwiką Ogorzelec 18:45 Czesław Niemen - dok., Polska, 2007 20:00 Teatr Telewizji - Drugie zabicie psa	06:00 Nash Bridges - Do Nasha dzwoni Susan Gantry, która twierdzi, że gwałciiciel Chili Gun powrócił i grozi jej niebezpieczeństwo. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex stają się ofiarą ataku hakera. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - Nastoletnia Kinga mieszka z matką Edytą i ojczymem Edwinem, który robi jej niedwuznaczne aluzje. Kinga za każdym razem odrzuca jego zaloty i próbuje uświadomić matkę, jaki jest naprawdę Edwin. 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
	
21:30 Informacje kulturalne 21:55 Lekkie obyczaje - Ramen. Smak wspomnień - fab., Singapur, Franc., 2018 23:40 Przegląd filmów Macieja Drygasa - Cudze listy - dok., Polska, 2010. Komórki służb bezpieczeństwa PRL-u zajmowały się codziennie odklejaniem kopert, czytaniem i analizą prywatnej korespondencji... 00:55 Ran - dramat, Japonia, Franc., 1985 03:45 Informacje kulturalne 04:15 Jean-Michel Basquiat - artysta totalny, Franc., 2019 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Kultura 2 - Jeszcze więcej kultury	20:00 Prowokacja - akcja, USA, 2005. Harlan Banks jest złodziejem i mistrzem w swoim fachu. Jego dziewczyna, Jada, chce, byznalazł sobie jakieś uczciwe zajęcie. Ale to się nie udaje. Harlan trafia do więzienia 21:50 Skazany na piekło - akcja, USA, 2003 23:50 Mroki lasu - horror, Niemcy, Wlk. Bryt., USA, 2006 01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 03:30 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7	TV 4
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obycz. 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:45 Ewa Sama piecze - program kulinarny 10:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 12:50 Szpital - Dr Anna Nowicka przyjmuje na oddział 49-latkę po wypadku. Okazuje się, że kobieta przewróciła się i uderzyła w głowę. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Paloma - serial, Brazylia 16:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda 19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny	06:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 06:50 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 07:50 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 08:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej 09:50 Trudne sprawy - prog. obyczajowy 11:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 12:55 Gliniarze - serial paradok. 13:55 Na ratunek 112 - serial obycz. 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 15:25 Uroczysko 16:00 Policjantki i Policjanci - serial 17:00 Sekrety rodziny 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 W imię zasad - akcja, USA, 2014 23:50 Kamerdyner - biograf., USA, 2013 02:30 Interwencja - magazyn report. 02:55 SuperLudzie
	
20:00 Romeo musi umrzeć - sens., USA, 2000. W Oakland, dwie mafijne rodziny rywalizują o władzę w dzielnicy portowej. 22:35 Jupiter: Intronizacja - SF, USA, Australia, 2015. Życie Jupiter Jones (Mila Kunis) zostaje wyrwane do góry nogami, gdy pewnego dnia odnajduje ją genetyczny zmodyfikowany żołnierz Caine (Channing Tatum). 01:00 Zaginieni - serial, USA 02:00 Medium z Long Island - program paradokumentalny 03:00 Trzy noce z duchami - serial paradokumentalny 03:50 Druga strona medalu - talk-show	09:00 Papież Polak do Rodaków 09:35 Św. na każdy dzień 09:40 Nie bójmy się mówić o raku 10:00 Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Żew natury 11:05 Mocni w Wierze 11:35 Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Święty na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Stan wojenny w Polsce 12:55 Cioteczka 13:30 Msza św. 14:30 Polonia 15:00 Kryminalny szlakiem. Azymut Węgry 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:40 Zdrowie z Bożej Apteki 16:55 Sekrety mniczków 17:10 Prosto o gosp. 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozm. niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąg 21:00 Apel Jasnogórski

ŚRODA • 17 stycznia

TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Zrzuńnawani odbudowani - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Gra słów. Krzyżówka 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:35 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:55 Natura w Jedyne - U wybrzeży Nowej Zelandii - Kuki Airani - dok., Nowa Zelandia, 2022 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 15:00 Wiadomości; Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:35 M jak miłość - serial, 2020 06:25 Silni Żydzi - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:10 Zaginione-odnalezione - Kobieta przenosząca żar - Teodor Axentowicz „Dama w pawich piórach” - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej



15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Szczyrk - konkurs indywidualny
19:30 Program Informacyjny 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:30 Korona królów. Jagiellonowie
21:10 Tylko dla odważnych - akcja, USA, 2017 ●
23:30 Powrót Pisarzy. Sergiusz Piasecki - Kazimierz Wierzyński - dok., 2018
00:40 Pracownik miesiąca - kom., USA, 2004
02:30 Powrót na wyspę - serial, Włochy, 2017
04:20 Notacje - dokument



17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:45 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:35 Stulecie Winnych - serial, 23:35 **Córka rybaka** - obycz., Niemcy, 2014
01:20 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz.
02:30 Putin: historia rosyjskiego szpiega - dok., Wlk. Bryt., 2020
03:30 Blondynka - Majaki przyszłości - serial, 2020



20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Razem odNowa - reality show
22:45 Egzekutor - sens., USA, 1996
01:00 Dowody zbrodni - serial krym., USA
02:00 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
03:15 Szpital - program obyczajowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 Nauka jazdy - reality show
04:45 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:05 Okazja na dom - program edukacyjny



17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda
20:00 Farma - reality show
21:05 Sąsiedzi - kom., USA, 2014. Świeżo upieczeni rodzice, Mac i Kelly Radner odkrywają, że ich nowi sąsiedzi to kilkunastu imprezowych studentów...
23:10 Super Tata - dram., kom., USA, 1999
01:10 Ace Ventura: Psi detektyw - kom., USA, 1994
03:05 Nasz Nowy Dom
04:00 Zjedź Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny
04:45 Disco gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje



20:00 Na wschód od Hollywood - Łucznicz z Kraju Smoka - dramat, Australia, 2014
21:40 Informacje kulturalne
22:10 Tajemnica Błatego Konia - serial, Wlk. Bryt., 2020
23:10 Jazz.pl - Szymon Mika, Romain Pilon Quartet - Jarek Śmietana **Recomposed** - koncert, 2022
00:45 Lekkie obyczaje - Ramen. Smak wspomnień - fab., Singapur, Francja, 2018
02:30 Informacje kulturalne
03:00 Film, żywy zapis naszej pamięci - dokument, Kanada, Hiszpania, 2021
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury



20:00 Polowanie na czarownicę - przyg., USA, 2011. Behmen (Nicolas Cage) jest XIV-wiecznym rycerzem, uczestnikiem wypraw krzyżowych. Zostaje zmuszony do eskorty konwoju dziewczyny posądzonej o czary (Claire Foy) do odległego opactwa.
22:00 Tomb Raider - akcja, USA, 2018
00:20 Drive - akcja, USA, 2011 ●
02:20 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny



20:00 Herkules - serial krym., Polska. Wojda (Miroslaw Haniszewski) z Sylwią (Weronika Książkiewicz) przeżywają namiętną noc...
22:00 Noe: Wybrany przez Boga - przyg., USA, 2014. Russell Crowe wcielił się w rolę Noego w niezwykłym widowiskowym, pełnym akcji filmie przygodowym, inspirowanym ponadczasową opowieścią o odwadze, poświęceniu i nadziei.
00:45 Zaginieni - serial, USA
01:45 Medium z Long Island - program paradokumentalny
02:45 Trzy noce z duchami - serial paradokumentalny
03:35 Druga strona medalu - talk-show

TV Trwam

09:00 Tak Go pamiętam **09:30** Sanktuarium polskie **09:50** Święty na każdy dzień **10:00** Audycja Generalna Ojca Św. Franciszka **11:00** Życie wg. św. Jana Pawła II **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gosp. **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Polskie dziedzictwo **12:50** "Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku" **13:20** Słowo życia **13:30** Msza święta **14:30** Z Mąleć Cerkwicy do... **15:00** Terrorysta od Pana Boga. Św. Andrzej Bobola **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** „Mazurek Dąbrowskiego” - od piosenki do hymnu **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści z Księgi Cnót **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzną **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia

CZWARTEK • 18 stycznia

TVP 1	TVP 2
04:45 Klan - telenowela 05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Dobre historie - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Gra słów. Krzyżówka 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:35 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie. Taka historia. 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Program rolny 12:55 Gwadałkiwir. Wielka rzeka Hiszpanii - dok., Austria, 2014 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 15:00 Wiadomości; Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jak to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leńnicówka - serial obyczajowy
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Program Informacyjny 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:35 Ojciec Mateusz - serial
21:30 Sprawa dla reportera
22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas
23:10 Ocaleni - reality show
00:15 Lokatorka III - serial
01:15 Powrót na wyspę - serial, Włochy, 2017
03:10 Sprawa dla reportera - magazyn
04:10 Magazyn śledczy Anity Gargas



16:00 Kółko fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama - program informacyjny
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 Postaw na milion - teleturniej
21:50 Dom pod Dwoma Orlami - serial, 2021
22:55 Dorwać Gringo - fab., USA, 2012
00:40 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz.
01:50 Jak być kochaną - dramat, 1962
03:35 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

TVP 1	TVP 2
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Szpital - program obycz. 15:40 Doradca smaku - program kulinarny 15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:55 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Seks w wielkim mieście - kom., USA, 2008
01:30 Tarzan: Legenda - przyg., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2016
03:30 Uwaga! - program interwencyjny
03:45 Nauka jazdy - reality show
04:10 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:30 Okazja na dom - program edukacyjny
04:55 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

TVP 1	TVP 2
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - Krystyna, która na długie tygodnie zostaje sama w domu odkryła, że jest obserwowana przez tajemniczego mężczyznę. 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda
20:00 Farma - reality show
21:05 Cztery gwiazdki - kom., Niemcy, USA, 2008
23:30 Obsesja zazdrości - thriller, USA, 2014. Pewnego dnia u drzwi domu Terri staje czarujący Colin, twierdząc, że ma problem z samochodem. Terri nie zdaje sobie sprawy, że Colin jest niebezpiecznym zbiegiem...
01:05 Zakończenie programu - przerwa techniczna.

TVP Kultura

TVP 1	TVP 2
07:00 Muzyczne poranki 07:45 Księga Przestrzeni - Metr na głowę studenta - prog., edukac., Polska, 2016 08:30 Którędy po sztukę - Józef Chelmoński - mag. 08:45 Informacje kulturalne 09:15 Chleb, miłość i zazdrość - kom., Włochy, 1954 11:00 Królowa Bona - serial, 1980 12:05 Informacje kulturalne 12:35 Dietrich i Garbo, dwie boginie kina - dok., Franc., 2015 13:45 Mieczysław Karłowicz - samotna wędrowka - dok., 2017 14:50 Jadzia - kom., Polska, 1936 16:35 Chleb, miłość i... - kom., Włochy, 1955 18:20 O Polsce z oddali - Lorenzo Zichichi - rozmowa 18:55 Legendy Rocka - nowa fala - Epoka Phila Spectora - dok., Wlk. Bryt., 2020	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



20:00 Biały, biały dzień - fab., Islandia, 2019. W biały dzień dochodzi do tragicznego zdarzenia w położonym na odludziu islandzkim miasteczku...
21:55 Informacje kulturalne
22:25 Oficer - serial sensacyjny
23:25 Na wschód od Hollywood - Łucznicz z Kraju Smoka - dramat, Australia, 2014
01:20 Kino nocne - Pod Mocnym Aniołem - dramat, Polska, 2013
03:20 Informacje kulturalne
03:50 Margaret Atwood. Słowo to siła - dok., Kan., 2020
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

TVP 1	TVP 2
06:00 Nash Bridges - Nash i Joe wybierają się do sklepu. Niespodziewanie dochodzi do napadu. Okazuje się, że dokonuje go supernowoczesny robot... 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - Małżeństwo Waglewskich znajduje podczas zbierania grzybów w lesie pokątną kolekcję biżuterii. 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



20:00 Wszystko zostanie w rodzinie - kom., Franc., 2015
21:55 Nicky Larson i perfumy miłości - kom. krym., Franc., 2019. Prywatny detektyw Nicky Larson musi odzyskać perfumy Kupidy. Sprawiają one bowiem, że korzystającej z nich osobie nie można się oprzeć.
23:50 Operacja Corned Beef - kom., Franc., 1991
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Menu na miarę - program kulinarny

TVN 7

TVP 1	TVP 2
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obycz. 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:45 Ewa Sama piecze - program kulinarny 10:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obycz. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Paloma - serial, Brazylia 16:55 Szpital - Pacjentem dr Anny Nowickiej są bracia, którzy zjedli tabletki do zmywarki, żeby zrobić na złość swojemu ojczymowi. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



20:00 W nowym zwierciadle: Wakacje - kom., USA, 2015. Rusty Griswold, pełen nadziei na zacieśnienie rodzinnych więzi, idąc w ślady swojego ojca, organizuje niespodziankę dla swojej żony Debbie i ich dwóch synów.
22:10 Królowa przetrwania - reality show
23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991 ●
01:20 Zaginieni - serial, USA
02:20 Medium z Long Island - program paradokumentalny
03:10 Trzy noce z duchami - serial paradokumentalny
04:00 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

TVP 1	TVP 2
06:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 06:50 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 07:50 Nasz Nowy Dom 08:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej 09:50 Trudne sprawy - prog. obycz. 11:50 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 12:55 Gliniarze - paradokument 13:55 Na ratunek 112 - serial obycz. 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 15:25 Uroczysko 16:00 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 17:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjanci i Policjanci - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 We krwi - thriller, Portoryko, Wlk. Bryt., 2014 23:55 Covidowi zwycięzcy 01:00 Przerwa techniczna	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial obyczajowy 06:15 Natura bez granic - dokument 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama - program informacyjny 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Wspólny dom - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



09:20 Opowieści z Księgi Cnót **09:45** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzną **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Szlachetna walka **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela” **13:30** Msza święta **14:30** Wielu był pierwszy więzi, idąc w ślady swojego ojca, organizuje niespodziankę dla swojej żony Debbie i ich dwóch synów.
22:10 Królowa przetrwania - reality show
23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991 ●
01:20 Zaginieni - serial, USA
02:20 Medium z Long Island - program paradokumentalny

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA A OTYŁOŚĆ

EKSPERYMENT POTWIERDZIŁ ZWIĄZEK MIĘDZY ZANIECZYSZCZENIEM POWIETRZA A OTYŁOŚCIĄ DZIECI. ZDANIEM NAUKOWCÓW TEN MODEL BADAWCZY MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO SPRAWDZANIA WPŁYWU ZANIECZYSZCZENIA ŚRODOWISKA NA INNE PROBLEMY ZDROWOTNE U DZIECI.

Naukowcy z Instituto de Salud Global Barcelona (ISGLOBAL) we współpracy z badaczami z Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària w Barcelonie doszli do takich wniosków po przeanalizowaniu danych zebranych wśród 46 644 katalońskich dzieci i nastolatków w wieku od 2 do 17 lat, które w latach 2011-2018 zmieniły jednoznacznie miejsce zamieszkania. Ich zdaniem był to swego rodzaju naturalny eksperyment na dużą skalę – informuje czasopismo „Environmental Pollution”. W rejonie zamieszkania dzieci przed i po przeprowadzce badacze sprawdzili roczny poziom dwutlenku azotu oraz pyłów zawieszonych o średnicy nie większej niż 10 mikrometrów (PM10) i o

średnicy nie większej niż 2,5 mikrometra (PM 2,5). Wzrost i masa ciała dzieci były rutynowo mierzone w ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej.

DANE TE WYKORZYSTANO DO OBLICZENIA WSKAŹNIKA MASY CIAŁA (BMI) PRZED PRZEPROWADZKĄ I 180 DNI PO PRZENIESIENIU SIĘ W INNE MIEJSCE ZAMIESZKANIA. BMI OBLICZA SIĘ DZIELĄC MASĘ CIAŁA (W KILOGRAMACH) PRZEZ WZROST (PODANY W METRACH) DO KWADRATU.

Okazało się, że przeprowadzka na tereny, gdzie stwierdzono większe zanieczyszczenie powietrza, była związana ze wzro-

stem – choć niewielkim – wskaźnika masy ciała. Efekt ten odnotowano dla wszystkich badanych zanieczyszczeń. Był on silniejszy u dzieci w wieku przedszkolnym oraz u dzieci ze szkoły podstawowej. Autorzy pracy podkreślają, że choć u dzieci z obszarów bardziej zanieczyszczonych BMI rosło w niewielkim zakresie, to w skali globalnej może to mieć ogromne znaczenie dla zdrowia publicznego, ponieważ obecnie ponad 56 proc. światowej populacji żyje na obszarach miejskich i bardziej zanieczyszczonych. Nie stwierdzono, by zaobserwowana

zależność miała związek ze statusem społeczno-ekonomicznym.

Z kolei przeprowadzka do mniej zanieczyszczonych miejsc nie miała wyraźnego wpływu na BMI. Zdaniem naukowców może to mieć związek z tym, że dla dzieci, które wcześniej żyły a bardziej zanieczyszczonych terenach, redukcja zanieczyszczeń nie jest aż tak istotna.

Biologiczny mechanizm leżący u podłoża zaobserwowanej przez naukowców zależności między zanieczyszczeniem powietrza a tyciem nie jest dobrze poznany, ale może to mieć związek m.in. ze stresem

oksydacyjnym, stanem zapalnym tkani tłuszczowej pod wpływem zanieczyszczeń, zaburzeniami hormonalnymi, zmianami metabolizmu lub zmniejszoną czynnością płuc.

Większy ruch samochodowy, który przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska, może też mieć wpływ na zmiany zachowania i rzadsze wychodzenie z domu czy aktywność na dworze. To z kolei przyczynia się do przybierania na wagę.

Jak skomentowała kierująca zespołem badaczy Martine Vrijheid, badania te wskazują, aby ograniczać zanieczyszczenie po-

wietrza, poza innymi działaniami interwencyjnymi, w celu zapobiegania otyłości i nadwadze u dzieci.

AUTORZY PRACY PRZYPOMINAJĄ, ŻE OTYŁOŚĆ I NADWAGA U DZIECI JEST WYNIKIEM WSPÓŁDZIAŁANIA CZYNNIKÓW GENETYCZNYCH, ELEMENTÓW STYLU ŻYCIA ORAZ CZYNNIKÓW SPOŁECZNYCH I PSYCHOLOGICZNYCH. ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA MOŻE RÓWNIEŻ ODGRYWAĆ PEWNĄ ROLĘ, TRUDNO TO JEDNAK BADAĆ.

— Dobrym sposobem na to, by sprawdzić czy jedno i drugie są ze sobą powiązane jest obserwowanie, co się wydarzy, gdy dziecko będzie nagle poddane ekspozycji na wyższe lub niższe poziomy zanieczyszczeń powietrza w efekcie przeprowadzki pod inny adres. Określamy to jako naturalny eksperyment – powiedziała Vrijheid.

Zdaniem naukowców ten model badawczy można wykorzystać do sprawdzania wpływu zanieczyszczenia środowiska również na inne problemy zdrowotne u dzieci.

PAP

NOWA JAKOŚĆ REKREACJI I WYPOCZYNKU

Burmistrz Lubawy, Maciej Radtke w swoich mediach społecznościowych opublikował wizualizację nowego zagospodarowania terenu nad Zalewem przy ul. Kopernika. Propozycja spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem internautów.

Takiej rekreacji dla naszych mieszkańców jeszcze nie było! Nad Zalewem przy ul. Kopernika powstanie ogród sensoryczny. Będzie podzielony na pięć stref oddziałujących na wzrok, słuch, węch, smak i dotyk – napisał Maciej Radtke. — Zastanawiacie się, jak będzie to działać? Z pewnością pomogą nam w tym „zabawki” z różnych działów fizyki, m. in. optyki, hydrostatyki czy akustyki, a natura w postaci nowych nasadzeń będzie naszym sprzymierzeńcem. Burmistrz zapewnia, że będzie to rekreacja połączona z edukacją, szcze-

gólnie dla najmłodszych mieszkańców miasta. Zaskakujących elementów dla dorosłych także nie zabraknie. Na wizualizacji widać, że miejsc do odpoczynku jest dużo, hamaki, leżaki, ławki, pomosty widokowe. Zaplanowano plażę, alejkę biegową i oczywiście nowy plac zabaw.

— Oprócz łowienia ryb, Zalew stanie się miejscem do spędzania wolnego czasu dla wszystkich chętnych. Aha... pamiętajcie, że gdybyście chcieli nieco ochłonić, zawsze możecie skorzystać z uroków ścieżek pieszo - rowerowych do Sanktuarium w Lipach. Tam też po pospacerujecie,



Fot. Wizualizacja parku sensorycznego / FB Maciej Radtke

pojeździe rowerem, pobiegacie, zrobicie grilla i... np. spotkacie znajomych – podsumowuje Maciej Radtke.

Ogrody sensoryczne to inaczej ogrody zmysłów, założone po to, aby silniej niż „tradycyjne” ogrody,

oddziaływać na nasze zmysły. W ogrodach sensorycznych wszystkie nasze zmysły, nie tylko wzrok, ale zwłaszcza węch, słuch i dotyk, zostają pobudzone. Ogrody te najczęściej podzielone są na przestrzenie, stworzone już spe-

cialnie dla węchu, słuchu czy dotyku. Przestrzenie te wzajemnie się uzupełniają, tworząc atrakcyjną przestrzeń ogrodową. Ogród sensoryczny jest ogrodem dostępnym, każdy z jego elementów można dotknąć, obejrzeć z bliska. Ma pozwalać na bliższe poznanie świata, dokładne jego obejrzenie, pocucie, odczucie.

To nie jedyne takie miejsce na Warmii i Mazurach. Pod koniec 2022 roku w Bartągu wybudowano ogród sensoryczny, to jedna z inwestycji gminy Stawiguda. Głównym celem i atrakcją tego miejsca jest ścieżka sensoryczna. To

pewnego rodzaju tor przeszkód dla dziecka, którego funkcją jest stymulowanie zmysłu dotyku. Pośrednio wpływa on korzystnie na rozwijanie innych umiejętności, a co najważniejsze – jest świetną zabawą dla malucha. Mamy w regionie także Aromapark, który powstał na malowniczym terenie przyległym do jeziora Bartążek. To teren dosyć mokry, dlatego też powstały tam drewniane ścieżki, po których będzie można spacerować, a wokół zostały posadzone różnego rodzaju rośliny, które będą roztaczać aromatyczne zapachy i aromatyczną aurę.

ALINA LASKOWSKA



**MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA**
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

Napoje energetyzujące to kategoria napojów alkoholowych zawierających różną ilość kofeiny, cukru, witamin i składników ziołowych. Ich zadanie to zwiększenie czujności, koncentracji, uwagi i energii. Jednym ze stymulantów występujących w tych napojach energetyzujących jest kofeina, ale zawierają też cukier, witaminy z grupy B, pochodne aminokwasów — L-karnitynę i taurynę, a także zioła — żeń-szeń i imbir, dodawane głównie dla smaku. Napoje te mogą zapewnić klientowi zarówno stymulację mózgową, jak i fizyczną — ale mogą również powodować niekorzystne skutki zdrowotne: szybkie tętno i podwyższone ciśnienie krwi.

Puszka Pandory

Zdecydowanie tak. Bo napoje energetyzujące to naprawdę niebezpieczna sprawa, zwłaszcza gdy spożywane są bardzo często, w dodatku przez ludzi młodych, którzy — niestety — w ich picie nie mają umiaru, traktują je jak słodki i modny „drink” — synonim niezależności i dorosłości. Tymczasem ten modny drink może powodować problemy z sercem, cukrzycę oraz zaburzenia zachowania i emocjonalności. Mimo że zawierają cukry, napoje te nie mają żadnych właściwości terapeutycznych ani fizjologicznych. U dzieci, które były narażone na duże spożycie kofeiny — rozwijają się problemy z sercem, drgawki i udar, które mogą prowadzić do śmierci w bardzo młodym wieku.

Oprócz kofeiny napoje energetyczne zawierają również taurynę, nikotynę i guaranę. Tauryna ma właściwości przeciwutleniające, jednak spożywana w nadmiarze ma negatywne skutki uboczne. Nikotyna jest równie szkodliwa: prowadzi to do rozwoju raka mózgu, płuc i serca. Guarana, stosowana jako środek pobudzający w celu zmniejszenia zmęczenia, może powodować niepokój, drżenie, nerwowość i wymioty.

ENERGIA BARDZO NIEBEZPIECZNA

OD 1 STYCZNIA OBOWIĄZUJE NOWE PRAWO W SPRAWIE SPRZEDAŻY NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH DZIECIOM I MŁODZIEŻY PONIŻEJ 18. ROKU ŻYCIA. W PRAKTYCE ZASADY SPRZEDAŻY PRZYPOMINAJĄ TE DOTYCZĄCE OD LAT SPRZEDAŻY ALKOHOLU. SKĄD TAKIE ZASADY, CO WYMUSIŁO ZMIANY W PRAWIE I CZY NAPOJE ENERGETYCZNE SĄ NIEBEZPIECZNE TYLKO LA MŁODYCH LUDZI?



Wpływ na młodych

Badania przeprowadzone przez organizacje zajmujące się zdrowiem, na przykład Światową Organizację Zdrowia (WHO), wykazały, że dzieci, które spożywały zbyt dużo kofeiny zawartej w napojach energetycznych, cierpią na zawroty głowy, wysokie ciśnienie krwi, zdarzają im się nawet omdlenia. Dzieje się tak dlatego, że układ metaboliczny dzieci jest słabiej rozwinięty. Stąd działania niepożądane nasilają się bardziej u dzieci niż u dorosłych. Wniosek? Rodzice powinni za wszelką cenę unikać karmienia swoich dzieci napojami energetyzującymi.

Cukier wcale nie krzepi!

Napoje energetyzujące zawierają dużo cukrów lub substancji słodzących, np.

aspartamu. Długotrwałe spożywanie napojów o dużej zawartości cukru może prowadzić do zaburzeń i wzrostu poziomu cukru we krwi, a nawet powodować rozwój cukrzycy typu 2 — spożywana w dużych ilościach kofeina zaburza wrażliwość hormonu insuliny. Dlatego organizm nie może skutecznie reagować na wysoki lub niski poziom glukozy we krwi za pomocą insuliny. Zbyt dużo glukozy we krwi dzieci może powodować także poważne problemy z oczami, nerwami i nerkami, a w końcu choroby serca. Dlatego rodzice powinni szukać dla swojego dziecka innych napojów o w miarę małej zawartości cukru. Cukrzyca jest spowodowana dużym spożyciem kofeiny, która y. Duże ilości cukrów w napojach energetycznych

mogą powodować próchnicę, a w konsekwencji utratę zębów. Dzieje się tak z powodu nadmiaru cukrów pozostających w zębach po spożyciu, które tworzą jamę powodującą próchnicę zęba. Nadmierne spożywanie napojów energetyzujących powoduje utratę minerałów ze szpiku kostnego. Zawartość kofeiny w tych napojach energetycznych zakłóca wchłanianie minerałów z jelita cienkiego podczas trawienia. Ten stan powoduje słabe i kruche kości. Słabym kościom dzieci można zapobiegać, karmiąc je odpowiednią ilością mleka, które ma wysoką zawartość wapnia — ważnego składnika mineralnego kości. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez Narodowy Instytut Zdrowia Dziecka

i Rozwoju Człowieka USA (NICHD). Jogurty i sery to kolejne źródła wapnia.

Napoje sportowe charakteryzują się także dużą zawartością cukru. Nadmierne spożycie tych napojów powoduje zwiększenie masy ciała u osób, które nie wykonują wystarczającej ilości ćwiczeń, a w konsekwencji — problemy z otyłością. Rodzice i generalnie dorośli powinni zatem informować swoje dzieci o negatywnym wpływie napojów energetyzujących. Apoza tym ci sami rodzice i osoby dorosłe same powinny ograniczać spożywanie takich napojów do minimum.

Ech, ta kofeina!

Napoje energetyczne mają wysoką zawartość kofeiny, wynoszącą około 160 mg na każde 30 g, a ta, spożywana w nadmiernych ilościach — ma wiele negatywnych skutków zdrowotnych. Dzieci spożywające takie napoje są bardziej narażone na zatrucie kofeiną, które objawia się częstymi wymiotami, zawrotami głowy, nudnościami i niepokojem. Szybkie tętno, wysokie ciśnienie krwi, tachykardia i omdlenia — to tylko niektóre z objawów toksyczności kofeiny.

Zagrożone serce

Ogromne spożycie kofeiny zawartej w napojach energetycznych powoduje u dzieci zespół arytmii. Arytmia charakteryzuje się nieregularnym biciem serca i stanowi zagrożenie dla zdrowia dzieci. Osoby cierpiące na problemy z sercem lub u których zdiagnozowano zaburzenia sercowo-naczyniowe — powinny zasięgnąć porady lekarza przed spożyciem napoju energetycznego.

ISTNIEJĄ DOWODY NAUKOWE WSKAZUJĄCE, ŻE ZWIĘKSZONE SPOŻYCIE NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH POWODUJE ZWĘŻENIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. ZMNIEJSZA TO NATĘŻENIE PRZEPŁYWU KRWI W NACZYNIACH Z SERCA DO INNYCH CZĘŚCI CIAŁA. W ZWIĄZKU Z TYM W ORGANIZMIE ZMNIEJSZA SIĘ DOPŁYW TLENU — A TO MOŻE BYĆ ŚMIERTELNE.

Niektóre badania medyczne wykazały, że spożywanie dużej ilości napojów energetycznych powoduje pogorszenie zdrowia psychicznego. Nastolatki, które nadmiernie spożywają napoje energetyczne, są obciążone większym ryzykiem wystąpienia depresji — negatywnego skutku związanego z zachowaniem, myśleniem i działaniem jednostki.

Uzależnienia i zaburzenia neurologiczne

Co więcej — częste spożywanie tych drinków powoduje uzależnienie. Na przykład osoby, które przyzwyczyły się do kofeiny, nie mogą jej odstawić. Owszem, herbata też zawiera pewną ilość kofeiny, ale nie jest ona tak szkodliwa, jak kofeina zawarta w kawie i napojach energetycznych. Spożywanie kofeiny powoduje u dzieci także zaburzenia neurologiczne, dysfunkcje mózgu lub układu nerwowego. A wszystko to, co zrozumiałe — ma wpływ na dziecko zarówno pod względem fizjologicznym, jak i fizycznym.

Konsumpcja kofeiny to dla konsumenta także mniejsza ilość snu lub jego całkowity brak. Jest to szkodliwe zwłaszcza dla dzieci, ponieważ młody organizm potrzebuje wystarczających ilości snu dla zdrowia i prawidłowego rozwoju. W dłuższej perspektywie takie niedosypianie może sprawić, że dziecko traci koncentrację, zaczyna mieć problemy z nauką, a nawet z samym uczęszczaniem na zajęcia.

NADMIERNE SPOŻYCIE NAPOJÓW WYSOKOENERGETYCZNYCH I ZAWIERAJĄCYCH ALKOHOL POWODUJE WŚRÓD NASTOLATKÓW PÓWAŻNE PROBLEMY.

Skutki uboczne nadużywania tych napojów powodują zmianę zachowania. Przekłada się to na agresywność, nieuzasadnione bójki, używanie wulgarnego języka i angażowanie się w rozwiązłość seksualną, co naraża jednostki na choroby i infekcje przenoszone drogą płciową.

Korzystałam z nichd.nih.gov i Business Insider.

WEEKENDOWY
REPERTUAR HELIOS

Centrum Handlowe Aura,
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16



Piątek 12 stycznia

FUKS 2: 13:15, 15:45, 18:00, 20:30
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA: 13:00, 18:15, 20:40
WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 12:30, 14:30
PSZCZELARZ / napisy: 17:45
PSZCZELARZ / napisy: 13:15, 20:50
POWSTANIEC 1863: 15:15
POWSTANIEC 1863: 12:15, 19:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 14:15, 17:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 13:45, 16:30, 19:30
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 12:00, 13:00
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 14:45, 17:00, 18:30
FERRARI / napisy: 20:00
FERRARI / napisy: 15:40
AQUAMAN i zaginione królestwo / napisy: 20:15
AQUAMAN i zaginione królestwo / dubbing: 16:45
CHŁOPI: 19:45
WONKA / familijny / od 10 lat / dubbing: 15:30

Sobota 13 stycznia

FUKS 2: 13:10, 15:45, 18:00, 20:30
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA: 13:45, 18:15, 20:40
WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 10:45
WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 15:00
PSZCZELARZ / napisy: 17:45
PSZCZELARZ / napisy: 14:00, 20:50
POWSTANIEC 1863: 15:00

WEEKENDOWY
REPERTUAR
KINA AWANGARDA
W OLSZTYNIE

Piątek 12 stycznia

„Fuks 2” - prod. Polska : godz. 17.45 sala arte
„Wandea. Zwycięstwo albo śmierć” - prod. Francja : godz. 18.00 sala studyjna
„Piep*żyć Mickiewicza” - prod. Polska : godz. 18.00 sala klubowa
„Będzie lepiej” - prod. Francja : godz. 19.30 sala arte- pokaz przedpremierowy
„Powstaniec 1863” - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa
„Biedne istoty” - prod. USA, Irlandia, Wielka Brytania : godz. 20.00 sala studyjna- pokaz przedpremierowy

Sobota 13 stycznia

„Dream Scenario” - prod. USA : godz. 15.30 sala studyjna
„Kos” - prod. Polska : godz. 16.00 sala klubowa
„Wandea. Zwycięstwo albo śmierć” - prod. Francja : godz. 17.30 sala studyjna
„Piep*żyć Mickiewicza” - prod. Polska : godz. 18.00 sala klubowa

POWSTANIEC 1863: 12:15, 19:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 11:15, 14:15, 17:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 13:30, 16:30, 19:30
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 12:45
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 10:00, 11:00, 17:00, 18:30
FERRARI / napisy: 20:00
FERRARI / napisy: 10:30
AQUAMAN i zaginione królestwo / napisy: 20:15
AQUAMAN i zaginione królestwo / dubbing: 11:15, 16:45
CHŁOPI: 19:45
WONKA / familijny / od 10 lat / dubbing: 11:15, 13:20

Niedziela 14 stycznia

FUKS 2: 11:00, 12:30, 18:00, 20:30
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA: 13:15, 18:15, 20:40
WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 10:45
WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 14:00
PSZCZELARZ / napisy: 17:45
PSZCZELARZ / napisy: 14:15, 20:50
POWSTANIEC 1863: 15:15
POWSTANIEC 1863: 19:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 11:15, 14:15, 17:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 10:30, 13:30, 16:30, 19:30
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 13:00
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 10:15, 14:45, 17:00, 18:30
FERRARI / napisy: 20:00
FERRARI / napisy: 11:00
AQUAMAN i zaginione królestwo / napisy: 20:15
AQUAMAN i zaginione królestwo / dubbing: 11:15, 16:45
CHŁOPI: 19:45
WONKA / familijny / od 10 lat / dubbing: 12:15, 15:30

„Pieśni wielorybów” - prod. Francja : godz. 18.15 sala arte
„Biedne istoty” - prod. USA, Irlandia, Wielka Brytania : godz. 19.45 sala studyjna- pokaz przedpremierowy
„Fuks 2” - prod. Polska : godz. 19.45 sala arte
„Powstaniec 1863” - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa

Niedziela 14 stycznia

„Dream Scenario” - prod. USA : godz. 15.30 sala studyjna
„Kos” - prod. Polska : godz. 16.00 sala klubowa
„Wandea. Zwycięstwo albo śmierć” - prod. Francja : godz. 17.30 sala studyjna
„Piep*żyć Mickiewicza” - prod. Polska : godz. 18.00 sala klubowa
„Pieśni wielorybów” - prod. Francja : godz. 18.15 sala arte
„Biedne istoty” - prod. USA, Irlandia, Wielka Brytania : godz. 19.45 sala studyjna- pokaz przedpremierowy
„Fuks 2” - prod. Polska : godz. 19.45 sala arte
„Powstaniec 1863” - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa

12 STYCZNIA

Koncert Symfoniczny



Olsztyn
Norbert Twórczyński – dyrygent
Karolina Nowotczyńska – skrzypce
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii
Warmińsko-Mazurskiej

Program:
Aleksander Tansman – muzyka do baletu Bric à brac
Astor Piazzolla – Las Cuatro Estaciones Porteñas (oprac. Leonid Die-siatnikow)

Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

12 STYCZNIA

Noc Biologów 2024

Olsztyn
Wydział Biologii i Biotechnologii, UWM w Olsztynie jak co roku bierze udział w ogólnopolskiej akcji „Noc Biologów”. Noc Biologów to wspólne przedsięwzięcie wydziałów biologicznych i przyrodniczych polski uniwersytetów i szkół wyższych a także ogrodów botanicznych. Hasłem przewodnim w tym roku jest Tajemnice życia od komórek do biosfery. Noc Biologów jest festiwalem naukowym, skierowanym zarówno do dzieci przedszkolnych, młodzieży szkolnej jak i do osób dorosłych z miasta Olsztyna, regionu jak i do powiatów z północnego Mazowsza. Jednakże dzięki ofercie online docieramy do całej Polski i świata.

Godz. 8.00, Wydział Biologii i Biotechnologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, ul. Oczapowskiego 1A.

12 STYCZNIA

Koncert pieśni polskie, arie włoskie

Olsztyn
Koncert pieśni polskie, arie włoskie – wystąpi Ewa Giedych (sopran). Akompaniament Marek Salej.
Godz. 10.00, Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.

12 STYCZNIA

„Pogadajmy o muzyce”

Olsztyn
Spotkanie dyskusyjne dla młodych z cyklu „Pogadajmy o muzyce”. Spotkanie będzie uwieńczone koncertem symfonicznym o godzinie 19.00. W programie jazzująca muzyka baletowa Aleksandra Tansmana oraz „Cztery pory roku” Astora Piazzolli. Razem z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Warmińsko-Ma-

zurskiej, którą poprowadzi Norbert Twórczyński, wystąpi skrzypaczka Karolina Nowotczyńska.

Godz. 17.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

13 STYCZNIA

WIJ, Narbo Dacal



Olsztyn
Po świetnie przyjętym debiutanckim albumie oraz EPce „Przekłète Wody”, Wij nie zwalnia tempa i rusza ponownie w Polskę, tym razem promując swoje najnowsze dzieło zatytułowane „Przestwór”! Na trasie składającej się z trzynastu koncertów zespołowi towarzyszyć będzie krakowskie trio Narbo Dacal, które również wyruszy w kraj z niedawno wydanym, debiutanckim albumem „Elysium Now”.

Godz. 19.00, Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

13 STYCZNIA

Występ kabaretu K2

Elbląg
„Jedziemy po Was” to kolejny program kabaretu K2. Jak zawsze będzie śmiesznie, ostro i nieprzewidywalnie. Tym razem śmiejemy się sami z siebie, czyli z ludzi...czyli z was i nas. Twórcy zapewniają, że nie zabraknie improwizacji i kontaktu z publicznością.
Godz. 16.00, Centrum Spotkań Europejskich „Światowid”, ul. Jagiellończyka 1.

14 STYCZNIA

Wielka Gala Johann Strauss Show



Olsztyn
Wielka Gala Johann Strauss Show to muzyczna podróż do baśniowej krainy walca - świata wprost ze snu pełnego wirujących sukien, pięknych kobiet i flirtujących gentlemanów. Ten jedyny w swoim rodzaju koncert zachwycił już tysiące widzów. W projekcie oprócz znakomitych Solistów bierze udział jedna z najlepszych orkiestr świata JOHANN STRAUSS ORCHESTRA. W programie koncertu znajdziemy cudowne walce, zabawne polki oraz najpopularniejsze fragmenty z Operetek a także Oper ! takich jak: Zemsta nietoperza, Baron cygański, Wiedeńska krew, Noc w Wenecji.
Godz. 18.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

14 STYCZNIA

Warmińskie Kolędowanie



Olsztyn
Wystąpią uczniowie Szkoły Podstawowej nr 9 w Olsztynie, Schola Perelki Wiary, Dziecięca Orkiestra Smyczkowa oraz laureaci konkursu kolęd i pastorałek
Godz. 13.00, Kościół pw. św Józefa, ul. Jagiellońska 41.

15 STYCZNIA

Planetarny Klub Filmowy

Olsztyn
Pokaz amerykańskiego thrillera psychologicznego z 2022 r. w reż. Olivii Wilde + rozmowa z gościem: medioznawcą dr. Miłoszem Babec-kim.1
Godz. 18.30, Biblioteka Multimedialna Planeta 11, Al. Piłsudskiego 38.

15 STYCZNIA

„Ferie z historią” w Muzeum Bitwy pod Grunwaldem

Stębark
W ofercie muzeum na czas ferii jest zwiedzanie nowej siedziby i urzędzo-nych w niej wystaw w promocyjnej cenie 26 zł od osoby. O godz. 11:00 i 13:00 na zwiedzających będzie czekał przewodnik, który przedsta-wi najciekawsze aspekty związane z funkcjonowaniem Zakonu Krzyżackiego, organizacją bitwy z 1410 roku, czy też jej znaczeniem w historii Polski.
Godz. 9.00, Muzeum Bitwy pod Grunwaldem | Stębark 70a.

16 STYCZNIA

Spotkanie Klubu Powieści Kryminalnych

Olsztyn
Na spotkaniu porozmawiamy o książkach: „Holly” Stephen King, oraz „Oszustka” Aleksandra Śmi-gielska.
Godz. 16.00, Stary Ratusz WBP (pokój z widokiem, II piętro), ul. Stare Miasto 33.

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1	48			52		55		59		2		63		67		71		3		76			80	
28																				10				
						4								5										
6							3			7										8				
27																								
				9										10										
					17							16								26				
11										12										13				
										29						2								14
						14	57		61				15	69		72								
16			50		54					17		65	11						18		77			81
					19									20					6					
										4														
21									22											23				
									23				9											
					24									25										
7					20									24										
26		49								27		64		68					28			79		
													30											
					29	56		60								30		74						
31				53				32												33				
			22									15						5				12		
				34												35								
					21											19								
36			51							37										38	78			82
		8																						
					39		58		62					40	70		73		75					
41											42		66						43					
					44								45											
46					1					25										47				13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie

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													

POZIOMO: 1) muzyk grający na trąbce; 2) królowa polskich rzek; 3) włosy wyrosłe po ufarbowaniu; 4) "przynies" do psa; 5) Amundsen; w 1911 r. dotarł do bieguna południowego; 6) frakcja partii; 7) głęboka, wzburzona woda; 8) paliwo w dawnej lampie; 9) ze stolicą w Quito; 10) podejmowana przez radnych lub posłów; 11) lodowy nalot na drzewach; 12) podłużne ciastko przekładane kremem; 13) pnąca w lasach tropikalnych; 14) miasto nad Sanem z fabryką autobusów; 15) lek, niepokój; 16) wcierany w ciało po kąpieli; 17) skutek nadużycia alkoholu; 18) barierka przy schodach; 19) rekrutacja, zaciąg, werbowanie; 20) węgierska potrawa z papryki; 21) wenecki most nad Canal Grande; 22) brawa; 23) z Atenami; 24) biały barszcz; 25) narzędzie rzeźbiarza; 26) indyjski czarownik; 27) stolica Jordanii; 28) mocna nić szewska; 29) imię Mickiewicza; 30) biletowa w kinie i teatrze; 31) a - w alfabecie greckim; 32) inspirator, projektodawca, pomysłodawca; 33) kawon, "krewny" melona; 34)

odprowadza wodę z dachu; 35) panoramiczny w kinie; 36) gospodarstwo hodowlane; 37) Muzykant, bohater u Sienkiewicza; 38) grzywa pietruszki; 39) np. Chochołowska w Tatrach; 40) wiązany do koszuli; 41) trwały rysunek na skórze; 42) cicho ...!; 43) mama lub tata; 44) w mitologii greckiej muza poezji lirycznej; 45) wyspa na M. Jońskim u zach. wybrzeży Grecji; 46) przyszywany tata; 47) ciągnie wilka do lasu

PIONOWO: 2) po poniedziałku; 3) cecha bohatera; 16) zawodowiec, wie wszystko o kawie; 17) ozdobna tkanina na ścianę; 18) aura; 27) "... w Krainie Czarów" Lewisa Carrolla; 30) do pisania na tablicy; 33) angielska Anna; 36) gęste na niedźwiedziu; 39) z owoców w słoiku; 42) Kim Ir ...; 48) Republika Zimbabwe dawniej; 49) A dla elektryka; 50) muł, osad na dnie stawu; 51) jezioro na Pojezierzu Kaszubskim w powiecie

kartuskim; 52) państwo z Erewanem; 53) duża, kolorowa papuga; 54) liczba, którą się mnoży przez inną liczbę; 55) zaczyn chlebowy; 56) dolna część słoika; 57) jezioro na granicy Ugandy i Zairu; 58) jednostka objętości cieczy; 59) policyjny otacza demonstrantów; 60) miasto, дума Florydy; 61) pasza dla koni; 62) bystry prąd rzeki; 63) sąsiadka Etiopii; 64) dodatek do sałatek; 65) przelanie praw na drugą osobę; 66) wyższy od tenoru; 67) Toscanini, włoski dyrygent; 68) ścisk, tłum, nawał; 69) meteor o dużej jasności; 70) podwodna skała koralowa; 71) warta na statku; 72) silny, gwałtowny wiatr; 73) niejeden na dnie morza; 74) ze stolicą w Damaszku; 75) lek z wieloryba; 76) opera w trzech aktach Jerzego Fryderyka Händla; 77) Niemen lub Warta; 78) ocena organizacji i systemów firmy; 79) ojczyzna dalajlami; 80) słynny liniowiec, który zatonął w 1912 r.; 81) znaczą szlaki górskie; 82) papier na giełdzie

SUDOKU

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

kupię

KAWALERKĘ, 603-584-180

MIESZKANIE Jaroty okolica, 603-584-180

zamienię

WWW.ZAMIANY.OLSZTYN.PL,
mieszkań, domów, 603-584-180

do wynajęcia

POKOJE do wynajęcia, 798-975-693

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ pracownika do prac gospodarczych z możliwością zakwaterowania, 504-262-593.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA
CENA TEL. 730 750 266**TURYSTYKA****WCZASY DLA SENIORA** - Stegna - 8 dni - maj od 1099zł/os., czerwiec od 1399zł/os., lipiec od 1349zł/os., sierpień od 1349zł/os., wrzesień od 1199zł/os., (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL**WCZASY DLA SENIORA** - Krynica Morska - 8 dni, marzec od 999zł/os., kwiecień od 1099zł/os., maj od 1249zł/os., czerwiec od 1649zł/os. i inne www.owjantar.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044, www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL**USŁUGI**

budowa | remont

SZPACHLOWANIE, malowanie remonty, 696-356-857

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

HANDEL**DREWNO** kominkowe, opałowe (jesion, dąb- suchy 4-letni) min.3m=transport gratis, 794-630-121, 576-935-573.Z przykrością informujemy,
że 6 stycznia 2024 r. odeszła do Domu Pana

ś. † p.

Krystyna ChamskaUroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w poniedziałek, 15 stycznia 2024 r.,
o godz. 10.00 mszą świętą pogrzebową
w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu
przy ul. Dybowskiego w Olsztynie.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.Pogrążona w Smutku
rodzina

68240pb1-a -P

Zawiadamiamy, że 10 stycznia 2024 r.
zmarł Nasz Kochany Mąż, Brat i Wujek

ś. † p.

Józef SzulkowskiUroczystości pogrzebowe rozpoczną się
13 stycznia 2024 r. (sobota)
w parafii Matki Boskiej Fatimskiej przy ul. Bajkowej
o godz. 12.30 pożegnaniem Zmarłego
i modlitwą różańcową,
o godz. 13.00 mszą świętą pogrzebową.Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Kondukt żałobny od bocznej bramy,
od strony Kieźlin.

Pogrążona w żałobie rodzina

73240pb1-a -P

Pani

Sylwii Żuk

wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Prezes, Wiceprezes, członkowie i pracownicy
Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Olsztynie

56240pb1-a -P

Koleżance

Marzennie Rutkowskiej

wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Nauczyciele i Pracownicy
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Butrynach

66240pb1-a -P

Pani

Malwinie Sierucie

z powodu śmierci

Babci

wyraży głębokiego współczucia
składają Dyrekcja oraz Pracownicy
Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad
Oddziału w Olsztynie

71240pb1-a -P

Człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim
Państwu**Kamilowi i Beacie
Gryczka**

wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty i Teścia

składają Właściciele, Zarząd oraz Współpracownicy
z firmy DFM Sp. z o.o.

72240pb1-a -P

**ARKADIA**

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125

całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną
i kulturalną postugę

1039230pb1-c-P

**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

3205200pb1-d-M

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

6146190pb1-f-M

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE
NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”**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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, plac Józefa Bema 5
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 514-800-517, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**, ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02

pon.-pt. godz. 8.00-16.00

380-289190pb1-G-M



nadajogloszenie.pl

nie musisz
wychodzić
z domu...

mp-xxpo-7491-c-2x4-M

ZIMA BIEGACZY NIE ODSTRASZA

BIEGI W sobotę nad Jeziorem Długim odbędzie się trzeci (z pięciu zaplanowanych) bieg cyklu City Trail z Nationale-Nederlanden Olsztyn. Dla tych, którzy chcą się liczyć w klasyfikacji generalnej, jest to ostatni dzwonek, by dołączyć do cyklu.

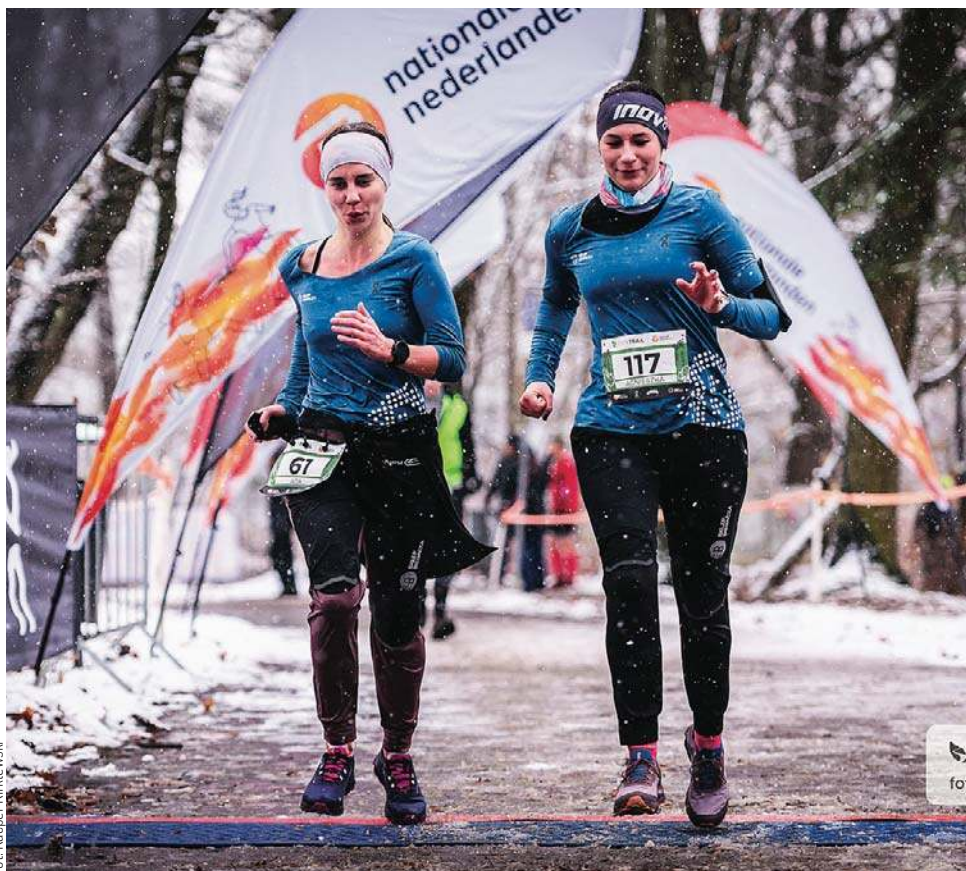
Zima to czas, kiedy wiele osób odpuszcza bieganie - twierdzi Martyna Widuch. - Przyznaję, że mi również czasami się nie chce, ale jak już wyjdę i przebiegnę tyle kilometrów, ile sobie założyłam, wtedy jestem bardzo dumna, bo czuję, że pokonuję jakieś swoje bariery. I to jest właśnie moja motywacja

Przypomnijmy, że Grand Prix City Trail z Nationale-Nederlanden to ogólnopolska seria biegów na 5 km, którym towarzyszą zawody dla dzieci i młodzieży City Trail Junior.

POZA OLSZTYNEM
ZAWODY ODBYWAJĄ
SIĘ W: BYDGOSZCZY,
KATOWICACH,
LUBLINIE, ŁODZI,
POZNANIU, SZCZECINIE,
TRÓJMIĘSCIE,
WARSZAWIE
I WROCŁAWIU.

Olsztyńska edycja 2023/24 rozpoczęła się 7 października i potrwa do 16 marca. W dwóch dotychczas rozegranych biegach średnia frekwencja wyniosła 264 osoby w biegu głównym oraz 144 w zawodach juniorskich. W klasyfikacji generalnej wiele może się jeszcze wydarzyć, choć wśród kobiet bliska końcowego sukcesu jest Sviatlana Sanko, która wygrała już dwa biegi. W rywalizacji mężczyzn po jednym zwycięstwie mają na koncie Adam Ochlik i Wiktor Kujawa.

Chętni mogą zapisywać się na pojedyncze biegi lub z góry rejestrować się na cały sezon, wykupując tzw. karnet. Ta druga opcja jest dodatkową motywacją do aktywności w jesienno-zimowe dni. Elektroniczne zapisy zakończyły się wśrodek, ale spóźnialscy będą mogli dopisać się do listy startowej również w sobotę.



Fot. Kacper Kikiewicz

Zima to czas, kiedy wiele osób odpuszcza sobie bieganie, ale nie dotyczy to uczestników cyklu City Trail!

Najbliższy bieg to powrót akcji „Przyprowadź znajomego, pobiegnie za darmo!”, która jest skierowana do osób posiadające wspomniane karnety. Każda z nich może zaprosić na jeden z biegów kogoś bliskiego, kto jeszcze w tegorocznym cyklu nie startował, by bez opłaty startowej mógł sprawdzić się na trasie przełajowej piątki. Akcja potrwa do końca edycji.

• Klasyfikacja generalna po 2 biegach, mężczyźni: 1. Wiktor Kujawa (AZS UWM Olsztyn) - 4; 2. Aliaksandr Sanko (Grudziądz) - 6; 3. Daniel Mikielski (Olsztyn) - 10; 4. Przemysław Flaga (Olsztyn, Urwis Biega) - 12; 5. Szymon Sawicki (Olsztyn, Kuropatwa Team) - 13.

• Kobiety: 1. Sviatlana Sanko (Grudziądz) - 2; 2. Monika Jacy-szyn (Olsztyn, Lekkoatletyka dla Najmłodszych) - 5; 3. Lidia Kotomańska (Dywit, Urwis Biega) - 7; 4. Wioleta Szlaszyńska (Gołdap Trail) - 14; 5. Justyna Ranachowska (Mrągowo, Kuropatwa Team) - 14.

SĘDZIOWIE ZAGRAJĄ I POMOGĄ CHOREJ MARCELINIE

PIŁKA NOŻNA W sobotę odbędzie się XIV edycja Olsztyńskiego Turnieju Sędziów im. Alojzego Jarguza, pierwszego Polaka, który sędziował mecz na mistrzostwach świata.

Tradycyjnie impreza odbędzie się w hali sportowej olsztyńskiej Szkoły Podstawowej nr 7, a zakończy ją uroczysty obiad, podczas którego odbędzie się licytacja gadżetów piłkarskich, z której całkowity dochód zostanie przeznaczony na cele charytatywne. W tym roku zebrane fundusze zostaną przeznaczone na leczenie Marceliny Sikory z Kolna, która jest córką sędziego asystenta szczebla centralnego Łukasza Sikory, arbitra Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej.

W poprzednich edycjach zebrało łącznie ponad 150 tysięcy złotych. Pieniądze przeznaczono zawsze na ważne cele charytatywne, przypomnijmy, że ostatnio beneficjentem był Wojewódzki Szpital Dziecięcy w Olsztynie, który otrzymał specjalistyczny sprzęt do leczenia małych pacjentów.

Historia impreza sięga 2009 roku. Wtedy to

pierwszy raz społeczność sędziowska z naszego województwa rozegrała turniej piłkarski. - W naszym środowisku była chęć spotkania się wszystkich w jednym miejscu w celach integracji - wyjaśnia Jarosław Sielski, główny organizator piłkarskich zmagania sędziów. - Dopiero z biegiem lat zrodziła się idea, żeby wykorzystać ten pomysł dla wyższych celów. Dlatego postanowiliśmy zbierać pieniądze na szczytne cele.

W turnieju biorą udział nie tylko sędziowie, a także delegaci, obserwatorzy oraz pracownicy i przyjaciele Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej. Akto sędziuje futbolowe spotkania, skoro wszyscy arbitrzy tego dnia wcielają się w rolę piłkarzy? Za gwizdek łapią wtedy panie-sędziny, których w naszym województwie nie brakuje. Oprawdłowy przebieg piłkarskiej rywa-



Fot. Emil Marecki

Sobotni turniej sędziów piłkarskich rozpocznie się o godzinie 17

lizacji zadbają: Monika Piekarska-Aptowicz, Gabriela Dymidziuk i Gabriela Czarna, a pomagać im będą Grzegorz Rudziński, Sławomir Wiśniewski oraz Robert Olszewski.

W 2020 roku turniej stał się bardziej prestiżowy, bo organizatorzy nadali mu imię Alojzego Jarguza, czyli pierwszego polskiego sę-

dziego piłkarskiego, który prowadził mecz mistrzostw świata. Jarguz uczestniczył w Mundialu rozgrywanym w 1978 roku w Argentynie, sędziował także cztery lata temu później w Hiszpanii. Poprowadził łącznie ponad 1300 meczów, w tym 18 międzypaństwowych, około 70 klubowych międzynarodowych, 25 w eu-

ropejskich pucharach oraz około 300 meczów ligowych w Polsce. Sędziował też w lidze Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Niestety, Alojzy Jarguz zmarł 22 kwietnia 2019 roku. Jednak dla wielu uczestników sobotniego turnieju pan Alojzy był inspiracją i wzorem do naśladowania. Na przykład dla Marcina Szczerbowicza, który został uznany za najlepszego sędziego na Warmii i Mazurach w plebiscycie Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej.

- Gdyby nie osoba pana Alka, to jestem przekonany, że tak szybko na szczeblu centralnym bym się nie znalazł - mówi Szczerbowicz. - W czasach, gdy zaczynałem, nie było jeszcze opieki mentorskiej starszego sędziego, który teraz zawsze wspiera młodego arbitra. Ja natomiast już wtedy miałem takie wsparcie

w osobie Alojzego Jarguza, który jeździł ze mną na mecze, oceniał i wspierał moje początki. Pod koniec życia, gdy choroba dawała mu już mocno wkość, potrafił przez pięć dni nie wyjść z domu, by w weekend i tak pojechać na mecz ligowy.

Początek turnieju o godzinie 10, a około 17 w Restauracji w Kuźni Społecznej (Olsztyn, ul. Marka Kotańskiego 1) odbędzie się licytacja, podczas której zdobyć będzie można m.in. koszulkę sędziowską z podpisem Szymona Marciniaka, koszulkę Pogoni Szczecin z podpisami zawodników, koszulkę Tymoteusza Puchacza z Lecha Poznań, koszulkę bramkarską Rafała Gikiewicza z podpisem, koszulkę ekstraklasowej Warty Poznań z podpisami wszystkich piłkarzy oraz voucher do łoża biznesowej na wybrane spotkanie Lechii Gdańsk.

EM

STOMIL MÓJ WIDZĘ SKUTECZNIEJSZY

PIŁKA NOŻNA\\\\ Pierwsza runda była nieco słabsza, ale mam nadzieję, że wiosna będzie już zdecydowanie lepsza - mówi Bartosz Tarachulski, trener drugoligowego Stomilu. W rundzie rewanżowej olsztynianie mają seryjnie zdobywać bramki i punkty.

- Jak pierwsze wrażenia po przyjeździe do Olsztyna?
- Bardzo pozytywne. Mam niezły zespół, jestem po pierwszym treningu, na którym piłkarze fajnie się zaprezentowali. Generalnie jestem pozytywnie nastawiony do pracy w Stomilu.
- Był pan pół roku na bezrobociu po odejściu z KKS 1925 Kalisz. Co pan w tym czasie robił?
- Był to moment na odpoczynek i możliwość spędzenia czasu z rodziną.

PRACUJĄC W KALISZU, TYLKO NA WEEKEND PRZYJEŹDZAŁEM DO DOMU, A MIESZKAM POD WARSZAWĄ, WIĘC TAKI ODPOCZYNEK BYŁ MI POTRZEBNY. NIE UKRYWAM JEDNAK, ŻE PROWADZIŁEM TEŻ ROZMOWY Z INNYMI KLUBAMI. OSTATECZNIE JESTEM JEDNAK W STOMILU I BARDZO SIĘ Z TEGO CIESZĘ. WIERZĘ W TO, ŻE RAZEM Z DRUŻYNĄ OSIĄGNIEMY DOBRE WYNIKI.

- Do Olsztyna podobno mógł pan trafić już w lipcu...
- Jak już mówiłem, odbierałem wtedy telefony z wielu klubów, ale chciałem jednak odetchnąć po pracy w Kaliszu.
- Jak pan podsumuje swoją pracę w KKS-ie?
- Osiągnęliśmy historyczny sukces, awansując do półfinału Pucharu Polski.



Fot. Emil Marecki

Bartosz Tarachulski seniorską karierę piłkarską zaczął w 1995 roku w Górniku Zabrze, a zakończył w 2016 roku w Pogoni Siedlce

To była piękna przygoda, bo wyeliminowaliśmy trzy zespoły z Ekstraklasy. Szkoda, że nie udało się awansować do finału, ponieważ nie byliśmy gorszym zespołem od Legii Warszawa. Niestety, puchar odbił się na lidze, bowiem mieliśmy wąski skład, a pojawiło się kilka kontuzji, w efekcie w ostatniej kolejce prowadziliśmy na Zagłębiu II Lubin 1:0, 3:2, ale ostatecznie przegraliśmy. W efekcie wypadliśmy ze strefy barażowej, bo wyprzedził nas Motor (lublinianie ostatecznie awansowali do I ligi, bo w Olsztynie w finale barażów wrzutach karnych pokonali Stomil - red.).

- Obejrzał pan wszystkie spotkania Stomilu z rundy jesiennej?
- Kilka, jednak wcześniej pracowałem w II lidze, więc wiem, na co tych chłopaków stać.
- No właśnie na co?
- Na atrakcyjną dla oka grę, dzięki której będziemy seryjnie zdobywać punkty. Zresztą już w poprzednim sezonie awans do I ligi był bliski. Stomil zdobywał punkty, ale w decydującym meczu przegrał w dość pechowych okolicznościach. Ta runda jest nieco słabsza, ale mam nadzieję, że wiosna będzie zdecydowanie lepsza.
- Jaka jest recepta na atrakcyjną piłkę?
- Ofensywny futbol, czyli futbol na tak, oraz dużo

bramek. To się jednak wiąże z ryzykiem, bo jeżeli atakujemy dużą liczbą zawodników, wtedy narażamy się na kontrataki. Będziemy mocno pracować nad tym żeby spotkania rozstrzygać na swoją korzyść.
- Ilu zatem zawodników chciałby pan zimą pozyskać do zespołu?
- PROWADZIMY AKTUALNIE ROZMOWY Z PIŁKARZAMI, BO FAKTYCZNIE CHCIELIBYŚMY WZMOCNIĆ ZESPÓŁ. OPRÓCZ BRAMKARZA PRAKTYCZNIE SZUKAMY PO JEDNYM ZAWODNIKU DO KAŻDEJ FORMACJI.

- Szykuje się zmiana ustawienia?
- Jeszcze o tym nie zdecydowaliśmy. Być może będzie to ustawienie z rundy jesiennej, ale to wszystko zależne będzie od profilu zawodników w naszym zespole.
- Gdyby mógł pan ściągnąć do Olsztyna jakiegoś zawodnika z Kalisza, to kogo by pan wybrał?
- Miałem tam wielu dobrych piłkarzy, więc nie chciałbym nikogo wyróżniać. Miałem fajne relacje z drużyną, a chłopcy chcieli pracować. Wiele razy mieliśmy spotkania pod pełną kontrolą, dominowaliśmy, na koniec jednak nie awansowaliśmy. Natomiast w Stomi-

lu najpierw chcę drużynę zapewnić utrzymanie, bo inne zespoły, które są na pozycji spadkowej, też nie złożyły broni. Jeżeli szybko zapewnimy sobie utrzymanie, wtedy będziemy chcieli powalczyć o coś więcej, tym bardziej że w zespole jest kilku bardzo dobrych graczy, którzy, w co wierzę, pokażą dobrą piłkę.
- Z którymi piłkarzami Stomilu pan już wcześniej współpracował?
- Znam Piotra Kurbie-la, który wcześniej grał w Pogoni Siedlce. W Legionovii miałem do dyspozycji Bartosza Walencika, a Michał Bezpalec przez chwilę był w Kaliszu, ale ostatecznie nie podpisał kontraktu.
- Jak będzie wyglądał okres przygotowawczy?
- Zaczęliśmy od badań wydolnościowych, za nami także pierwsze treningi na boisku. Czeka nas ładowanie akumulatorów, bo do pierwszego meczu zostało siedem tygodni. W pierwszym okresie będziemy pracować nad siłą i motoryką, a potem dojdzie taktyka. W planach mamy także mecze kontrolne, przyznaję, że chcieliśmy znaleźć silniejszych rywali, bo wszyscy nasi sparingpartnerzy to trzecioligowcy. Niestety, z innymi ciężko uzgodnić terminy, ale cały czas szukamy. **EM**

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

(MŁODY)POLAK POTRAFI - A TAŚMA BOLI...



Dziś o trzech dyscyplinach. Ale po kolei. Sebastianowi Szymańskiemu, który kiedyś grał w Białej Podlaskiej, a ostatnio zbierał rzesiste oklaski w Holandii w barwach Feyenoordu Rotterdam, posłużyły przenosiny

z Królestwa Niderlandów do Turcji. W ostatnim meczu ligowym w ciągu czterech minut zdobył gola i zaliczył dwie asysty. W tym sezonie zdobył 9 bramek i – choć jest pomocnikiem, to zajmuje czwarte miejsce w klasyfikacji strzelców w lidze nad Bosforem. Cóż, przyszły takie czasy, że bardziej cieszymy się z doniesień z... Turcji niż z Hiszpanii (!), gdzie najlepszy strzelec w historii polskiej reprezentacji Robert Lewandowski, zdobył właśnie

decydującego gola w Pucharze Króla w meczu z klubem z... czwartej ligi. O Szymańskim napisałem, bo wciąż, jak to prawdziwy kibic, który wierzy do końca - cały czas ufam, że za dwa miesiące nasi futboliści pokonają najpierw estońską, a potem fińską lub walijską przeszkodę na drodze do EURO 2024. Sebastian Szymański ma raptem 24 lata i jest o 5 lat starszy od Eryka Goczała, który za chwilę może wygrać Rajd Dakar (niegdyś Paryż-Da-

kar). Cóż, do znanego sprzed prawie półwiecza powiedzenia: „Polak potrafi”, można teraz chyba dodać „(Młody) Polak potrafi”. A teraz tenisowe Post Scriptum. Miałem 12 lat, chodziłem do szóstej klasy szkoły podstawowej (poszedłem do szkoły rok wcześniej), gdy oglądałem w telewizji - i pamiętam do dziś, mimo że upłynęło niemal pół wieku! - finał turnieju Masters z udziałem Wojciecha Fibaka i Hiszpana Manuela Orantesa. Polak

proceedził, mógł wygrać, ale w końcu przegrał. Ponoć dlatego, że zupełnie zdekoncentrowała go usłyszana ze znajdującego się tuż przy korcie (!) studia telewizyjnego, wypowiedź komentatora, że „Fibak ma wygrany mecz”. Ale ja nie o tym. W czasie tego finału nasz rodak uderzył piłką w siatkę, na co niezapomniany Bogdan Tomaszewski, jeden z najwybitniejszych sportowych sprawozdawców telewizyjnych i radiowych w historii, przede wszystkim

specjalista od lekkoatletyki i tenisa właśnie, wykrzyczał wtedy słowa, które zapamiętałem do dziś: „Taśma! To boli!”. Zatem nic nie będę pisał o finale United Cup, gdzie po tie-breaku w trzecim secie Polska (bardzo wciąż młoda - to a propos Młodej Polski! - Iga Świątek oraz Hubert Hurkacz) ulegli Niemcom 1:2. Porażka boli, a porażka z Niemcami – boli podwójnie. Cóż, trzeba się będzie odkuć w innych dyscyplinach... Albo w ogóle odkuć! **RYSZARD CZARNECKI**

W ZAWIERCIU WARTA JEST GŁĘBOKA

SIATKÓWKA W sobotę o godz. 17.30 Indykpol AZS zagra w Zawierciu, rozpoczynając rundę rewanżową PlusLigi. Na inaugurację rozgrywek olsztynianie w Łławie niespodziewanie ograli Wartę, ale na powtórkę tego wyniku szanse są raczej znikome.

W poniedziałek meczem za sześć punktów między Cuprum Lubin i Czarnymi Radom, czyli zespołami zajmującymi dwa ostatnie miejsca w tabeli, zakończyła się pierwsza runda fazy zasadniczej PlusLigi. W trzech setach triumfowali lubinianie, którzy dzięki temu odskoczyli rywalom już na pięć punktów. Radomianie to aktualnie najpoważniejszy kandydat do spadku.

Jak pierwszą rundę ocenia Tomasz Jankowski, prezes olsztyńskiego klubu? - Celem naszym w tym sezonie jest miejsce w czołowej ósemce, no i w niej jesteśmy, mając dwa punkty więcej niż rok temu na tym samym etapie rywalizacji.

CAŁY CZAS LICZYMY SIĘ W WALCE O PLAY-OFFY, ALE Z DRUGIEJ STRONY CZUJEMY SPORY NIEDOSYT, BO PRZYTRAFIŁO NAM SIĘ KILKA SŁABSZYCH MECZÓW, W KTÓRYCH POGUBILIŚMY PUNKTY. NAJBARDZIEJ BOLĄ MNIE PORAŹKI Z LWOWEM W ŁŁAWIE I OSTATNIO W SUWAŁKACH.

Ale były też plusy, bo pewnie niewielu spodziewało się naszych zwycięstw nad Wartą i Projektem. Są to drużyny od nas lepsze, a mimo to zdobyliśmy na nich sześć punktów - wylicza Jankowski.

- Naszą najmocniejszą stroną jest serwis - przyznaje z kolei Alan Souza, brazylijski atakujący Indykpolu AZS. - Mamy zawodników, którzy mogą w jednym ustawieniu zdobyć kilka punktów bezpośrednio z zagrywki. Natomiast koniecznie musimy popracować nad mentalem, bo są momenty, w których prezentujemy się z dobrej strony, lecz są także takie sytuacje, gdzie nie pokazujemy tego, co potrafimy.

Na półmetku liderem jest broniący tytułu Jastrzębski Węgiel, drugie miejsce zajmuje Projekt Warszawa, a trzecie Aluron CMC War-



Po porażce w Suwałkach olsztynianie utrzymali się w czołowej ósemce

ta Zawiercie, sobotni rywal olsztynian. Natomiast największym zaskoczeniem jest dopiero dziewiąta pozycja ZAKSY Kędzierzyn-Koźle, która trzy razy z rzędu triumfowała w Lidze Mistrzów.

Obrońcy tytułu mają na swoim koncie tylko dwie porażki, czym potwierdzają, że ponownie są poważnym kandydatem do złota. Bohaterami zespołu są przyjmujący Tomasz Fornal oraz Norbert Huber, który dominuje na środku siatki - ma już na swoim koncie 65 punktowych bloków, co czyni go niekwestionowanym liderem w klasyfikacji środkowych.

- Mamy fajną atmosferę, dobrze się rozumiemy na boisku i poza nim, a to się przekłada na wyniki - ocenił Huber, cytowany na oficjalnej stronie PlusLigi.

- Ta runda jest dla nas zwycięska, mamy rozstawienie w Pucharze Polski, więc są powody do zadowolenia - dodał Rafał Szymura, przyjmujący ekipy z Jastrzębia-Zdroju. - Przegraliśmy dwa razy, ale z najmocniejszymi rywalami. Początek sezonu jest udany, to nas powinno napędzić na dalszą jego część. Pamięamy jednak, że mamy jeszcze mnóstwo meczów do rozegrania.

Także dwie porażki, w tym niespodziewana w Olsztynie, ale o jeden punkt mniej ma w dorobku Projekt Warszawa, objawienie pierwszej

rundy PlusLigi. Zespół trenera Piotra Grabana od początku rozgrywek musi sobie co prawda radzić bez kontuzjowanych środkowych Piotra Nowakowskiego i Serba Srećko Lisinaca, nie zanotował również tak znakomitej serii, jak w drugiej części zeszłego sezonu (13 zwycięstw z rzędu), jednak jego największą siłą jest wysoka, stabilna forma i bardzo dobra atmosfera w drużynie. Liderem ekipy jest przyjmujący Artur Szalpuk, który wiezie prym na skrzydłach razem z atakującym Bartłomiejem Boładziem. Postawę warszawian docenił trener reprezentacji Polski Nikola Grbic, który przyznał, że dobra gra poszczególnych zawodników nie jest dla niego zaskoczeniem.

Niestety, pierwsza runda stała pod znakiem wielu kontuzji, co jest wynikiem m.in. przeładowanego kalendarza rozgrywek. Najbardziej dotknięta została tym ZAKSA, w której od początku sezonu problemy zdrowotne miał praktycznie każdy zawodnik, poza libero Erikiem Shojim.

Plaga kontuzji i słabsza forma skutkowały najgorszą od lat sytuacją kędzierzynian w ligowej tabeli - są obecnie na dziewiątym miejscu, nie zakwalifikowali się także do ćwierćfinału Pucharu Polski, którego cztery ostatnie edycje wygrali.

- Mamy dużo pecha, ale mamy też wiele innych problemów. To składa się w taką całość, że, niestety, wszystko nie funkcjonuje tak, jakbyśmy chcieli - przyznał gorzko atakujący ZAKSY Łukasz Kaczmarek.

Runda rewanżowa rozpocznie się w piątek meczem Ślepska Małow Suwałki z Exact Systems Hemarpol Częstochowa. Faza zasadnicza zakończy się w pierwszy weekend kwietnia. Kilka dni później ruszy faza play off, a mistrza Polski poznamy 27 lub 28 kwietnia.

Olsztynianie rozpoczną rundę rewanżową w Zawierciu, no i trudno o powody do optymizmu, pamiętając ich ostatni mecz w Suwałkach. Ale nie tylko ten, bo generalnie siatkarze Indykpolu AZS grają w kratkę, o czym świadczą ich ostatnie wyniki:

- 2:3 z Barkomem
- 3:0 w Lubinie
- 2:3 z LUK-iem
- 0:3 w Gdańsku
- 3:0 z Projektem
- 1:3 w Suwałkach

Natomiast Warta 6 grudnia w swojej hali przegrała 0:3 z Projektem, ale od tego czasu straciła tylko dwa sety! Zawiercie kolejno wygrali 3:0 w Suwałkach, 3:0 w Bełchatowie, 3:1 z Jastrzębskim, 3:1 w Kędzierzynie i 3:0 ze Stalą.

Jak widać, w Zawierciu przegrał nawet broniący

mistrzowskiego tytułu lider, więc przed podopiecznymi trenera Javiera Webera naprawdę trudne zadanie. By myśleć o sukcesie, olsztynianie muszą wspiąć się na wyżyny, tyle że to też może nie wystarczyć na rozpędzonych gospodarzy, którzy są jednym z głównych faworytów do miejsca na podium.

Ciekawie zapowiada się rywalizacja w polu zagrywki dwóch byłych kolegów z jednej drużyny. Do tej pory Moritz Kalirtzek zdobył 38, a Karol Butryn 30 punktów. Butryn to także najlepiej punktujący zawodnik Warty. Warto także spojrzeć na blokujących, czyli rywalizację Szymona Jakubiszaka (33 bloki) z Miłoszem Zniszczołem (25). W ekipie z Zawiercia nie można także zapominać o Bartoszu Kwołku i Trevorze Clevelnot.

- Ekipa z Zawiercia to bardzo dobry zespół. Rywale mają ponadto mocny serwis i blok, dlatego nie możemy dać im szansy rozwinąć się w tych elementach - kończy Alan Souza.

Na pewno dużym wzmocnieniem Indykpolu AZS byłby powrót do pełnej dyspozycji Szerszenia, który ostatnio niekiedy wzmocnił jedynie przyjęcie. Czy zatem w Zawierciu olsztyński przyjmujący zagra już na sto procent? - Robimy wszystko, by tak się stało, ale ostateczną decyzję trener podejmie dopiero przed meczem - wyjaśnia prezes Jankowski, który wczoraj wyjechał do Warszawy, gdzie dzisiaj szefowie klubów będą dyskutować o regulaminie na następny sezon oraz o Barkomie Lwów, bo przy okazji zmniejszenia PlusLigi z 16 do 14 zespołów pojawiły się głosy, by z rozgrywek wykluczyć ukraiński klub.

- W tej chwili wiadomo jedynie, że po sezonie 2024/25 spadną trzy drużyny - przypomina Tomasz Jankowski. - Nie ustalono natomiast, czy mają spaść automatycznie, czy też spadnie tylko ostatnia, a ekipy z miejsc 12-15 zagrają w play-downach. Dwie, które w nich przegrają, pożegnają się z PlusLigą. Dla kibiców byłaby to pewnie atrakcja, jednak dla klu-

bów byłby to spory dodatkowy wysiłek i zarazem wielka niewiadoma. Dlatego ja zdecydowanie będę popierał propozycję automatycznego spadku trzech ostatnich zespołów - kończy prezes Jankowski.

• Inne mecze 16. kolejki, piątek: Ślepsk Suwałki - Norwid Częstochowa (17.30), Czarni Radom - LUK Lublin (20.30); **sobota:** Projekt Warszawa - Asseco Resovia Rzeszów (14.45); **niedziela:** Skra Bełchatów - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (14.45), Jastrzębski Węgiel - Stal Nysa (17.30), Trefl Gdańsk - GKS Katowice (20.30); **2 marca:** Barkom Lwów - Cuprum Lubin.

PO 15 KOLEJKACH

1. Jastrzębski	39	41:11
2. Projekt	38	40:13
3. Warta	36	39:14
4. Resovia	32	39:20
5. Trefl	28	31:21
6. LUK	26	34:28
7. Stal	25	30:28
8. Indykpol AZS	22	28:27
9. ZAKSA	21	28:28
10. Skra	18	27:33
11. Norwid	17	24:35
12. Ślepsk	15	16:33
13. Barkom	14	22:37
14. Katowice	12	17:36
15. Cuprum	11	16:36
16. Czarni	6	11:42

* czołowa szóstka zagra w turnieju finałowym Pucharu Polski

PLUSLIGOWE RANKINGI

• Najlepiej blokujący: 1. Norbert Huber (Jastrzębie) - 65; 2. Jurij Semeniuk (Projekt) - 38; 3. Bartłomiej Lemański (Skra) - 37; 4-5. Patryk Niemiec (Trefl), Karol Kłot (Resovia) - po 34 (...). 6. Szymon Jakubiszak (Indykpol AZS) - 33 (...). 8. Tomasz Fornal (Jastrzębie) - 30

• Najlepiej punktujący: 1. Wasyl Tupczij (Barkom) - 272; 2. Kewin Sasak (Trefl) - 263; 3. Bartłomiej Boładź (Projekt) - 262; 4. Alan Souza (Indykpol AZS) - 261; 5. Nikola Meljanac (Czarni) - 254

• Najlepiej atakujący: 1. Tupczij - 231; 2. Meljanac - 229; 3. Sasak - 228; 4. Souza - 225; 5. Dawid Konarski (Skra) - 219

• Najlepiej zagrywający: 1. Moritz Karlitzek (Indykpol AZS) - 38; 2. Mikołaj Sawicki - 32; 3. Remigiusz Kapica - 31; 4-5. Mateusz Malinowski, Karol Butryn - po 30

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA\\\\ Francja wygrała 39:29 (17:13) z Macedonią Północną, a Niemcy 27:14 (13:8) ze Szwajcarią w rozegranych w Duesseldorfie pierwszych meczach mistrzostw Europy. To drugie spotkanie oglądało 53 586 kibiców, co jest rekordem frekwencji w tej dyscyplinie sportu. Oczywiście nie licząc popularnej przed laty wersji 11-osobowej, bo podczas igrzysk w Berlinie w 1936 roku rozegrany na Stadionie Olimpijskim mecz finałowy Niemcy - Austria (10:6) obejrzało około 100 tysięcy kibiców. W latach 70. XX wieku 11-osobowa piłka ręczna ostatecznie przegrała z wersją 7-osobową. Oba śródkowe mecze odbyły się na wielofunkcyjnym stadionie Merkur Spiel-Arena, gdzie grają na co dzień piłkarze Fortuny Duesseldorf. Poprzedni rekord padł 6 września 2014 roku na stadionie Eintrachtu Frankfurt. Wówczas 44 189 widzów oglądało z trybun spotkanie ligi niemieckiej między Rhein-Neckar Loewen i HSV Hamburg. Bohaterem meczu Niemcy - Austria był bramkarz Andreas Wolff, który na co dzień gra w Industrii Kielce. 32-letni zawodnik, który od 2019 roku występuje w kieleckim klubie, obronił 14 z 23 rzutów, co daje mu skuteczność na poziomie 60,87 proc! Wczorajszy mecz Polska - Norwegia zakończył się po oddaniu gazety do druku.



Fot. PAP/EPa

Niemiec Andreas Wolff obronił aż 14 z 23 rzutów Austriaków

SPORTY MOTOROWE\\\\ Prowadzący w klasyfikacji generalnej Rajdu Dakar w kategorii samochodów Saudyjczyk Yazeed Al Rajhi musiał wycofać się z rywalizacji podczas pierwszej części śródkowo-czwartkowego etapu. Reprezentant gospodarzy miał wypadek na 51 km. Nikt nie odniósł obrażeń. - Przez 50 km wszystko było w porządku, było płasko i jechaliśmy z maksymalną prędkością, kiedy nagle w coś uderzyłem. Samochód przekoziółkował i jest uszkodzony - powiedział Al Rajhi. Saudyjczyk, którego pilotem jest Niemiec Timo Gottschalk, nie był w stanie naprawić swojego Hiluksa i nie ma już szans na końcowe zwycięstwo (z tego samego powodu już na

drugim etapie szanse stracił Krzysztof Hołowczyc). Może mieć jedynie nadzieję na powrót do rywalizacji od siódmego etapu w niedzielę, ale nie będzie się liczył w klasyfikacji generalnej.

SZERMIERKA\\\\ W sobotę w Warmińsko-Mazurskim Centrum Szermierki i Kultury Fizycznej (Olsztyn, ul. Olecka 3) odbędzie się Puchar Polski juniorów w szabli. Turniej rozpocznie się o godz. 11, natomiast najciekawsze walki (ćwierćfinały, półfinały i finały) powinny rozpocząć się około godz. 15. Wstęp wolny, organizatorzy serdecznie zapraszają. 27 i 28 stycznia w tym samym miejscu odbędą się mistrzostwa Polski juniorów w szabli.

FUTSAL\\\\ W Lubawie w 17. kolejce Ekstraklasy Construct nieszpodziewanie stracił punkty z Bochnią, remisując 5:5, w efekcie stracił też pierwsze miejsce w tabeli.

• **Wyniki:** Construct Lubawa - BSF Bochnia 5:5 (Silva 5, 28, 32, Kriezel 13, Claudinho 27 - Leszczak 5, 35, 37, Kollár 8, Biel 15), AZS UW Wilanów - Red Dragons Pniewy 1:1, Clearex Chorzów - Piast Gliwice 1:7, Widzew Łódź - Futsal Leszno 5:8, Dreman Opole Komprachcice - FC Toruń 8:3, We-Met Futsal Club Kamienica Królewska - Jagiellonia Białystok 7:0, Eurobus Przemyśl - Rekord Bielsko-Biała 0:3, Sośnica Gliwice - Legia Warszawa 1:1.

• **Czołówka tabeli:** 1. Rekord 45; 2. Construct 44; 3. Piast 44; 4. Dreman 35; 5. Leszno 33.

PARTNER STRATEGICZNY

citi citi handlowy

ORGANIZATOR

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBŁĄSKI

FLOTA BALU

VOLVO

NORD AUTO

PARTNER



PATRONI HONOROWI



tworzymy polski sport



WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO



STAROSTA OLSZTYŃSKI



PATRONAT HONOROWY
Prezydent Olsztyna



PATRONAT HONOROWY
Prezydent Elbląga



PREZYDENT
MIASTA ELKU



JM REKTOR UNIWERSYTETU
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBŁĄSKI

GO TV

BIZNES WARMII I MAZUR

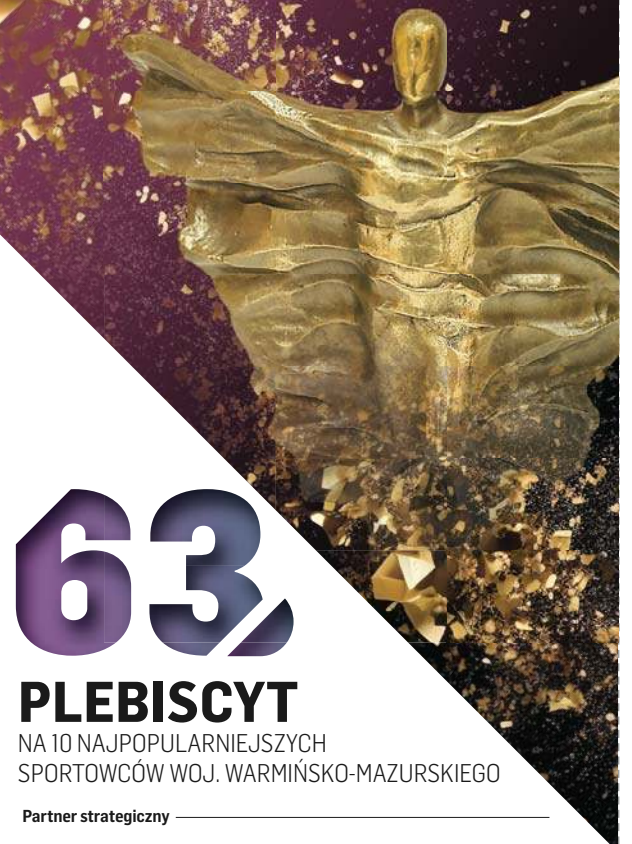
MWM
MARKI WARMII I MAZUR

wawa.info

TVP3
OLSZTYN

POLSKIE
RADIO OLSZTYN

63
PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO



63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

Partner strategiczny

citi citi handlowy

GŁOSUJĘ NA:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pełna lista kandydatów dostępna na <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>. Kupon należy dostarczyć do 21 stycznia 2024 r. na adres: Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”.

Imię i nazwisko

Adres

Tel. Email:

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Grupa WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Grupy WM Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data

Podpis

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBŁĄSKI

BAL
SPORTU
I BIZNESU
2024

GAZETA
OLSZTYŃSKADZIENNIK
ELBLĄSKI

63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGOPODZIĘKUJMY
SPORTOWCOM
Z REGIONU!

Wyberzmy najpopularniejszych sportowców 2023 roku!

- ◆ Weź udział w 63. Plebiscycie Sportowym.
- ◆ Głosowanie trwa do 21 stycznia 2024 roku.
- ◆ Wyślij kupon, który znajdziesz w gazecie na adres redakcji **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”** lub **wyślij SMS pod nr 73601** z głosem na Twojego ulubionego sportowca.
- ◆ Nazwiska sportowców oraz przypisane im kody dostępne na stronie internetowej **www.gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt**.
- ◆ Regulamin Plebiscytu dostępny na stronie **www.gazetaolsztynska.pl/regulaminy**.

www.gazetaolsztynska.pl


Gazeta Olsztyńska



Plebiscyt Sportowy

Partner strategiczny

citi citi handlowy

BAL SPORTU
i BIZNESU
2024