

PIĄTEK-NIEDZIELA
18-20|08|2023

GAZETA OLSZTYŃSKA WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



SPORT CODZIENIE



**CZYŻBY DO TRZECH
RAZY SZTUKA?** | 22



**MAGIA STARYCH
JABŁONEK
NIE ZGINĘŁA** | 23

ISSN 0137-9127



HORROR W WIEZIENIU?



**GOSPODARZ
Z BRĄSWAŁDU** | 4



**KLESZCZ NIE PATRZY
NA WIEK** | 6



**ZATRUTE OWOCE PRZYJAŹNI
ROSYJSKO-NIEMIECKIEJ** | 7



**OJCIEC KOLBE WIDZIAŁ
CZARNE MARSZE** | 9



ZATANKOWAŁEŚ?

**GAZETA
OLSZTYŃSKA
DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU**

KALENDARIUM TYGODNIA

NOWELIZACJA USTAWY O REFERENDUM OGÓLNOKRAJOWYM



Nowelizacja ustawy o referendum ogólnokrajowym weszła w życie. Wśród Sejm odrzucił sprzeciw Senatowi do tej regulacji. Tego samego dnia podpisał ją prezydent Andrzej Duda i została opublikowana w Dzienniku Ustaw.

Nowelizacja ustawy o referendum ogólnokrajowym dostosowuje przepisy tak, by referendum krajowe mogło odbyć się w tym samym terminie, kiedy wybory prezydenckie, parlamentarne lub do PE poprzez przede wszystkim ujednolicenie godzin głosowania, czyli w godzinach 7-21.

OBCHODY 103. ROCZNICY BITWY WARSZAWSKIEJ



W Bitwie Warszawskiej 1920 roku zwyciężył naród, który od utraty państwowości w 1795 roku konsekwentnie poddawanemu był polityce wynaradawiania — podkreślił w przesłaniu z okazji 103. rocznicy Bitwy Warszawskiej 1920 r. prezydent Andrzej Duda, który 15 sierpnia złożył również życzenia polskim żołnierzom: — Dzisiaj polski żołnierz ma swoje wielkie święto, dziękujemy za waszą służbę.

PLATFORMA OBYWATELSKA ZATWIERDZIŁA LISTY KANDYDATÓW



Platforma Obywatelska zatwierdziła wśród listy kandydatów na wybory parlamentarne. Zostały one wcześniej uzgodnione na posiedzeniu Zarządu Krajowego Partii, który zebrał się we wtorek po południu. Donald Tusk zaskoczył wszystkich, ogłaszając, że z listy PO wystartuje lider Agrounii Michał Kołodziejczak.

— Podjęliśmy decyzję o starcie w tej kampanii na listach wspólnie z innymi środowiskami, poproszę na scenę Michała Kołodziejczaka z Agrounii — powiedział Donald Tusk, który poinformował, że w wyborach parlamentarnych wspólnie z KO wystartuje również były trener polskich skoczków narciarskich Apoloniusz Tajner, Adam Bodnar, rzecznik praw obywatelskich w latach 2015-2021, piłkarz Rafał Siemaszko oraz dziennikarz Bogusław Wołoszański, który będzie liderem listy KO w Piotrkowie Trybunalskim.

W KIJOWIE UCZCZONO PAMIĘĆ POLSKICH ŻOŁNIERZY



W dniu Święta Wojska Polskiego w Kijowie uczczono pamięć polskich żołnierzy, spoczywających na stołecznym cmentarzu Bajkowa oraz cmentarzu wojennym w Bykowni. Kwiaty na ich grobach złożył wiceminister obrony Ukrainy Andrij Szewczenko.

Ambasador RP Bartosz Cichocki spotkał się z nim na kwaterze legionistów na cmentarzu Bajkowa. Pochowani tam są żołnierze Wojska Polskiego, którzy wraz z armią Ukraińskiej Republiki Ludowej w maju 1920 r. wyzwolili Kijów spod okupacji bolszewickiej Rosji.

— Tak jak wtedy, dziś znów mamy tego samego wroga, razem z nim walczymy i razem musimy wyjaśniać całemu światu, dlaczego ta bitwa jest aż tak ważna — powiedział Szewczenko polskim dziennikarzom.

— Ten dzień jest dla nas okazją, by podziękować Wojsku Polskiemu i całemu narodowi polskiego za tę przyjaźń, wsparcie, za wolę zwycięstwa, którą ten bratni naród nam okazuje. Hasło „Za wolność naszą i waszą” było ważne wtedy (w czasach wojny polsko-bolszewickiej), w czasach „Solidarności”, i jest dla nas ważne także dziś. Wspólnie walczymy o wolność i z całą pewnością razem zwyciężymy — podkreślił.

Ambasador Cichocki ocenił, że obecność wiceministra obrony Ukrainy na grobach polskich żołnierzy jest „kolejnym sygnałem szacunku, którym darzony jest polski mundur na Ukrainie”.

ZARZUTY DLA DONALDA TRUMPA

Wielka ława przysięgłych w hrabstwie Fulton w Georgii zagłosowała we wtorek za postawieniem zarzutów Donaldowi Trumpowi i jego 18 współpracownikom w związku z działaniami byłego prezydenta, by odwrócić wynik przegranych przez niego wyborów w tym stanie. Trump otrzymał zarzuty m.in. za złamanie przepisów ustawy dotyczącej przestępczości zorganizowanej.

Jak wynika z opublikowanego dokumentu, byłemu prezydentowi postawiono 13 zarzutów, w tym o złamanie przepisów ustawy o przestępczości zorganizowanej,



zmowę w celu dokonania fałszerstwa, poświadczanie nieprawdy oraz nakłanianie stanowych urzędników do złamania przysięgi. Obok Trumpa w akcie oskarżenia wymieniono 18 innych osób, w tym jego byłego prawnika Rudy'ego Giuliani, byłego szefa personelu Białego Domu Marka Meadowsa i architekta strategii odwrócenia wyników wyborów Johna Eastmana.

ROSJA RYZYKUJE WOJNĄ Z NATO NA MORZU CZARNYM?



Moskwa ryzykuje wywołaniem bezpośredniej wojny z Sojuszem Północnoatlantyckim poprzez przechwytywanie statków na wodach międzynarodowych Morza Czarnego oraz próbę nałożenia kagańca ekonomicznego na Ukrainę — ostrzegł na łamach Politico były naczelny dowódca sił zbrojnych NATO w Europie (SACEUR), admirał marynarki wojennej USA James Stavridis.

Resort obrony Rosji powiadomił w niedzielę, że rosyjski okręt patrolowy Wasilij Bykow oddał strzały ostrzegawcze w kierunku zmierzającego do Ukrainy statku handlowego Sukru Okan pod banderą Palau, gdy jego kapitan nie zareagował na wezwanie do zatrzymania się w celu przeprowadzenia kontroli. Następnie żołnierze rosyjscy dostali się na pokład jednostki ze śmigłowców Ka-29. Ukraińskie ministerstwo obrony zidentyfikowało statek jako turecki. Według Stavridisa taktyka Rosji jest „równoznaczna z piractwem”.

— Jeśli Rosja zacznie przejmować statki albo próbować je odstraszyć, myślę, że to prawdopodobne, iż NATO odpowie poprzez wsparcie korytarza humanitarnego dla żeglugi — skomentował były dowódca SACEUR. Sojusz mógłby chronić statki wypływające i wpływające do ukraińskiego portu w Odessie „samolotami bojowymi NATO w powietrzu i prawdopodobnie okrętami wojennymi NATO w ramach eskorty” — ocenił rozmówca Politico.

ŹRÓDŁO: PAP

WYDAWCA
GRUPA WM 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
Artur Dryhynch

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

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

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

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

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

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

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

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



HORROR W WIĘZIENIU?

PROKURATURA OKRĘGOWA W OLSZTYNIE PROWADZI ŚLEDZTWO W SPRAWIE RZEKOMYCH NIEPRAWIDŁOWOŚCI W ZAKŁADZIE KARNYM W BARCZEWIE. ROŚNIE LICZBA POTENCJALNYCH POSZKODOWANYCH I ŚWIADKÓW. MY OTRZYMALIŚMY LIST OD MĘŻCZYZNY, KTÓRY OPISUJE KOSZMAR, JAKI MIAŁ PRZEŻYĆ ZA WIĘZIENNYMI MURAMI. — TRAKTOWANIE NAS JAK PRZEDMIOT DO SPRAWIANIA SOBIE PRZYJEMNOŚCI PRZEZ TOPIENIE, DUSZENIE Z CZARNYM WORKIEM NA GŁOWIE CZY TEŻ WSADZANIA PARALIZATORA W ODBYT SPRAWIAŁO, ŻE SĄ ONI KRÓLAMI ZA MURAMI — PISZE W LIŚCIE DO REDAKCJI.

Co działo się za murami Zakładu Karnego w Barczewie? Czy funkcjonariusze Służby Więziennej znęcali się ze szczególnym okrucieństwem nad więźniami? W sprawie jest wiele pytań, tak samo jak coraz więcej poszkodowanych osób...

ZNĘCALI SIĘ NAD WIĘŹNIAMI?

Przypomnijmy. Prokuratura Rejonowa Olsztyn-Północ wszczęła w styczniu śledztwo w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez funkcjonariuszy Służby Więziennej zakładu karnego w Barczewie, do którego miało dojść w październiku 2022 r.

— Miało ono polegać na znęcaniu się psychicznym i fizycznym ze szczególnym okrucieństwem nad osobą prawnie pozbawioną wolności poprzez m.in. wyzywanie słowami wulgarnymi, bicie po całym ciele, podduszanie i podtapianie — poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie Daniel Brodowski.

Raport Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur (KMPT), z którego wynika, że w Zakładzie Karnym w Barczewie mogło dojść do nieprawidłowości, w tym stosowania tortur, opublikowano na stronie internetowej RPO. Został on sporządzony po wizytacji, którą przeprowadzili w tym zakładzie od 17 do 20 października 2022 r. pracownicy KMPT działającego w Biurze RPO.

— Delegacja KMPT powzięła uzasadnione podejrzenia, że w tym zakładzie



List wysłany przez jednego z poszkodowanych, który miał doświadczyć tortur w Zakładzie Karnym w Barczewie

dochodzi do aktów przemocy ze strony niektórych funkcjonariuszy względem osadzonych, w tym do tortur, nieludzkiego i poniżającego traktowania — poinformowano na stronie RPO. W opisie raportu podano, że podczas wizytacji przedstawiciele KMPT „ustalili z dużym prawdopodobieństwem”, że funkcjonariusze zastraszają osadzonych, stosują represje, przemoc fizyczną i słowną. — Osadzeni są wyciągani z celi, doprowadzani do pomieszczeń niemonitоровanych, gdzie następnie są bici, obrażani, zastraszani, podduszani, a nawet podtapiani (tzw. waterboarding) — czytamy w raporcie.

ŚLEDZTWO W TOKU

Prokuratura prowadzi śledztwo w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez funkcjonariuszy Służby Więziennej Zakładu Karnego w Barczewie. Wszystkie te okoliczności są w tej chwili przedmiotem prowadzonego postępowania i weryfikowane. Prokurator prowadzi intensywne śledztwo, gromadzi materiał dowodowy, przesłuchani zostali poszkodowani oraz świadkowie.

— Postępowanie się toczy, czas trwania został przedłużony do końca października — informuje rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie Daniel Brodowski. — Przesłuchano już wię-

szość pokrzywdzonych, około 50 osób, które same zgłosiły się do organów ścigania jako pokrzywdzeni. Te osoby zostały przesłuchane nie tylko tu w Olsztynie, ale też na terenie całego kraju, gdyż część osób przebywa już w innych placówkach na terenie całego kraju. Zgromadzono dokumentację medyczną tych osób oraz tę z pobytu w Barczewie. Po analizie ich zeznań zaistniała potrzeba przesłuchania osób wskazywanych przez nich jako świadkowie tych zdarzeń: są to inne osoby osadzone w tym samym czasie w Zakładzie Karnym w Barczewie oraz członkowie rodzin osób pokrzywdzonych. Liczba tych osób jest znacząca, cały czas rośnie. Analiza zeznań wskazuje na potrzebę przesłuchania kolejnych co najmniej 100 osób. Postępowanie się toczy. Nadal nie przedstawiono nikomu zarzutów.

LIST ZZA KRAT

Kilka dni temu otrzymaliśmy list od jednego z poszkodowanych, który postanowił opowiedzieć nam o koszmarze, jaki miał przeżyć w murach Zakładu Karnego w Barczewie (dane mężczyzny pozostają do wiadomości redakcji).

„Postanowiłem zebrać w sobie trochę odwagi i na-

pisać do Pani list. Jestem osobą skazaną za swoje wybryki: chcę dodać, że nie jestem mordercą, pedofilem czy gwałcicielem... Chcę Pani opowiedzieć o piekle, które przeżyłem w Zakładzie Karnym w Barczewie, o ludziach, którzy tam pracują jako osoby dające przykład do resocjalizacji, a okazują się potworami. Sytuacje były publikowane w wiadomościach telewizyjnych, ale nikt nie opowiedział tego szczegółowo. Chodzi mi o tajemnice z tamtego miejsca za murami, które jeszcze nie zostały ujawnione. Może dzięki temu społeczeństwo będzie inaczej spostrzegało życie za murami. Obecnie prokuratura prowadzi w tej sprawie śledztwo, w której jestem ofiarą i świadkiem tortur, łamania wielokrotnie godności człowieka i prawa. Traktowanie nas jak przedmiot do sprawiania sobie przyjemności przez topienie, duszenie z czarnym workiem na głowie czy też wsadzania paralizatora w odby: sprawiało to, że są oni królami za murami. Pani redaktor, może razem zwalczymy takie zło, wiem, że nie naprawimy całego świata, ale niech tamci ludzie przestaną tam pracować, abyśmy mogli czuć się jako skazani, a nie potępieni...”

JOANNA KARZYŃSKA

RADNI NIE CHCĄ 4 MILIONÓW?

Do piątku (18 sierpnia) radni Rady Miejskiej w Białej Piskiej powinni podjąć stosowną uchwałę i naprawić błędy, bo zdaniem RIO naruszyli ustawę o finansach publicznych. Czy zdążą i czy chcą to zrobić? Do czwartku (17 sierpnia) przewodniczący nie zaplanował terminu sesji.

Przypomnijmy. Chodzi o ponad 4 mln zł, które gmina Biała Piska otrzymała z Polskiego Ładu na rewitalizację parku miejskiego, a kilku radnych tych pieniędzy nie chciało. Pod koniec czerwca 6 z 11 obecnych na sesji radnych zdecydowało o wykreśleniu z budżetu inwestycji dotyczącej rewitalizacji parku miejskiego. Radni podjęli wtedy uchwałę wprowadzającą zmiany do budżetu i Wieloletniej Prognozy Finansowej gminy.

Jak nam wówczas powiedziała burmistrz Beata Sokołowska, skutek decyzji radnych gmina będzie musiała unieważnić przetarg

i zwrócić pieniądze, o które wcześniej zabiegała. Burmistrz twierdziła, że radni wykreślili z planów wydatki, które już w tym roku gmina faktycznie poniosła, mimo że o tym wiedzieli. Spowodowało to, że gmina nie mogła funkcjonować zgodnie z prawem, burmistrz zobowiązała więc radnych do sprostowania błędów w podjętej uchwałie — mieli na to 2 dni czasu (do 30 czerwca br.). I rzeczywiście przewodniczący Rady Miejskiej Marek Grabowski zwołał posiedzenie rady. Na piątek 30 czerwca, na godzinę... 20. Sesja trwała niespełna 5 minut. W jej

obradach wzięło udział 7 z 15 radnych, a więc zabrakło kworum wymaganego do podejmowania prawomocnych ustaw. Radni nie naprawili wtedy swojej uchwały, a o zaistniałej sytuacji burmistrz Beata Sokołowska powiadomiła wojewodę oraz Regionalną Izbę Obrachunkową.

Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Olsztynie w dniu 28 lipca orzekło, że radni Rady Miejskiej w Białej Piskiej w sposób istotny naruszyli ustawę o finansach publicznych i do 18 sierpnia muszą naprawić swoje błędy. Jak nas poinformowała Lidia Jaszczurowska z Biura

Rady Miasta w Białej Piskiej, do środy (16 sierpnia) ani przewodniczący, ani radni nie złożyli żadnej informacji o terminie sesji nadzwyczajnej, a najbliższa sesja zaplanowana jest na 30 sierpnia.

Są dwie opcje: albo przewodniczący zwoła sesję w ostatniej chwili, albo nie zwoła jej w ogóle. W pierwszym przypadku jest bardzo prawdopodobne, że zwołanie sesji na przysłowiowe „za pięć dwunastą” może spowodować, że nie wszyscy radni będą mogli się na nią stawić i nie będzie kworum do podjęcia uchwały. Tak jak to miało miejsce 30



czerwca. Może się też zdarzyć, że do wyznaczonego przez RIO terminu przewodniczący nie zwoła sesji. Co wtedy?

— Nie wiem. To ewenement, niestety niechlubny, nie tylko dla nas, ale i Regionalnej Izby Obrachunkowej. Nie wiem, jak do tego podejdzie ta instytucja w przypadku gdy radni nie podejmą żadnych kroków — odpowiada burmistrz Białej Piskiej.

Co ciekawe, nie jest to odosobniony przypadek takiego zachowania radnych obecnej kadencji. — Rok temu było podobnie. Radni zablokowali budżet gminy na ponad 2 miesiące. Przez tyle czasu nie mogliśmy normalnie funkcjonować. Wówczas Regionalna Izba Obrachunkowa wezwała radę do natychmiastowej naprawy błędów — twierdzi Beata Sokołowska.

ELŻBIETA ŻYWCZYK

GOSPODARZ Z BRĄSWAŁDU

Obecnie wszyscy są zarówno „Gospodarzami”, jak i „Panami”. To sprawia, że ktoś może powiedzieć: „Jestem Polakiem jako chłop, jako robotnik, jako inteligent itd.”. W ten sposób narodziła się nowa wspólnota dostosowana do społeczeństwa przemysłowego. Dziś jesteśmy w nowym etapie przemian. Sprawił on, że tych „prawdziwych” popańszczyźnianych gospodarzy już nie ma. Zastąpili ich „producenci rolni”, „przedsiębiorcy żywności”. Widzimy ich w wielkich ciągnikach, w bankach, gdzie negocjują kredyty, na protestach przed ministerstwem rolnictwa.

ZAGRODA WARMIŃSKA W BRĄSWAŁDZIE

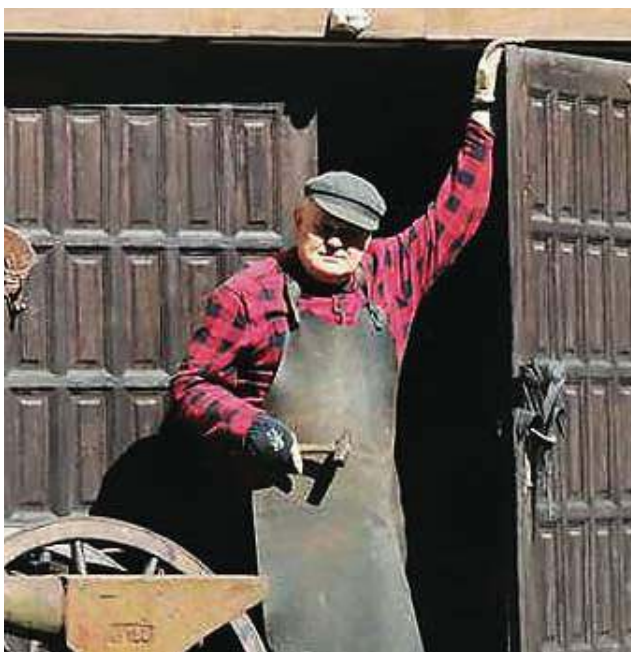
O tym wszystkim przypomina zagroda warmińska w Brąswałdzie. Każdy, kto ją odwiedza, musi pomyśleć o jej Gospodarzu. Jako o kimś, kto ją mógł zbudować, powołać do życia, mieszka w niej, dba o nią, cały czas podtrzymuje jej istnienie, remontuje ją i upiększa. On musi jakby z niej wyjść. Zarówno z samej opowieści o zagrodzie, jak i fizycznie z niej samej. Musimy go zobaczyć. To jest tak, jak podchodzimy do domu wiejskiego. Możemy patrzeć, przyglądać się, ale w pewnym momencie zaczyna czekać pies, podchodzi kot, ociera się o nasze nogi i w końcu ktoś wychodzi z domu. Najpierw patrzy przez okno. Widzimy firanki, które się poruszają i ostatecznie ktoś wychodzi z domu na nasze spotkanie. Jest to właśnie gospodarz, gospodyni, właściciel. I mam wrażenie, że opisując zagrodę, właśnie jestem kimś, kto wyczekuje na gospodarza i w końcu on wychodzi. W ten sposób obraz gospodarza – a więc kogoś, kto jest bardzo troskliwy, dba o pewną przestrzeń zamieszkałą przez człowieka – materializuje się. To musiał być ktoś konkretny. Ktoś, kto w końcu wyjdzie z tego domu i z którym będzie można porozmawiać. Dowiedzieć się, kim jest. Możliwe, że właśnie od tego należało zacząć całą naszą opowieść? Nasz gospodarz – co prawda – tzw.

siłą rzeczy pojawiał się i był obecny, gdy opisywaliśmy poszczególne fragmenty zagrody. Przecież ktoś bardzo wyraźny i konkretny musiał to wszystko, o czym mówiliśmy, najpierw zaplanować, a potem zbudować i wreszcie wciąż dba o to, by dom i całe obejście trwało, nie niszczało. Jednak przez cały czas brakowało momentu, kiedy należy wreszcie przedstawić samego gospodarza. Wcześniej byliśmy najpierw trochę nieproszonymi gośćmi podglądającymi cudzą własność. Potem weszliśmy w rolę kogoś, kto zdobył klucz do podziwianego domu i pod nieobecność właściciela sam chciwie i bezczelnie ogląda cudzą własność.

WILNIUK I WARMIAK

Zatem przywracając naturalny ład i porządek, powiedzmy: gospodarz z Brąswałdu to Andrzej Wołodźko. Zwyksztalcenia inżynier elektronik i doktor nauk pedagogicznych. Prywatnie to mój kolega z pracy. Obecnie szczęśliwy emeryt. Andrzej Wołodźko od kilku lat jest stałym Diakonem. W zagrodzie mieszka z żoną, gospodynią – Elżbietą. Oczywiście ta charakterystyka to za mało, by zrozumieć fenomenem „Zagrody z Brąswałdu”. Takie dane nie powiedzą, że Andrzej Wołodźko jest dzieckiem przesiedleńca z Wileńszczyzny i Warmiaczki. Śmiem przypuszczać, że w jego osobie spotkały się dwie tradycje kulturowe, które tworzą powojenne oblicze naszego regionu. Pierwsza to wszystko, co zastane, przedwojenne, i druga to wszystko to, co nowe, bo pojawiło się wraz z przesiedleniem ludności z tzw. kresów. Budując swą zagrodę, Andrzej Wołodźko nie czynił tego z kaprysu estetycznego, ale z nakazu wewnętrznego. Nakazywał mu on stawienie oporu wobec niszczenia wielowiekowego dorobku minionych pokoleń zarówno Wielkiego Księstwa Litewskiego, jak i I i II RP, a z drugiej strony Prus Wschodnich. To objęcie dziedzictwa polega na czymś bardzo konkretnym – kontynuowaniu tradycyjnego budownictwa regionalnego. Wołodźko chciał

GDY PRZYCHODZIMY DO CZYJEGOŚ DOMU, TO NAJPIERW WITAMY SIĘ Z JEGO WŁAŚCICIELEM. OPROWADZA NAS PO SWEJ POSIADŁOŚCI. WSZYSTKO TŁUMACZY. CHWALI SIĘ. MY GO UWAŻNIE SŁUCHAMY, PODZIWIAMY, DOCENIAMY, PYTAMY. A JAK NAM SIĘ COŚ NIE PODOBA, TO GRZECZNIE MILCZYMY. NAZYWAMY GO GOSPODARZEM. SŁOWO TO BRZMI POWAŻNIE. OZNACZA OSOBĘ, KTÓRA PANUJE, RZĄDZI, ROZPORZĄDZA, ODPOWIADA ZA COŚ, WYDAJE ROZKAZY. MIANEM GOSPODARZA OBDARZANO WŁAŚCICIELA GOSPODARSTWA CHŁOPSKIEGO. JEGO ODPOWIEDNIKIEM BYŁ „PAN”, „DZIEDZIC”, REZYDUJĄCY W DWORZE. JEDNAK CHŁOPI – GOSPODARZE POJAWILI SIĘ DOPIERO PO ZNISZENIU PAŃSZCZYŻNY. W XIX WIEKU CHŁOPI STAJĄ SIĘ ROBOTNIKAMI. REWOLUCJA TECHNOLOGICZNA DOKONAŁA DESTRUKCJI SPOŁECZEŃSTWA FEUDALNEGO I ZNISZCZYŁA SZTYWNE PODZIAŁY SPOŁECZNE. TO OTWORZYŁO DROGĘ DO POWSTANIA WSPÓLNOTY NARODOWEJ. TA WSPÓLNOTA MA JUŻ CHARAKTER PONADSTANOWY.



Zagroda Andrzeja Wołodźki jest zespolona z jego życiem

być godnym dziedzicem tradycji swej matki. Wszedł w rolę warmińskiego gospodarza. Pewnie niewiele osób wie, że boleśnie przeżył utratę „ojcowizny”. Bo wiem gospodarstwo matki dostało się w ręce kogoś obcego. Wołodźko nigdy nie pogodził się z tym. I jakby na przekór temu zbudował własną zagrodę. Zresztą zupełnie niedaleko dawnego gospodarstwa swej matki.

DZIADKOWIE

Zbudowanie całej Zagrody i cały trud z nią związany byłby niemożliwy bez doświadczenia dzieciństwa.

Jako dziecko odwiedzał Brąswałd, ponieważ tutaj mieszkali jego dziadkowie. Całe jego dzieciństwo w dużej mierze rozgrywało się właśnie w Brąswałdzie, gdzie przyjeżdżał z Olsztyna do dziadków. Tutaj spędzał wakacje. Tutaj spędzał najmielsze dni swojego dzieciństwa i twierdzi, że właśnie tutaj postanowił zbudować swój dom w formie Warmińskiej Zagrody. To było swoiste powołanie. To nie tyle on wybrał to miejsce, ile to miejsce wybrało jego. I to już w dzieciństwie. To był jego świat dzieciństwa. Świat dziecięcych marzeń.

Pierwszych inicjacji w życie. Fascynacji przyrodą. To już wtedy przed sześćdziesięciu laty było jego miejsce do życia. Nowy dom stał się bezpiecznym miejscem, w którym tak jak jego dziadkowie chce spędzić ostatnie dni życia. Patrząc z tej perspektywy, jest możliwe, że właśnie po to podjął cały trud budowania. Wydaje się, że chciał tak jak dziadkowie dożyć swych dni w domu z dzieciństwa, w otoczeniu wsi, obok lasu. W ten sposób właśnie w tym domu kontynuowany jest tradycyjny model życia wielokolumnowej rodziny wiejskiej. Zgodnie z nim dom rodzinny jest domem trzech pokoleń: dziadków, rodziców i dzieci-wnuków. Ten ideał tutaj właśnie zrealizowano.

SACRUM

Gospodarz z Brąswałdu jest bardzo gościnny. Wita gości, już poczynając od bramy ogrodzenia. Wychodzi naprzeciw. Postępuje tak jak przed wiekami. Kiedy to każdy na wsi był zobowiązany do udzielenia gościny. Towarzyszyły temu określone rytuały. W określony sposób witano i żegnano gościa. Jeszcze obecnie gospodarz domu odprowadza gości do drzwi i się żegna. Przyjęcie obcego, podróżnika, nieznanego, ubogiego, a więc gościnność była zawsze swoistą świętością i było obowiązkiem religijnym. Stąd przysłowie: „Gość w dom, Bóg w dom”. Dla tego gość jest posłańcem Boga. Bóg ukazuje się jako przechodzień, podróżnik. Bóg przychodzi jako gość. Chce włączyć człowieka do swej nadprzyrodzonej wspólnoty. Zprzyjmoowanego staje się przyjmującym. Relacje gość-gospodarz zostają odwrócone. Bo wiem w swej istocie to Bóg jest jedynym prawdziwym

gospodarzem wszystkiego, co istnieje. Przypominają o tym wszystkim właśnie wybudowana przed zagrodą kapliczka, a w centrum zagrody żeliwny krzyż. Ale też i inne dyskretnie ukryte symbole, np. kogut żeliwny umieszczony na kieracie, który jakby zszedł na chwilę z wieży kościelnej i zdaje się przypominać o przemianach przysłowiowego „kieratu” życia.

NAPRAWIĆ ŚWIAT

Zagroda Andrzeja Wołodźki jest zatem zespolona z jego życiem do tego stopnia, że trudno oddzielić osobiste życie od dzieła, które stworzył. Działania, które doprowadziły do istnienia zagrody i życie budownicze, to jeden świat całkowicie integralny. Mieszka on dosłownie w zmaterializowanej wizji swych marzeń, ale i czegoś, co było ponad nim, co go pchało i dalej motywuje do działania. Nie tylko eksplorował swe najbardziej intymne relacje z sobą samym, tradycją, historią i przyrodą, ale zamieszkał w stworzonej przez samego siebie przestrzeni, która jest jego miejscem do życia: domem-warsztatem-zagrodą w Brąswałdzie. Nasz Gospodarz posiada ku temu stosowne zdolności techniczne. Sam potrafi spawać, ciąć, kosić, przykręcać, rąbać. Większość robót budowlanych w domu i obejściu wykonał sam. Stąd pewnie bierze się tutaj ład i porządek. W tym celu zgromadził imponującą kolekcję odpowiednich narzędzi. Dzięki temu mógłby pełnić we wsi rolę dawnego kowala. Aż pewnością chce ciągle naprawiać świat i ludzi.

MAREK MELNYK

Niniejszy tekst stanowi trzecią część opowieści o Zagrodzie w Brąswałdzie.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach od 18 sierpnia 2023 r. do 8 września 2023 r. podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do *zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie*.

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem umolsztyn.bip.gov.pl.

PREZYDENT OLSZTYNA

933230tbr-a-M

OLSZTYNIANIN „PRZEJECHAŁ POLSKĘ”

TE LICZBY ROBIA WRAŻENIE: 1300 KILOMETRÓW W ZALEDWIE 134 GODZINY. PRZEMEK LENART, MIESZKANIEC OLSZTYNA, POKONAŁ ULTRAWYŚCIG KOLARSKI ZNAD MORZA W GÓRY.

Trasa tego wyścigu obejmowała bez mała cały kraj – prowadziła ze Świnoujścia do Ustrzyk Górnych. Na starcie wyścigu Bałtyk – Bieszczady Gravel Tour stanęło ponad pół setki kolarzy z całego kraju – w tym z Warmii i Mazur. O tym, jak wyglądało to wyzwanie, rozmawiamy z Przemkiem Lenartem z Olsztyna, współtwórcą podcastu Warmia Bike.

— Przejechać ze Świnoujścia w Bieszczady na rowerze – to nie jest „normalne”...

— Normalne jest dla tych, którzy pasjonują się startami w ultrawyścigach (śmiech). Ale zgodzę się, że nie do końca są to normalni ludzie dla innych. Ale przede wszystkim jest to pasja, spędzanie czasu w naturze, przekraczanie swoich granic.

— Mówimy o wyścigu. Ale czy tu chodzi o rywalizację, czy o to, by pokonać tak ekstremalną trasę?

— Są zawodnicy, którzy myślą o zajęciu jak najlepszych miejsc. Są to ludzie, którzy pasjonują się wygrywaniem wyścigów. Ale myślę, że 90 proc. uczestników marzy o ukończeniu tej trasy.

— Nie wszyscy ukończyli wyścig. Na 54 zawodników 11 nie dotarło z różnych powodów do mety. Nie można powiedzieć, że to łatwe wyzwanie?

— Było bardzo wymagające. Mielismy siedem dni na przejechanie trasy zaproponowanej przez organizatora. To daje 150-180 kilometrów dziennie. Są to duże odległości, biorąc pod uwagę czas wyścigu.



Fot. arch. Przemka Lenarta

— No właśnie. Dlaczego pan zdecydował się na wzięcie udziału w tego rodzaju wyzwaniu?

— Być może dlatego, że mam korzenie w harcerstwie. Wiele czasu spędzałem, wychowując młodzież w lesie. Taki wyścig był dla mnie zbliżony właśnie do tego, do przebywania w naturalnym środowisku. Ponadto podróżowanie rowerem, zwłaszcza teraz, kiedy można swobodnie przemieszczać się koleją z „dwoma kołami”, daje możliwość odwiedzania różnych miejsc, krajobrazowych, historycznych, właśnie „na siodełku”.

— Wspomniał pan o wychowaniu w lesie. Musimy zaznaczyć, że wyścig, o którym rozmawiamy, nie oznacza, że jedzie za panem ekipa w kamperze i może sobie pan spędzić noc w wygodnych warunkach, tylko musi pan sobie radzić sam?

— Tak, zawodnicy są na siebie skazani. Co bardzo ważne, mamy obowiązek także dbać o środowisko, czyli zabieramy ze sobą wszystkie odpadki, które generujemy. Oczywiście możemy korzystać ze sklepów czy na przykład hoteli. Możemy więc z trasy zjechać, ale musimy wrócić i zacząć od tego samego miejsca.

— Część zawodników jednak korzysta z noclegów w namiotach?

— Tak. Oczywiście wtedy nocujemy w miejscach do tego przeznaczonych. Czasem bywa, że na posesji któregoś z gospodarzy, którego napotkamy na drodze, jeśli wyrazi zgodę. Muszę przyznać, że ludzie często i chętnie sobie pomagają.

— Przejechał pan całą Polskę. Jak się rowerzystom jeździ po kraju?

— Rowerzystom po Polsce jeździ się ciężko. Nie mamy



typowo rowerowej infrastruktury. Dlatego organizator tak opracował trasę, byśmy mogli jechać odcinkami o małym natężeniu ruchu. Oczywiście chodzi przede wszystkim o bezpieczeństwo. Rzecz jasna tam, gdzie było to możliwe, korzystaliśmy z wydzielonych ścieżek rowerowych i szlaków.

— Przemierza pan szlaki całego kraju. A u nas, w Olsztynie, gdzie najlepiej „na dwóch kołach” pojeździć?

— Jestem z Zatorza i lubię wszelkie trasy, które się zaczynają z Zatorza (śmiech). Tak naprawdę w trzy minuty można być w lesie i wybierać trasy, jakie tylko się chce. To chyba w tym jest najpiękniejsze. My w Olsztynie, na Zatorzu „mieszkamy na wakacjach”. Warmia i Mazury są bogate w lasy, ścieżki. Każdego razu, kiedy ruszam na rower, znajduję coś nowego.

RAZ

REKLAMA

GAZETA OLSZTYŃSKA

SZUKAMY OSOBY DO KSIĘGOWOŚCI I KADR

Wykształcenie
wyższe
kierunkowe

Tel. do kontaktu:
502 499 506

Mail do kontaktu:
kadry@gazetaolsztynska.pl



729230lbr-a-K

KLESZCZ NIE PATRZY NA WIEK

— PRZEZ CAŁE WAKACJE MAMY PACJENTÓW Z KLESZCZOWYM ZAPALENIEM MÓZGU I Z BORELIOZĄ — MÓWI ANNA ZDANOWSKA-RUSKAŃ, SPECJALISTA CHORÓB ZAKAŻNYCH ZE SZPITALA DZIECIĘCEGO W OLSZTYNIE. DO SZPITALI TRAFIAJĄ I DOROŚLI, I DZIECI.

Dzieci bardzo energicznie wchodzą w przyrodę — zarówno w momencie, kiedy dopiero zaczynają chodzić, jak i później, gdy wyjeżdżają z rówieśnikami, kolonie, obozy harcerskie i inne tego typu aktywności. Dlatego dzieci są wyjątkowo narażone na ataki kleszczy. Akleszcz atakuje, nie patrząc na wiek człowieka. Nie ma skrupułów czy współczucia.

OBJAWÓW NIE DA SIĘ PRZEOCZYĆ

— Przez całe wakacje mieliśmy pacjentów z kleszczowym zapaleniem mózgu i z boreliozą. W tej chwili mamy jednego pacjenta z kleszczowym zapaleniem mózgu — mówi lek. Anna Zdanowska-Ruskań, specjalista chorób dziecięcych i chorób zakaźnych ze szpitala dziecięcego w Olsztynie. — Kleszcze atakują dzieci w każdym wieku. W poradni chorób zakaźnych mam roczne dziecko, które obserwuję w kierunku boreliozy. Ale myślę, że u dzieci łatwiej zauważyć kleszcza niż u dorosłego, tym bardziej że rodzice je uważnie oglądają. Bo mają świadomość niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą ugryzienie. To samo dotyczy zmian, jakie się

pojawiają. Aczego możemy się spodziewać? Gdy mamy do czynienia z chorobą spowodowaną przez kleszcze, objawów nie da się przeoczyć. Rodzic, gdy zauważy coś niepokojącego, od razu jedzie do lekarza. I dobrze. A co może niepokoić? Na skórze pojawiają się niejednolite plamy układające się w okręgi, które określa się jako rumień wędrujący. Albo są to zmiany jak po ukąszeniu komara. Dziecko też gorzej się czuje i ma stany podgorączkowe. To są wyraźne objawy, które niepokoją rodzica. Nie da się przeoczyć ukąszenia kleszcza.

O kleszczach słyszymy od lat, jesteśmy przed nimi przestrzegani już od wczesnego dzieciństwa. Szczególnie wtedy, gdy chcemy iść na spacer do lasu czy jedziemy na działkę. Kiedyś jednak nie były aż takim zagrożeniem. Największym problemem było ukąszenie i pozbycie się kleszcza. Teraz, kiedy kleszcze zaczęły przenosić choroby, stały się jednocześnie jednym z większych zagrożeń. Dziś niewinne ukąszenie może przynieść poważne konsekwencje.

W dodatku problem nie dotyczy tylko, jakby mogło się wydawać, pól i łąk czy terenów nieurbanizowanych, ale także parków, placów i skwerów miejskich. Wszędzie tam, gdzie jest trawa, można spotkać kleszcze.

LICZY SIĘ CZAS

Kleszcze maksymalnie mogą mierzyć zaledwie ok. 10 mm długości i 3 mm szerokości, co sprawia, że są nie większe niż ziarno kawy. Gdy już zauważymy takiego delikwenta na ciele, liczy się czas. Im szybciej go wyciągniemy, tym mniejsza szansa, że zaraziemy się od niego boreliozą, jeśli trafił na zainfekowanego osobnika. Niestety, większość z nas nie ogląda się uważnie po przyjeździe do domu ze spaceru i to nas gubi. Bywa, że nie oglądamy też dzieci — zwłaszcza gdy jesteśmy na wakacjach, to wiele obowiązków sobie odpuszczamy. Krętki boreliozę znajdujące się w jelitach kleszcza uwalniają się z reguły po kilku godzinach od ukąszenia. Na począt-



Kleszcze atakują coraz częściej

ku kleszcz na skórze jest bardzo mały i trudno go dojrzeć „na pierwszy rzut oka”. Gdy się opije, rośnie — wtedy może być już za późno.

— Kleszczy nie trzeba się bać, ale boreliozy już tak. Dlatego wybierając się na tereny zielone, trzeba stosownie się ubrać. Najlepiej, żeby były to ciemne kolory. Takie barwy nie przyciągają kleszczy. Można też stosować preparaty ochronne, a po powrocie do domu uważnie się oglądać, a zauważonego kleszcza wyciągać jak najszybciej — podkreśla Anna Zdanowska-Ruskań. — Nie każde ukąszenie kleszcza wymaga antybiotykoterapii. Stosują ją się u osób, które mają objawy. Samo ugryzienie nie jest wskazaniem. Nie trzeba też robić samemu badań serologicznych, bo można zrobić je za wcześnie. Trzeba obserwować, a nie się panikę. Nie martwmy się na zapas.

JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

— Czy trzeba inwestować w specjalne narzędzia lub zestawy? Można, ale tak naprawdę nie ma takiej potrzeby. Najlepsze są proste techniki i to, co mamy pod ręką, czyli... własną dłoń. Wyciągniemy ją zarówno dużego, jak i małego kleszcza, choć przy tym drugim może przydać się pomocniczo pęseta. Taki sposób, oprócz tego, że jest do-

stępny w każdym miejscu, ma jeszcze jedną zaletę: oszczędza czas, który tracimy, udając się na przykład do apteki — wyjaśnia Mateusz Wawryszuk, ratownik medyczny, który stworzył cykl filmów na YouTube o kleszczach. — Kleszcza dobrze wyciągać w rękawiczce lub przez gazik, by zachować podstawy higieny. Ale jest jedna sytuacja, która potencjalnie wymaga konsultacji lekarskiej: gdy część pasożyta zostanie pod skórą. Jeżeli jest to tylko niewielka, czarna kropka, czyli szczeka kleszcza, nie martwimy się, zostawiamy ją tak, jak jest. Jednak jeśli udało nam się wyciągnąć tylko część pajęczaka i nie czujemy się wystarczająco pewnie, by wydobyc pozostałości sterylnej igłą, warto zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który oczyści miejsce wkłucia.

I dodaje: — Pod żadnym pozorem nie przypalamy kleszcza, nie smarujemy go lakierem do paznokci, alkoholem, masłem, kremami czy maściami. Może to spowodować jedynie głębsze wnikięcie pasożyta pod skórę, a nawet zwrócenie przez niego treści pokarmowej.

Miejsce ukłucia, nawet po szybkim wyjęciu kleszcza, musimy obserwować — i to nie dzień czy dwa, ale nawet kilka tygodni. Rumień wędrujący, czyli najpopularniejszy objaw boreliozy, może pojawić się nawet po

czach spotkanych zimą, w styczniu czy w lutym. Jeżeli chodzi o aktywność dzienną, to szczególnie uważać trzeba od wczesnego poranka do południa, a następnie od godzin popołudniowych do zmroku. Choć oczywiście okres żerowania może trwać cały dzień.

ADA ROMANOWSKA

Na Warmii i Mazurach mamy już ponad 600 przypadków zakażenia boreliozą. Wcześniej statystyki oscylowały między 700-800 przypadkami w ciągu całego roku, więc ten rok będzie wyjątkowy.

W Polsce na boreliozę zachorowało już ok. 8 tys. osób. W przypadku kleszczowego zapalenia mózgu było to ponad 150 osób. Ugryzienie kleszcza może się skończyć się nie tylko boreliozą, ale również odkleszczowym zapaleniem opon mózgowych i mózgu, na które umiera średnio 1 osoba na każde 50 zarażonych. Nieleczona borelioza może doprowadzić do chorób serca lub neurologicznych. O ile na kleszczowe zapalenie mózgu jest skuteczna szczepionka, o tyle ta na boreliozę jest wciąż w fazie testów.

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52

www.gracjaolsztyn.pl



Z tym kuponem kupisz bez marży*
Oferta ważna do 2 września 2023 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-pt. 9.00-17.00
• sob. 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.



ZATRUTE OWOCE PRZYJAŹNI NIEMIECKO-ROSYJSKIEJ

PAKT RIBBENTROP-MOŁOTOW BYWA OKREŚLANY JAKO IV ROZBÓR POLSKI, DO KTÓREGO DOSZŁO PRZY BIERNOŚCI EUROPY. LATA MINĘŁY, PAKTU NIE MA, ALE PRZYJAŹN NIEMIECKO-ROSYJSKA WCIĄŻ SIĘ TLI(ŁA), CZEGO DOWODEM BYŁ WSPÓLNY RUROCIĄG NORD STREAM. PYTANIE, DLACZEGO NIEMCY DOGADUJĄ SIĘ Z ROSJĄ I JAKIE BYŁY TEGO SKUTKI DLA EUROPY ŚRODKOWEJ, PRZESTAJE DZIWIĆ, GDY SPOJRZYMY NA HISTORIĘ.

W wypadku terytorialnych i politycznych przekształceń na terenach należących do Państwa Polskiego granica stref interesów Niemiec i ZSRR przebiegać będzie w przybliżeniu po linii rzek Narwi, Wisły i Sanu. Kwestia, czy w obopólnym interesie będzie pożądane utrzymanie niezależnego Państwa Polskiego i jakie będą granice tego państwa, będzie mogła być ostatecznie wyjaśniona tylko w toku dalszych wydarzeń politycznych. W każdym razie oba rządy rozstrzygną tę kwestię na drodze przyjaznego porozumienia — stanowił drugi punkt tajnego protokołu paktu Ribbentrop-Mołotow.

Geopolityczne skutki układu Niemców z Sowiecami są doskonale znane i były tematem niezliczonych opracowań, co nie zmienia faktu, że dla społeczeństwa Zachodu pakt ten nie jest historycznie tak ważny, jak dla nas i krajów tej części Europy. Nieco mniej znane — w tym

polskiej opinii publicznej — są gospodarcze efekty paktu R-M i kwestia około dwuletniej współpracy między architektami II wojny światowej. Dlaczego architektami? Wojnę wywołały nazistowskie Niemcy, ale bez gwarancji „pokoju” ze strony sowieckiego imperium III Rzeszy po prostu nie byłaby w stanie rozciągnąć ją na Europę Zachodnią, a i los Polski w świetle hitlerowskiej napaści mógłby ułożyć się zgoła inaczej.

PAKT MILITARNY

Oficjalna współpraca niemiecko-rosyjska w sferze militarnej została zainicjowana de facto wspólnie przeprowadzoną inwazją na II Rzeczpospolitą. Jakkolwiek Sowieci wbili nóż w plecy Polsce 17 września, to od początku miesiąca pomagali Niemcom, m.in. nadając radiem (np. stacja w Mińsku) sygnały pomagające naprowadzać bombowce na polskie miasta i zgrupowania wojsk. Tuż po inwazji — 21 września — marszałek Kliment Woroszyłow i generał Ernst Konstring podpisali umowę, w ramach której wspólnie zobowiązali się do likwidowania „polskich sabotażystów”. Z kolei ramię w ramię Wehrmacht i Armia Czerwona walczyły np. w czasie walk o Lwów (6 armia gen. Golikowa wspierała niemiecką 1. Dywizję Strzelców Górskich), czy w trakcie oblężenia Brześcia Kujawskiego. Wspólnie też świętowano zwycięstwa, urządzając defilady wojskowe w ramach zacieśniania niemiecko-sowieckiej przyjaźni.

Jeszcze pod koniec września '39 oba totalitaryzmy dokonały drobnej korekty układu Ribbentrop-Mołotow i zobowiązały się do współpracy na polu służb specjalnych oraz zwalczania polskiego ruchu oporu, nawet likwidacji polskich elit intelektualnych. Tę ostatnią kwestię omawiali szefowie Gestapo i NKWD na konferencji w Zakopanem (1940), do jakiej doszło w willach „Pan Tadeusz” i „Telime-



Podpisanie paktu Ribbentrop-Mołotow (23 sierpnia 1939 r.)

na”. To właśnie tam — według historyka Roberta Conquesta — Niemcy mieli zainspirować się sowieckimi metodami walki z polską konspiracją.

Militarne aspekty układu R-M były następnie rozwijane przez III Rzeszę i ZSRR w odniesieniu do innych stref wpływów Bałkanów oraz basenu Morza Czarnego. Tu kością niezgody okazała się Bułgaria, którą Sowieci widzieli w swojej orbicie, na co nie zgodził się Hitler i co podobno definitywnie skłoniło Führera do wniosku, że inwazja na ZSRR jest nie do uniknięcia.

PAKT GOSPODARCZY

Ale zanim do niej doszło, od początku II wojny światowej oba mocarstwa miały już wypracowane spore „osiągnięcia” na polu współpracy gospodarczej. Przewidywała to specjalna umowa zawarta 19 VIII, kilka dni przed paktem R-M. W jej ramach Niemcy obiecali ZSRR przemysłowe know-how, a reżym Stalina zo-

bowiwał się do wsparcia Hitlera surowcami. III Rzesza potrzebowała surowców do prowadzenia wojny na zachodzie. Stalin dostarczył Hitlerowi niemal milion tysięcy ton ropy i pół mln ton surowców, otrzymując węgiel i wieżyczki okrętowe o wartości 20 mln reichsmarek.

Co istotne, III Rzesza miała ochotę zacieśnić współpracę gospodarczą, ale tutaj pojawiła się kość niezgody — Sowieci byli coraz bardziej niecierpliwi odnośnie do obiecanych dostaw technologii i nowoczesnych sprzętów przemysłowych, do czego zobowiązali się Niemcy tuż przed agresją na Polskę. Nowym gospodarczym otwarciem dla ZSRR i III Rzeszy — ustalonym już po podbiciu Europy Środkowej — miał być dla obu mocarstw pakt handlowy zawarty 11 lutego 1940 r. W ramach jego postanowień Niemcy zobowiązali się w ciągu 27 miesięcy dostarczyć ZSRR wojskowe know-how, artylerię mor-

ską, sprzęt fabryczny do produkcji uzbrojenia i myśliwce. Sowieci zgodzili się z kolei na przekazanie III Rzeszy w ciągu 18 miesięcy miliona ton zboża, niemal 100 tys. ton bawełny i ok. miliona tysięcy ton paliwa.

Pakt był realizowany, tyle że z odmiennym podejściem obu totalitaryzmów. Dość powiedzieć, że ZSRR znacznie bardziej się z nich wywiązywał, podczas gdy Niemcy świadomie zaniżali i opóźniali swoje dostawy. Do końca sierpnia '40 Sowieci przekazali „partnerowi” równowartość 190 mln reichsmarek, Niemcy — tylko 90 mln. Rok później Hitler podjął atak na ZSRR. Postanowienia zawartego w sierpniu '39 r. paktu R-M błyskawicznie przestały obowiązywać. Ale czy naprawdę?

PAKT ODNOWIONY?

Niektórzy historycy, publicyści i politycy zwracają uwagę, że tak naprawdę pakt niemiecko-rosyjski z 23 sierpnia '39 dotyczył przede wszystkim podziału strefy wpływów w tej części Europy. I widzą analogię niesławnego układu do obecnej geopolitycznej układanki na kontynencie. Podają przykład rurociągu Nord Stream jako narzędzia, które odnowiło starą „biznesową” przyjaźń obu państw. Dość wspomnieć, że Niemcy wspierali tuż przed I wojną światową również i Rosję carską, jak i penetrowali swoim kapitałem tamtejszą ekonomię. Ribbentrop-Mołotow miał być oparty na obopólnych korzyściach nie tylko terytorialnych, ale i ekonomicznych, stąd Nord Stream, zawarty ponad innymi państwami regionu przez niemieckiego unijnego hegemon i putinowską imperialistyczną Rosję w naturalny sposób niepokoi tych, którzy kiedyś byli ofiarami polityki i działań zbrojnych obu mocarstw.

Bardzo profetyczna co do zagrożeń, jakie wytworzyło pojawienie się Nord Stream w świetle późniejszej

agresji Rosji na Ukrainę, była wypowiedź ukraińskiej dziennikarki Hanny Hopko. W lipcu 2022 r. — gdy NS II uzyskał „akceptację” Joe Bidena i Zachodu — w mocnych słowach określiła „przeznaczenie” rurociągu. I ostrzegala.

— Porozumienie w sprawie dobudowy gazociągu to współczesny pakt Ribbentrop-Mołotow. I stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa całej Wschodniej Europy (...). Za naszymi plecami porozumiewają się co do Nord Stream 2, żadnych gwarancji dla Ukrainy w razie dokonania budowy nie ma. Nie mamy żadnych gwarancji bezpieczeństwa, jeśli chodzi o wzmocnienie Sił Zbrojnych Ukrainy, a Rosja może wtargnąć na Ukrainę w jakimkolwiek momencie, żadnych finansowych kompensacji czy perspektywy członkostwa w NATO też nie przewiduje to porozumienie — załamywała ręce ówczesna szefowa komisji spraw zagranicznych ukraińskiego parlamentu na łamach portalu Espresso.

Pół roku później Rosja dokonała bezprecedensowej agresji na Ukrainę. Ten, kto nie wierzył w robaczywe owoce współpracy niemiecko-rosyjskiej, bardzo szybko oprzytomniał, a ci, którzy ostrzegali przed skutkami dogadywania się Niemiec z Rosją ponad głowami europejskich partnerów, po raz kolejny przypominali.

— Nord Stream II to taki współczesny pakt Ribbentrop-Mołotow, który zagraża naszemu bezpieczeństwu. Nie jest tajemnicą, że Rosjanie wykorzystują gaz jako element szantażu i wpływu na Europę, i w sytuacjach, kiedy mamy prowadzoną politykę przez Niemców, doprowadzamy do tego, że tak naprawdę z dnia na dzień Putin może podjąć decyzję, która będzie szantażowała całą Europę, a na pewno naszych zachodnich sąsiadów — mówił 30 stycznia 2022 r. na antenie Radia Zet Jacek Ozdoba z Solidarnej Polski.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI



Ceremonia oddania do użytku Nord Stream — na zdjęciu Angela Merkel, Dmitrij Miedwiediew, Mark Rutte i François Fillon (8 listopada 2011)



Kilka tygodni temu pisałem o problemach z prawem Donalda Trumpa. Wtedy liczba aktów oskarżenia wynosiła trzy. Poczynając na opłaceniu gwiazdy porno, poprzez trzymanie tajnych dokumentów

POCZWÓRNE PROBLEMY TRUMPA

w łazience po zakończeniu prezydentury, po dążeniu do zamachu na ustrój państwa. W ostatnich dniach doszło do czwartego oskarżenia. Zarzuty Trumpowi postawiono w stanie Georgia. Przez prokuraturę stanową. Ten z pozoru nieistotny szczegół ma kluczowe znaczenie. Prezydent USA nie ma bowiem możliwości stosowania prawa łaski wobec przestępców skazanych na poziomie stanowym. Mówiąc wprost, Trump – jeśli zostanie wybrany ponownie prezydentem – nie będzie mógł uła-

skawić sam siebie. I ostatnie lata życia spędzi w więzieniu. Do tego droga jest jeszcze długa. Ale na pewno sytuacja obywatela Trumpa jest gorsza, niż była jeszcze miesiąc temu. Co ciekawe, wobec byłego prezydenta USA wykorzystano przepisy prawa wykorzystywane wcześniej do walki z mafią. Nie stawia to otoczenia byłego prezydenta w najlepszym świetle. O co chodzi w procesie w Georgii? O dążenie do odwrócenia wyniku wyborów w tym stanie. Najbardziej pikantnym

dowodem jest nagranie rozmowy telefonicznej Trumpa z sekretarzem stanu Georgia, w której prezydent wydaje polecenie „znalezienia braku głosów”. Należy jednak podkreślić, że elektorat Partii Republikańskiej nie odwraca się od byłego prezydenta. Przeciwnie – im więcej zarzutów, tym wyższe poparcie dla Trumpa ze strony Republikanów. Dzisiaj wydaje się, że jego wygrana w republikańskich prawyborach jest niemal pewna. Co dalej? Na pewno

kampania tocząca się pomiędzy czterema sądami: w Georgii, na Florydzie, w Nowym Jorku i w Waszyngtonie nie będzie prostą operacją logistyczną. Oczywiście milioner Trump ma do dyspozycji prywatne odrzutowce, więc jakoś sobie poradzi z niedogodnościami. Kwestią istotną jest to, kiedy dojdzie do zakończenia procesów? Na pewno Trump będzie dążył do przeciągania postępowań. Nawet jeśli Trump zostanie skazany, to nie przeszkodzi mu to w objęciu urzędu prezydenckiego.

Ale czy wyobrażacie sobie państwo, że Prezydent USA będzie rządził z więzienia? Dla mnie jest to trudne do wyobrażenia. Wszystko w rękach społeczeństwa. O winie lub niewinności Trumpa będą decydować ławy przysięgłych. Przed nami żmudny proces ich wyboru. Z pewnością jednak będziemy mieli do czynienia z procesem stulecia. I to nie jednym, ale z czterema procesami stulecia toczącymi się niemal równolegle.

Marcin Kulasek,
posł Nowej Lewicy

CZY WASZYNGTON WYCIĄGNIE WNIOSKI?

Dzisiaj słów kilka o globalnej polityce międzynarodowej. Cały świat czeka na decyzje Stanów Zjednoczonych Ameryki w wyborczym dla tego kraju roku 2024 oraz na to, co stanie się z polityką zagraniczną największego mocarstwa świata po inauguracji prezydentury nowego (starego?) lokatora Białego Domu w styczniu 2025. To „oczywista oczywistość”, że Waszyngton ma kluczowy wpływ na politykę międzynarodową. Być

może z czasem będzie się tym wpływem dzielił coraz bardziej z Chinami, ale póki co to on w znacznej mierze przesługuje pionki i figury na globalnej szachownicy. W naturalny sposób postawa Amerykanów będzie rzutowała na stosunek szeroko rozumianego Zachodu do wojny w Europie Wschodniej. Czy USA będą kontynuować na taką skalę pomoc dla Ukrainy? Czy dokonają dywersyfikacji swojej polityki zagranicznej i skoncentrują

się na rywalizacji z Chinami w Azji? Czy powróci w Stanach pokusa odseparowania Moskwy od Pekinu, a więc układania się z Rosją? Oto są pytania, na które na razie nie ma odpowiedzi. Warto jednak wiedzieć, że odpowiedzi na nie będą kształtować w jakiejś, pewnie niemałej, mierze los Rzeczypospolitej, ale też całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej, czy szerzej: „nowej Unii”, poszerzonej o kraje, które chcą się znaleźć w UE.

Amerykański politolog J. Mearsheimer w swej książce „Tragizm polityki mocarstw” przypomina sytuację z lat 50. i początku lat 60., gdy USA miały techniczną możliwość nuklearnego zdominowania Związku Sowieckiego. Część ekspertów twierdzi, że USA mogły wtedy dokonać „perfekcyjnego uderzenia wyprzedzającego na ZSRR”. Do tego jednak nie doszło i dzięki tej wyjątkowo wstrzemięźliwej, a może po części tchórzliwej postawie Stanów Zjedno-

czonych Ameryki „cold war”, czyli „zimna wojna” została przedłużona o niemal cztery dekady. Wtedy Waszyngton nie podjął decyzji o zadaniu decydującego ciosu Moskwie. Czy historia się powtórzy? Czy Amerykanie wyciągną wnioski z własnego „grzechu zaniechania” sprzed ponad sześciu dekad? I nie chodzi tu o bombę nuklearną, a raczej o „przespanie” momentu, w którym można było nieszkodliwić „czerwoną Rosję”, czyli Związek Sowiecki...



RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

REKLAMA



GAZETA
OLSZTYŃSKA

ZRÓB
PREZENT BLISKIM!
ZAPRENUMERUJ
DLA NICH
E-WYDANIE
GAZETY
OLSZTYŃSKIEJ



kupgazete.pl



89 539 76 65

OJCIEC KOLBE WIDZIAŁ CZARNE MARSZE

DLA WIELU NADAL
JEST ZNAKIEM
SPRZECIWU.
BYŁ WYBITNYM
ORGANIZATOREM.
SPECJALISTĄ
OD NOWYCH,
NA ÓWCZESNE
CZASY, MEDIÓW.
CZCICIEŁEM
MATKI BOŻEJ.
ODDAŁ SVOJE
ŻYCIE ZA ŻYCIE
INNEGO WIĘZŃA
AUSCHWITZ. ŚWIĘTY
MAKSYMILIAN
KOLBE JEST
PATRONEM DIECEZJI
ELBLĄSKIEJ.

Na stronie internetowej Niepokalanowa, które zbudował święty Maksymilian Kolbe, jest cały dział o nazwie Fake Newsy (kłamstwa) na jego temat. Franciszkanie z mrówczą pracowitością nie tylko je tropią, ale także cierpliwie prostują. Większość kłamstw medialnych dotyczy stosunku wielkiego polskiego świętego do Żydów. — Co jakieś czas powtarzane jest oskarżanie Ojca Maksymiliana o antysemityzm — piszą franciszkanie i rozprawiają się z tym kłamstwem za pomocą jednoznacznych przykładów, opisów i relacji.

PATRON ENERGETYKÓW

Doświadczenia, droga życiowa i męczeńska śmierć Ojca Maksymiliana Kolbe powodują, że dzisiejsi katolicy nadal odnajdują w nim zadziwiająco współczesny przykład. Polski święty był mistrzem w odczytywaniu nowych szans ewangelizacji. Odkrywał nowe media i z zadziwiającą łatwością używał ich w katechizacji. Wydawał w milionowym nakładzie Rycerza Niepokalanego. Redagował Mały Dziennik. Uruchomił radio, które już przed wojną pokrywało swoim zasięgiem całą Polskę.

Jego zainteresowanie wynalazkami spowodowało, że patrona upatryli sobie w nim... energetycy. Jego wybór wynika nie tylko z datowania rocznicy jego

śmierci, na 14 sierpnia, zbieżnej ze świętem energetyka, ale przede wszystkim z racji jego zainteresowań wynalazczością i elektryką. Impulsem, który pchnął młodego Maksymiliana Kolbe do tak wielkiej aktywności, były „czarne marsze” organizowane przez wrogów kościoła, z którymi zetknął się w Rzymie.

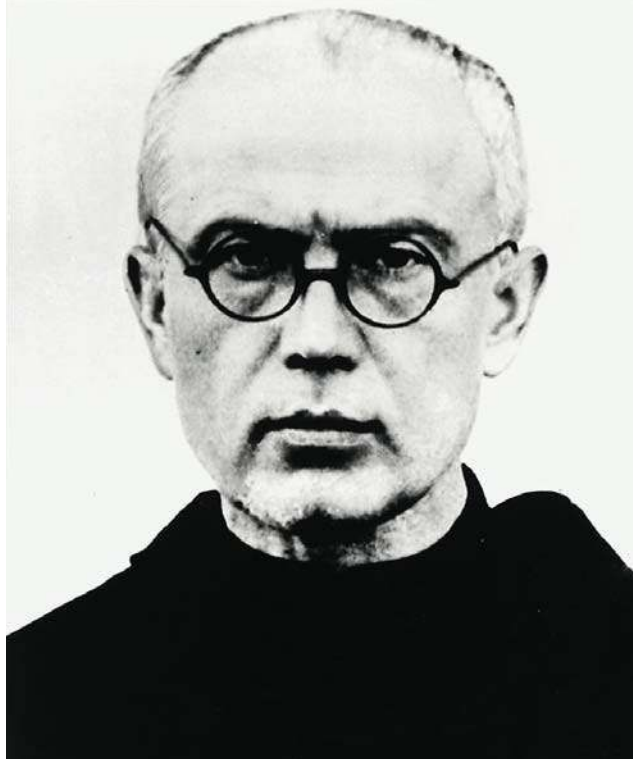
Święty Maksymilian Maria Kolbe jest patronem archidiecezji gdańskiej, diecezji koszalińskiej i elbląskiej oraz — jak powiedział św. Jan Paweł II — „naszych trudnych czasów”. W ikonografii św. Maksymilian przedstawiany jest w habicie franciszkańskim lub w więziennym pasiaku, czasem z numerem obozowym 16670 na piersi. Towarzyszy mu Maryja Niepokalana. Jego atrybutem jest korona z drutu kolczastego lub dwie korony — czerwona i biała.

DWIE KORONY

Rajmund Kolbe, bo tak miał na imię przyszły wielki święty, urodził się w Zduńskiej Woli koło Łodzi 8 stycznia 1894 r. Pochodził z ubogiej rodziny, która posiadała tylko jedną, dużą izbę. Według jego wspomnień w kącie stał piec kuchenny, z drugiej strony cztery warsztaty tkackie, a za przepierzeniem była sypialnia. We wnęce znajdowała się na stoliku figurka Matki Bożej, przy której rodzina rozpoczynała i kończyła modlitwę każdy dzień.

Rodzice należeli do Trzeciego Zakonu św. Franciszka. Mały Rajmund uczył się w domu, bo nie było wtedy szkół polskich, a rodzice nie chcieli posyłać dzieci do szkół rosyjskich. Zdradzał zdolności matematyczne. Już jako dziecko wyróżniał się szczególnym nabożeństwem do Matki Bożej. Jak sam wspominał, nie był idealem. Wyrzut, który pewnego dnia zarobiła mu matka, zaważył na jego życiu.

— Mundziu, co z ciebie będzie? — ta reprimenda miała tak zawstydzić małego Rajmunda, że zaczął podczas modlitwy prosić Matkę Bożą, aby Ona sama odpowiedziała mu, kim będzie. Jak opowiadał później mamie, pokazała mu się wtedy Maryja trzymająca dwie korony: jedną białą i drugą czerwoną, i zapy-



Maksymilian Maria Kolbe

tała, czy chce je otrzymać. — Biała miała oznaczać, że wytrwam w czystości, czerwona, że będę męczennikiem. Odpowiedziałem, że chcę. Wówczas Matka Boża mile na mnie spojrzała i zniknęła — relacjonował swojej mamie 12-letni Rajmund Kolbe.

ZAKONNA RODZINA

Rajmund ze swoim starszym bratem Franciszkiem postanowił wstąpić do franciszkanów konwentalnych. Za pozwoleniem rodziców obaj udali się do małego seminarium we Lwowie. W rok potem (1908) poszedł w ich ślady także najmłodszy brat Józef. Ich matka postanowiła zojcem również poświęcić się na służbę Bożą. Matka miała wstąpić do benedyktynek we Lwowie, a ojciec do franciszkanów w Krakowie.

Przyszły święty rozpoczął nowicjat. Przy obłóczniach otrzymał zakonne imię Maksymilian. Przełożeni, widząc jego wyjątkowe zdolności, wysłali go na studia do Rzymu. Ukończył je z dwoma dyplomami doktoratu: z filozofii i teologii. W wolnych chwilach oddawał się ulubionym studiom z fizyki. Napisał artykuł pt. „Etereoplan o pojeździe międzyplanetarnym”, który zaprojektował w oparciu o newtonowskie prawo akcji i reakcji. Jeszcze w 1914 roku złożył śluby wieczyste, wybierając imię Maria. Ulu-

bioną lekturą Kolbego były wówczas „Dzieje duszy”, napisane przez św. Teresę od Dzieciątka Jezus.

CZARNE MARSZE

Kiedy wybuchła I wojna światowa, otrzymał wiadomość, że jego brat Franciszek opuścił zakon i wstąpił do polskich legionów. Po wojnie Franciszek założył rodzinę i pracował jako nauczyciel, organista, a w końcu jako urzędnik państwowy. Zginął w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu. Także ojciec Maksymiliana wstąpił do legionów i zginął w potyczce między Olkuszem a Miechowem (1914). Maksymilian uznał, że więcej dla ojczyzny uczyni jako kapłan niż żołnierz.

Podczas studiów w Rzymie ulicami stolicy Włoch wstrząsały niepokoje społeczne. Przez Wieczne Miasto przetaczały się antykatolickie „czarne marsze”. To pod wpływem tych doświadczeń Maksymilian Maria założył Rycerstwo Niepokalanego (Militia Immaculatae). Celem było nawrócenie schizmatyków, heretyków i masonów. Młody franciszkanin w kwietniu 1918 r. otrzymał święcenia kapłańskie. W roku 1919, po siedmiu latach pobytu w Rzymie, o. Maksymilian wrócił do Polski.

Zaczął werbować kleryków do Milicji Niepokalanego. W styczniu 1922 r. otrzymał z Rzymu uprag-

nione zatwierdzenie Milicji. Zaczął wydawać w Krakowie miesięcznik pod tytułem „Rycerz Niepokalanego”.

NOWE MEDIA

Przełożeni przenieśli go do Grodna. Maksymilian Maria Kolbe zdobył małą maszynę drukarską. Rycerz w ciągu pięciu lat sięgnął do nakładu 70 tys. egzemplarzy. Niebawem książe Jan Drucki-Lubecki ofiarował mu w okolicach Warszawy pięć morgów pola ze swego majątku Teresin. Ojciec Kolbe uruchomił tu dzisiejszy Niepokalanów.

Ojciec Maksymilian ruszył świat. Na początek do Japonii. Również tu rozpoczął pracę wydawniczą. W trzy miesiące miał już własną drukarnię i dom. Pierwszy numer „Rycerza japońskiego” (Seibo no Kishi) ukazał się w nakładzie 18 tys. egzemplarzy. Kolejne nakłady rosły. W 1931 r. Maksymilian nabył pod klasztor dziki stok góry, gdzie wystawił pierwszy własny budynek. Tak powstał japoński Niepokalanów (Mugenzai no Sono – Ogród Niepokalanego). W roku 1934 poświęcono tam także nowy kościół. Miejsce nie bez powodu jest uważane za opatrznościowe. Klasztor miał początkowo powstać w centrum Nagasaki. U stóp góry przetrwał zrzuconie bomby atomowej. Był prawie w nienaruszonym stanie.

NIE MA WIĘKSZEJ MIŁOŚCI...

Działalność wydawnicza w Niepokalanowie sięgnęła zenitu. „Rycerz” był drukowany w milionowym nakładzie. Powstał „Mały Dziennik” z ponad 200 tys. nakładu w jego niedzielnym wydaniu. Maksymilian Maria Kolbe uruchomił radio, którym zafascynował się podczas pobytu w Japonii. Jego obszar nadawania szybko objął cały kraj.

Po wybuchu II wojny światowej Ojciec Kolbe zorganizował nieustanną adorację Najświętszego Sakramentu i otworzył w Niepokalanowie warsztaty dla ludności. Gestapo aresztowało go 17 lutego 1941 roku. Trafił na Pawiak, a pod koniec maja do Oświęcimia. Otrzymał numer 16670.

Dwa miesiące później z bloku uciekł jeden więzień. Oślawiony z okrucieństwa Rapportführer Karol Frotzsch zwołał wszystkich więźniów z bloku i wybrał dziesięciu na śmierć głodową. Wśród nich Franciszka Gajowniczka, który osierociłby żonę i dzieci. Z szeregu wystąpił o. Kolbe. Poprosił, aby jego skazano na śmierć w miejsce Gajowniczka. Umierał dwa tygodnie. Hitlerowcy 14 sierpnia 1941 roku dobili go zastrzykiem fenolu. Ciało o. Maksymiliana zostało spalone w krematorium.

W 1971 r. o. Maksymilian beatyfikował Paweł VI. W październiku 1982 roku św. Jan Paweł II dokonał jego kanonizacji, a rok później podczas II pielgrzymki do Ojczyzny, odwiedził Niepokalanów. Przypominał słowa Ewangelii: „Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich”.

NIEZAWODNY PATRON

Ojciec Kolbe jest patronem parafii, kaplic, szkół, stowarzyszeń, fundacji. Patronuje też diecezji elbląskiej. Biskup Jacek Jezierski właśnie temu patronowi przypisuje szczególnie intensywną część dla imienia Maryi Panny na terenie swojej diecezji. Przypomina też, że na terenie pobliskiej Mierzei Wiślanej mieścił się inny, równie straszliwy obóz zagłady: Stutthof.

— To Watykan nadaje diecezji patrona. I faktycznie nam nadał św. Maksymilian Marię Kolbego. To wielki i niezawodny patron, szczególnie nowych mediów. Kolejny ślad silnych związków naszych terenów z dziełami franciszkańskimi — mówi bp Jacek Jezierski.

Elbląski biskup podkreśla, że św. Maksymilian Maria Kolbe opowiadał się za budowaniem silnych i nowoczesnych mediów, bo rozumiał ich znaczenie. — Zbyt mało doceniamy rolę mediów w katechezie, w kontrakcie z wiernymi. Obecne, nowe media nie zostały jeszcze należycie poznane i zagospodarowane. Działalność Ojca Kolbe trzeba współcześnie kontynuować — stwierdza bp Jezierski.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

PIERWSZA GODZINA PORANKA

TEKST TEN PISZĘ W MURACH PIĘKNEGO, STAREGO KLASZTORU, GDZIE, JAK MOŻNA SIĘ DOMYŚLAĆ, JEGO STALI MIESZKAŃCY ŻYJĄ OKREŚLONYM RYTMEM, WYZNACZONYM GODZINAMI WCZESNEGO WSTAWANIA, MODLENIA SIĘ, PORAMI ZAJĘĆ, ZJADANIA POSIŁKÓW, ODPOCZYNKU. I WYDAJE SIĘ – PRZYNAJMNIEJ MNIE – ŻE UDAJE SIĘ IM ZROBIĆ W CIĄGU DNIA ZNACZNIE WIĘCEJ, NIŻ ROBIMY TÓ MY, ŚWIECCY, KTÓRZY SAMI DYSPONUJEMY WŁASNYM CZASEM, PODCHODZĄC DO NIEGO BARDZIEJ LIBERALNIE, A CZASAMI NAWET LEKKOMYŚLNIE. OCZYWIŚCIE, JEST TO TYLKO WRAŻENIE, BO CZAS DLA WSZYSTKICH JEST TAKI SAM. ALE SKĄD BIERZE SIĘ TAKIE POCZUCIE, ŻE CHOĆBY TU, GDZIE OBECNIE JESTEM, CZAS PŁYNIE INACZEJ, ŻE JEST WYDAJNIEJ ZAGOSPODAROWANY? W CZYM TKWI TEN SEKRET?

Wyobraźmy sobie typowe poranne godziny wielu ludzi. Ostry sygnał budzika. Pierwszy sygnał, drugi, a może i trzeci alarmu, który dziś najczęściej słyszymy sobie w komórkach. Przeszywająca świadomość, że to już. Ledwo położyliśmy się spać, a tu trzeba wstać. Kiedy minęły te godzin snu...? Zdecydowanie za krótkie. Czasami ściągamy się spod kołdry i wychodzimy do łazienki, aby po chwili znów wrócić do łóżka, choćby na pięć minut, bo nie chce się wstawać. Stajemy się od momentu otwarcia oczu jacyś tacy rozmiełnieni, niepozbitowani, niezintegrowani. Zaczynamy być źli na siebie. Postanawiamy, że jutro się wyśpimy, bo dziś pójdziemy wcześniej spać, ale to dziś nigdy nie nadchodzi. Bo złe nawyki są silne, są zakorze-

nione. O nawyku starożytni mówili, że „consuetudo est altera natura” (przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka). No więc sytuacja się powtarza – chodzimy późno spać, i rano trudno nam wstać. Większość z nas zna ten stan. Od młodych po starych. Czasami tylko ludzie w bardzo podeszłym wieku lub chorzy kładą się wcześniej i wstają bardzo rano, ale też często się budzą, ich sen jest krótki i przerywany, ibywają często niedospani. Potem toaleta, szybkie śniadanie – albo inie. I wzbierający lęk przed dniem, w którym jest całe mnóstwo obowiązków, zadań, celów do realizacji, z którymi trzeba się zmierzyć. A są też takie, które są trudne, wymagające ogromnego wysiłku, lub nużące. Do tego trzeba też zająć się domownikami. Ci, którzy mają dzieci, wiedzą, jak takie poranki wyglądają, gdy na styk trzeba wszystko zrobić, aby zdążyć. Złość i przerażenie narastają, pojawia się zły humor, zniechęcenie, poczucie powtarzanej bezsensu. Przypominamy sobie wtedy amerykańskie filmy, na których widzimy okrągły stół, zastawiony śniadaniem koniecznie z sokiem pomarańczowym, rodziców pięknie ubranych, matkę umalowaną i uczesaną, gdy zasiadają do tego stołu zrelaksowani, jedzą śniadanie z uśmiechem i spokojem, rozmawiają, potem życzą sobie dobrego dnia i rozjeżdżają się w pokój, radośni gotowi do przeżycia kolejnego dnia. Myślimy wtedy, że reżyser nie widział naszych poranków i po prostu nie zna życia. I pytamy siebie, czy to jest w ogóle możliwe.

NIE DAĆ SIĘ PRZYTŁOCZYĆ

Jedna z moich ulubionych świętych – św. Teresa Benedykta od Krzyża, w świecie znana jako Edyta Stein, filozof i karmelitanka, pisała tak: „Rano, gdy budzimy się, usiłują nas zaraz przytłoczyć obowiązki i rozmaite troski, jeśli nie odebrały nam już nocnego spokoju. Powstaje trwożliwe pytanie: jak wciąż jednego dnia uporać się z wszystkimi kłopotami, kiedy wykonać to, a kiedy tamto, w jaki sposób zabrać się do tego czy tamtego? Ma się ochotę zerwać i natychmiast pobiec do pracy”. Widzimy więc, że trudne poranki to



doświadczenie uniwersalne, znane także i świętym. Jednakże Edyta dodaje, jak można sobie pomóc w takiej sytuacji: „Lecz właśnie wtedy trzeba chwycić cugle i powiedzieć sobie: spokojnie! Teraz nic nie może zakłócić mi spokoju, gdyż pierwsza godzina poranna należy do Pana. Dopiero z Jego pomocą wykonam zadanie, jakie na mnie nakłada”.

To kluczowe zdanie: „Pierwsza godzina poranna należy do Pana” zapisane przez Edytę poznałam wiele lat temu w trakcie rekolekcji w mojej rodzinnej parafii, gdy głosił je o. Świerad Pettke ze Zgromadzenia Braci Poczciwych z Getsemani. Pamiętam, że po usłyszeniu tych słów odnalazłam ów przytoczony powyżej tekst, który był dla mnie konkretną wskazówką, jak sobie radzić z wieloma trudnymi dniami, powinnościami, wręcz wojskowym drylem, który musiałam narzucić sobie przez wiele lat, aby sprostać moim ówczesnym obowiązkom. W tych prostych słowach tkwi bowiem tajemnica dobrze wykonywanych planów dnia i całego rytmu dobowego życia, pracy i odpoczynku wielu pokoleń mnichów i mniszek, zakonników i sióstr zakonnych, a także rozmaitych osób, które w życiu odnosili prawdziwe sukcesy.

ŻADNEGO ŻEGNANIA SIĘ Z PODUSZKĄ

Oczywiście pełna godzina poświęcona Bogu na początku dnia to rzadkość dla świeckich, jak i dla pewnej grupy osób duchownych. Realnie mało kto może, dziś w tym pędzącym świecie, pozwolić sobie na taki luksus. Chodzi raczej o poświęcony Bogu czas tuż po przebudzeniu. Ta godzina

to może być tylko pięć minut – choćby dla zapracowanych rodziców, czy osób, które świtem zaczynają swoją pracę – poświęconych na zawierzenie siebie, swoich obowiązków, swojej rodziny, tego konkretnego dnia Bogu i Maryi. Może to być nawet pierwszy gest, który wykonamy w skupieniu, wstając z łóżka, jak znak krzyża świętego zrobiony na sobie, ale w skupieniu, z głębokim namysłem. Nie może to być tylko machnięcie ręką i wymamrotanie formułki.

Ważny jest też sam moment wstania. Ks. Eugeniusz Derdziuk, egzorcysta z diecezji zamojsko-lubaczowskiej twierdzi, że najlepszym sposobem, jakiego nauczono go już w seminarium, jest natychmiastowe wstanie po pierwszym dzwonku nastawionego budzika. Nogi na podłogę, żadnego żegnania się z poduszką, żadnej dyskusji z samym sobą, z własnymi myślami o trudnościach dnia, chęćami poleżenia i chowania się pod kołdrę. Zamiast tego ks. Eugeniusz poleca właśnie zrobienie znaku krzyża świętego, zawierzenie siebie Jezusowi i Jego Matce, choćby przez zmówienie modlitwy „Pod Twoją obronę”. Warto w tym miejscu przypomnieć słowa, jakie Alicja Lenczewska zanotowała w swoich duchowych zapiskach: „gdy ogarnia cię ciemność i ucisk w duszy, odmawiaj natychmiast «Pod Twoją obronę», bo to jest egzorcyzm. I zachowaj pokój, wiedząc, że twój ból i umęczenie rodzą wielkie dobro, i że są błogosławieństwem dla wielu dusz, a zwłaszcza tych, za których się wstawiasz i zobowiązałaś”. „Pod Twoją obronę” to bardzo stara antyfona chrześcijańska do Matki Jezusa, która – jak udowad-

niają odkrycia archeologów – funkcjonowała w Kościele już w połowie III w. i została zatwierdzona przez papieża Benedykta XIII w 1724 r.

TY SIĘ TYM ZAJMIJ

Ksiądz Eugeniusz dodaje, że rano trzeba też pamiętać o tym, że staję w obecności Boga, który patrzy na mnie, zwraca się do mnie czule i mówi: „moje kochane dziecko, posyłam cię, idź pracuj, służ, rozwijaj swoje talenty. I pamiętaj, że nie jesteś sam”.

Dobrze też jest trwać przy Bogu, uczestnicząc w Eucharystii, ale łaską jest codzienna na niej obecność. Nie każdy może sobie na to pozwolić. Przy Bogu, w zabieganym dniu, można być też sercem, pamiętając, że wykonywana praca, służenie innym, codzienna troska, zakupy, sprzątanie, dbanie o rodzinę jest też formą modlitwy. Warto też od rana nauczyć się odmawiać krótkie akty strzeliste: „Jezu, ufam Tobie”, „Jezu, Ty się tym zajmij”, „Jezu, kocham Cię”, „Ave Maria” i wiele innych.

Ksiądz Dolindo w kontekście ludzkich niepokojów, które atakują nas już od rana, odbierając niejedenkrotnie chęć do życia, pisał: „Dlaczego zamartwiacie się i niepokoiacie? Zostawcie mnie troskę o wasze sprawy, a wszystko się uspokoi. Zaprawdę mówię wam, że każdy akt prawdziwego, głębokiego i całkowitego zawierzenia Mnie wywołuje pożądany przez was efekt i rozwiązuje trudne sytuacje. Zawierzenie Mnie nie oznacza zadrażniania się, wzburzenia, rozpaczania, a później kierowania do Mnie modlitwy pełnej niepokoju, bym nadał za wami; zawierzenie to jest zamiana niepokoju na modlitwę. Zawierzenie oznacza spokojne zamknięcie oczu duszy, odwrócenie myśli od udręki i oddanie się Mnie tak, bym jedynie Ja działał, mówiąc Mi: Ty się tym zajmij. Oprzyjcie się na Mnie, wierząc w moją dobroć, a poprzysięgam wam na moją miłość, że kiedy z takim nastawieniem mówicie: „Ty się tym zajmij”, Ja w pełni to uczynię, pocieszę was, uwolnię i poprowadzę. Akiedy muszę was wprowadzić w życie różne od tego, jakie wy widzielibyście dla siebie, uczyć was, noszę wmo-

ich ramionach, sprawiam, że jesteście jak dzieci uspijone w macicznych objęciach. To, co was niepokoi i powoduje ogromne cierpienie, to wasze rozumowanie, wasze myślenie po swojemu, wasze myślenie i wola, by za wszelką cenę samemu zaradzić temu, co was trapi. Kiedy widzisz, że sprawy się komplikują, powiedz z zamkniętymi oczami, w Duszy: «Jezu, Ty się tym zajmij!». Postępuj tak we wszystkich twoich potrzebach. Postępujcie tak wszyscy, a zobaczycie wielkie, niestanne i ciche cuda. To wam poprzysięgam na moją miłość”.

RADUJMY SIĘ I WESELMY Z KAŻDEGO DNIA

Jeśli rano będziemy pamiętać o tych słowach, korzystać z tych wskazówek, to z pewnością dzień osób wierzących będzie zupełnie inny. A każdy będzie mógł powiedzieć: „Oto dzień, który Pan uczynił, weselmy się i radujmy się w nim” (Psalm 118,24). Jak bowiem podkreśla Aksel J. Smith: „każdy dzień jest bowiem wielkim i wspaniałym darem od Boga, z nową łaską i nowymi możliwościami”. Mamy przecież tylko dzień dzisiejszy i nie powinniśmy się martwić o dzień jutrzejszy – mówi Jezus. Chociaż wcześniej, pod każdym względem było źle, to dzisiaj może być całkowicie coś nowego i wspaniałego. Jeżeli jest coś z przeszłości, co dręczy nasze sumienie, to mamy bogatą łaskę i moc, by dzisiaj to uporządkować. A więc, tak jak Słowo mówi: radujmy się i weselmy z każdego dnia. To Pan go uczynił i zaplanował dla nas. On jest wierny i troszczy się o to, abyśmy dzisiaj nie byli kuszeni i próbowani ponad nasze siły. On daje wyjście z pokus, abyśmy potrafili je znieść (I List do Koryntian 10,13). I wiemy, że dzisiaj wszystkie rzeczy służą nam ku najlepszemu (List do Rzymian 8,28). Dobre uczynki są dzisiaj dla nas przygotowane i otrzymamy bogatą łaskę i moc, aby w nich chodzić (List do Efezjan 2,10).

Mamy zatem nauczyć się liczyć nasze dni i żyć tak, jakby każdy dzień był tym ostatnim, ciesząc się z każdego darowanego poranka i oddając go Bogu.

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

18 - 24 sierpnia 2023

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

23:00

TVN

Wrogowie publiczni
Film sensacyjny, USA, Japonia, 2009.

Powrót do kina gangsterskiego. Akcja dzieje się w latach trzydziestych dwudziestego wieku w USA. Przez cały kraj przetacza się fala spektakularnych napadów na banki dokonywanych przez Johna Dillingera. Stał się on jednym z najbardziej poszukiwanych ludzi Ameryki Północnej. Usiłują go wytropić i aresztować agenci małej agencji rządowej, FBI. Dzięki temu śledztwu FBI przekształci się w najważniejszą agencję USA. W jednej z głównych ról, obok Johnny'ego Deppa i Christiana Bale'a wystąpiła francuska aktorka Marion Cotillard.

Piątek

23:15

TVP 2

Gold
Film akcji, USA, 2016.

Bohaterem filmu jest Kenny Wells, który pomaga ojcu prowadzić firmę. Po nagłej śmierci seniora rodu, wszystko się jednak wali, interesy nie idą najlepiej. Kenny mieszka ze swoją dziewczyną Kay, pragnie lepszego życia dla niej i dla siebie. Marzy o fortunie, a ponieważ kocha przygody i ryzyko postanawia zrealizować swój śmiały plan. Wyjeżdża do Indonezji, gdzie spotyka podróżnika i geologa Michaela Acostę. I choć obaj mają kłopoty finansowe, Kenny nakłania swego kompana, by wspólnie zainwestowali w poszukiwanie złota w niedostępnych rejonach tutejszej dżungli.

Sobota

23:50

TVP 2

Czarne złoto
Film przygodowy, Katar, Francja, 2011.

To opowieść o dwóch arabskich władcach, emirze Nesibie i sułtanie Amarze, walczących o tereny zasobne w ropę naftową, położone pomiędzy ich królestwami. Nesib i Amar zawarli pakt o ustanowieniu neutralnego kawałka ziemi dzielącego ich kraje. Obaj zobowiązują się do zachowania pokoju i zrzeczenia się jakichkolwiek roszczeń wobec wolnego terenu, który nazwano „żółtym pasem”. Aby przypieczętować umowę, Nesib adoptuje dwóch synów Amara, Audę i Saleha i wychowuje wraz ze swoimi dziećmi, Tarikiem i Leylą, co ma gwarantować przestrzeganie paktu o nieagresji.

Niedziela

2:10

TVP KULTURA

Za kilka dolarów więcej
Western, Włochy, Niemcy, Hiszp., 1966.

Historia dwóch sławnych rewolwerowców: Douglasa Mortimera (Lee Van Cleef) i tajemniczego Człowieka Bez Imienia (Clint Eastwood), którzy polują na bandytę imieniem Indio. Za jego głowę wyznaczono wysoką nagrodę. Obaj „myśliwi” reprezentują odmienne „szkoły” i „pracują” kraciowo różnymi metodami. Człowiek Bez Imienia lubi improwizację. Nieomylny oko, błyskawiczny refleks, niemal cyrkowa zręczność dają mu pewność zwycięstwa. Jest przy tym cyniczny i bezwzględny, nie kryje, że jest „łowcą głów” dla pieniędzy. Mortimer, okupił swoją mądrość życiową i rozsądek ciężkimi doświadczeniami.

Wtorek

23:25

TVP KULTURA

Tess
Melodramat, Wlk. Bryt., Francja, 1979.

Jest to wzruszająca, ale i gorzka opowieść o tragicznym losie młodej wiejskiej dziewczyny, która staje się ofiarą bezwzględnych norm społecznych, ale również ślepego losu, przypadku, który naznacza jej życie swoistym fatum. Piękne zdjęcia, scenografia, kostiumy (nagrodzone Oscarami), wspaniała rola Nastassii Kinski są niezaprzeczalnymi atutami tej pasjonującej opowieści o miłości i nietolerancji, toczącej się w zmiennym rytmie pór roku, stanowiącymi swego rodzaju dopełnienie i jednocześnie odzwierciedlenie losu bohaterki..

Środa

2:55

TVP KULTURA

Handlarz cudów
Dramat, Polska, Szwecja, 2009.

Stefan, trzydziestokilkuletni zaleczony alkoholik, objęddza szpitale i domy opieki społecznej, w których wygłasza prelekcje na temat swego nawrócenia i jego roli w skutecznej walce z nałogiem. Zbiera przy okazji pieniądze na pielgrzymkę do słynącego cudami sanktuarium w Lourdes. Tam bowiem spodziewa się otrzymać specjalną łaskę, dzięki której ostatecznie pokona swą chorobę. W trakcie pielgrzymki los stawia mu na drodze dwoje dagestańskich pólserot, pragnących odnaleźć ojca przebywającego we Francji.

Czwartek

1:10

TVN 7

Seksmisja
Komedja, Polska, 1983.

Akcja filmu rozpoczyna się w 1991 roku. Telewizja transmituje epokowy eksperyment. Maks i Albert dobrowolnie poddają się hibernacji. Budzą się dopiero w roku 2044. Od opiekującej się nimi doktor Lamii dowiadują się, że w czasie ich snu wybuchła na Ziemi wojna nuklearna. Jednym z jej skutków było całkowite zniszczenie genów męskich, w związku z czym są obecnie jedynymi mężczyznami na planecie. Co innego z kobietami. Te dzięki partenogenezie od dawna rodzą same dziewczynki. Maks i Albert uświadamiają sobie również, że żyją w sterylnym, ulokowanym pod ziemią państwie.

PIĄTEK • 18 sierpnia

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela
06:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy

12:50 Natura w Jedyńce - Wzdłuż 15. południka. - dok., Niemcy, 2018
14:00 Krawcowa z Madrytu
15:00 Wiadomości; Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:35 07 zgłoś się - serial krym.
23:35 Archiwista - serial
00:30 Adrenalina 2 - Pod napęciem - akcja, USA, 2008
02:15 Jak dogryźć mafii - fab., USA, 2017
04:00 Przystań - serial fab.

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - Aleksandra Kotyza i dr Tomasz Stącel
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Tacy byliśmy - 2 plus 1 - reportaż
11:50 Dla niesłyszających - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacja 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

18:45 Akacja 38 - serial
19:30 Na sygnale - serial fabular.
20:10 Postaw na milion
21:10 Cztery strony folku - Festiwal Muzyczny w Żywcu - widowisko
23:15 Gold - akcja, USA, 2016. ●
01:25 Centralne biuro uwoodenia - kom. sens., USA, 2008. Akcja filmu rozpoczyna się od napadu na Luvr, skąd trzej złodzieje zamierzają ukrąść cenną rzezbę. Nieudany skok kończy się aresztowaniem szefa przestępców...
03:15 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - akcja, USA, 2012. Johnny Amato planuje skok na nielegalny biznes pokerowy, z którego czerpie zyski mafia.

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia - serial paradokumentalny
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport; Pogoda
19:50 Uwaga! - program interw.

05:50 Uwaga! - program interw.
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Małanowski 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
16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:10 Zaginione Skarby - „Ścieżce Świętej Katarzyny Aleksandryjskiej” - film animowany
07:20 Przestrzeń pamięci - Muzeum Mazowieckie w Płocku - magazyn
07:55 Szlakiem Kolberga - Izabela Trojanowska - reportaż
08:30 Powrót Arabeli - fab., Francja, USA, 2019
12:15 Trzecia granica - serial
13:25 Informacje kulturalne
14:00 Ina Benita - dwa życia - dok.
15:30 Dwa księżycy - obycz.
18:00 Jazz.pl - koncert
19:30 Krzyżówka - film krótkometrażowy

20:00 Komediove lato - Adela jeszcze nie jadła kolacji - kom. kryminalna, Czechosłowacja, 1977
21:50 Informacje kulturalne
22:15 Serialowa nostalgia - Pitbull
23:15 Kobieta idzie na wojnę - fab., Francja, Ukraina, Islandia, 2018
01:10 Kino krótkich filmów - Dziadowski blues non camera, czyli nogami do przodu - Ostry Film Zaangażowany - Cale życie z moim kotem - filmy animowane
01:45 Kino nocne - Zama - dram., Brazylia, Argent., Meksyk, Hiszp., 2017
03:50 Informacje kulturalne
04:20 Rodzina 2 - film dok.

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obycz. Piękna Milagros jest sierotą wychowaną w klasztorze. Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial przedstawia losy klientów i pracowników firmy kurierskiej „Twoja Paczka”.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

05:00 Szkoła - prog. obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczk - program obyczajowy
11:45 SOS Ekipy w akcji - Na policję dzwoni emeryt, twierdząc, że przed chwilą próbowano oszukać go metodą na wnuczka.
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 SOS Ekipy w akcji - Zaniepokojona kobieta wzywa policję do mieszkania sąsiadów, gdzie jej zdaniem doszło do pobicia.
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

TV Trwam

09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Jestem Mamą
10:00 Inf. dnia
10:15 Śp. Ks. Peszkowski
10:50 Centrum Ewangelizacji
11:25 Myśląc Historia
11:35 Prawda znalazła swój dom
12:00 Anioł Historia
12:03 Inf. dnia
12:20 Katownie Praskie
13:10 Wenezuela - San Felix
13:30 Msza święta
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Orednowiczka w codzienności
16:40 Zamek w Korzkwi - Szlakiem Pióra
17:00 Sekrety mnichów
17:30 Geopolityka
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
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

SOBOTA • 19 sierpnia

TVP 1

05:25 Dziewczyna i chłopak - Oliwa do ognia - serial
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:15 wojsko-polskie - rep.
08:40 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:05 Sprawa dla reportera
10:00 Prawosławne święto Przemienienia Pańskiego na Świętej Górze Grabarce
11:40 Film dokumentalny
12:05 Gwiazdy w południe - Sabrina - kom. romant., USA, 1996
14:10 Z pamięci - Józef Mehoffer - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
14:55 Opole na bis - Ale To Już Było. Jest. I Będzie! - koncert



15:25 Lalka - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:30 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:25 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
22:15 Hit na sobotę - Parker - fab., USA, 2013
00:20 Replikanci - akcja, Wlk. Bryt., Chiny, USA, 2018
02:15 Adrenalina 2 - Pod napięciem - akcja, USA, 2008
03:55 Z pamięci - Józef Mehoffer - felieton

TVP 2

05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
12:10 Studio Raban - Lato - magazyn
12:50 60. KFPP w Opolu - Cała sala śpiewa z nami, czyli hity opolskiej publiczności
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe
17:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny
17:45 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Dlaczego Bóg nie mógł mnie znaleźć?
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej



18:45 U Pana Boga w ogródku
19:35 Informacje kulturalne
20:00 Polskie Biesiady - Rockandrollowa - koncert
21:50 Polskie Biesiady - Żeglarska - koncert
23:50 Czarne złoto - przyg., Katar, Francja, 2011
02:10 Nigdy cię tu nie było - thriller, Wlk. Bryt., Francja, USA, 2017. Porwana córka polityka, Alberta Votto, zostaje sprzedana do domu publicznego. Z odsieczą ruszają wynajęci przez ojca najemnicy.
03:55 Gold - akcja, USA, 2016. Kenny nakłania swego kompana, by wspólnie zainwestowali w poszukiwanie złota.

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Ugotowani w parach - turniej kulinarny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska
13:05 Zakup w ciemno - program
14:05 MasterChef Junior - turniej kulinarny
15:45 Zgłoś ogród - program lifestyle'owy
16:50 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.



20:00 Mamuśki mają wychodne - kom., USA, 2017. Cztery przyjaciółki zostawiają dzieci pod opieką partnerów i wyruszają na z pozoru niewinne spotkanie.
21:50 Miłość bez końca - obycz., USA, 2014. Opowieść o burzliwym romansie nastolatków Jade i Davida Axelroda. Zamożni rodzice Jade nie akceptują związku córki ze skromnym Davidem.
23:55 Ted - kom., USA, 2012
02:15 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
03:20 Szpital - program obycz.
04:20 Uwaga! - program interw.
04:40 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:50 Król i ja - film anim.
10:40 Bogate dzieciaki bez kasy
11:40 Bogaty Dom-Biedny Dom
12:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie - program paradokumentalny
17:45 Chłopaki do wzięcia - Pochodzą z małych wsi i miasteczek. Pracują dorywczo, mają niewielkie perspektywy i nie są zbyt zamożni, mimo to z niezachwianą wiarą poszukują partnerkę na całe życie.
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj
19:45 Sport; Pogoda



20:00 Spider-Man: Bez drogi do domu - SF, USA, 2021. Po raz pierwszy w historii tożsamość Spider-Mana, naszego superbohatera z sąsiedztwa, zostaje ujawniona. Nie może już spełniać swoich obowiązków i jednocześnie prowadzić normalnego życia.
23:15 Inferno - akcja, USA, Węgry, 2016. Badacz symboli Robert Langdon (Tom Hanks) budzi się z amnezją w włoskim szpitalu i odkrywa, że ktoś na niego poluje.
02:00 Predatorzy - akcja, USA, 2010
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa
04:45 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Gwiazdobiór - Karin Stanek
07:35 Informacje kulturalne
08:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Ilze Kunga-Melgaile - rozmowa
08:30 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz - magazyn
09:10 Barbara Hannigan. Crazy Girl Crazy - Szwecja, 2020
10:45 Wydarzenie aktualne
11:15 Alternatywy 4 - serial
12:25 19:91 - film dok.
13:05 Nieśmiertelny Vermeer - dok., Francja, 2016
14:15 Komediołowe lato - Adela jeszcze nie jadła kolacji - kom. kryminalna, Czechosłowacja, 1977
16:10 Mieszczanie żywieccy - Dorota i Jędrzej - film dokumentalny
16:50 Retro kino - Hrabia Monte Christo - cz. 3/4 - serial przyg., Francja, 1998



18:45 Zmiennicy - serial kom.
20:00 Za kilka dolarów więcej - western, Włochy, Niemcy, Hiszpa., 1966
22:15 Informacje kulturalne
22:40 Teatr, Opera, Balet - koncert
23:55 Seans kultuowy - Kika - kom., Francja, Hiszp., 1993. Kosmetyczka Kika zakochuje się w nieżyjącym fotografe Ramonie, który na jej widok nagle ożywa.
02:00 Kino nocne - Kobieta idzie na wojnę - fab., Franc., Ukr., Islandia, 2018. Bohatka wypowiada wojnę koncernowi zagrażającemu islandzkiej przyrodzie.
03:55 Reżyserzy - Mervyn LeRoy - dok., Wlk. Bryt., 2018
04:50 Informacje kulturalne

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
Wydarzenia polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
07:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Krwawy sport - akcja, USA, 1988. Porucznik Frank Dux (Jean-Claude Van Damme) dowiaduje się o tajemniczym i całkowicie nielegalnym turnieju sztuk walki w Hongkongu, znanym jako „kumeti”. Bez zezwolenia przełożonych, żołnierz wymyka się z koszar i wyrusza do dalekiej Azji. Podczas zawodów Frank wygrywa starcie za starciem...



22:05 Ocean ognia - akcja, USA, 2018. Kapitan Joe Glassa (Gerard Butler) dowodzi amerykańskim okrętem z napędem atomowym - USS Toledo. Okręt wkrótce dociera do miejsca, w którym zatonała rosyjska łódź podwodna.
00:20 Eliminatory - akcja, USA, 2016. Thomas McKenzie (Scott Adkins) to były agent federalny. Aktualnie jest objęty programem ochrony świadków i wie gdzie spokojne życie, wychowując kilkuletnią córkę. W wyniku pomyłki mężczyzna zostaje zaatakowany w swoim domu w Londynie.
02:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Babe: Świnka z klasą - film rodzinny, Australia, USA, 1995. Mała świnka Babe wygrywa konkurs dla psów pasterskich. Nim jednak zostaje sławnym pogromcą owiec, przeżywa wiele dramatycznych przygód.
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:40 Idealny facet - kom., USA, 2005. Jean Hamilton (Heather Locklear) i jej dwie córki, Holly (Hilary Duff) i Zoe (Aria Wallace), nigdzie nie zagrzewają miejsca. Powodem tego są miłosne rozczarowania Jean.



17:45 Jestem na tak - kom., USA, Australia, 2008
20:00 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2016. Jest rok 1926. Tajemnicza moc sięje zniszczenie na ulicach Nowego Jorku, grożąc ujawnieniem społeczności czarodziejów.
22:55 Piekielna głębia - sens., USA, 1999. Zmutowane rekiny mako zaczęły czynić spustoszenie wśród ludzi.
01:00 Testosteron - kom., Polska, 2007. Ślub Kornela, młodego pracownika naukowego z piosenkarką Alicją będzie pełen niespodzianek.
03:30 Zbrodnie godne Hollywood

TV 4

06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
10:05 Ewa gotuje - program kulinarny
10:40 Stawka większa niż życie: Edyta, Obłężenie - serial wojenny, Polska, 1967
13:05 Ninja Warrior Polska
14:55 STOP Drogówka - serial policyjny
17:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
22:00 Selekcja: Odwrócony - serial policyjny
23:50 Prawdziwe kłamstwa - kom., akcja, USA, 1994. Gdy pewnego dnia w aferę szpiegowską zostaje wpłataną rodzina agenta Harry'ego Taskera (Arnold Schwarzenegger), zaczynają się jego problemy.
02:55 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny
05:30 Telezakupy TV Okazje



09:55 Słowo życia
10:00 Inf. dnia
10:15 Retrospekcja
10:20 Marianie w Kazachstanie
10:40 Polski Punkt Widz.
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Warto zauważyć...
12:50 Siołmy Sakrament
13:20 Ocalić od zapom.
13:30 Msza święta
14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela”
14:35 Spektakl teatralny: Pupil pupila. Komedial w jednym akcie
15:10 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce
15:30 Wierzę w Boga
15:45 Święty na każdy dzień
16:00 Inf. dnia
16:10 Powrót do Dylągowej
17:00 Rotmistrz Pilecki
17:30 Nowa Ewangelizacja
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:30 Manna z Nieba
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec

NIEDZIELA • 20 sierpnia

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka
06:25 wojsko-polskie - reportaż
06:55 Słowo na niedzielę - Dlaczego Bóg nie mógł mnie znaleźć?
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Zachciaj się w Polsce
09:05 Rocca zmienia świat - obycz., Niemcy, 2019
10:55 Janosik - serial przyg.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Do zobaczenia w Lizbonie - reportaż
13:10 Natura w Jedynce - Leśne rzeki - dok.
13:55 Z pamięci - Józef Mehoffer - felieton
14:05 Daleko od szosy - serial



15:25 Alternatywy 4 - serial komediowy
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:20 W 80 dni dookoła świata - serial przyg.
22:25 Zakochana Jedynka - Sztuka kłamania - kom., Belgia, Francja, 2018
00:05 Parker - fab., USA, 2013. Parker (Jason Statham) jest zawodowym złodziejem. Po udanym skoku współpolicjny zostawiają go na pewną śmierć.
02:10 Replikanci - akcja, Wlk. Bryt., Chiny, USA, 2018
04:55 Z pamięci - Józef Mehoffer - felieton

TVP 2

05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
11:50 Polskie Biesiady - Rockandrollowa - koncert
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:15 Na sygnale - serial fabularny
18:00 Panorama - program inf.
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularny
20:00 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - kom., Polska, 1978



21:55 Kino bez granic - Troje na gigancie - fab., USA, 2014. Cierpiący na Zespół Tourette'a Vincent po śmierci matki zostaje oddany do zakładu psychiatrycznego. Jego ojciec nie chce zajmować się synem.
23:50 U Pana Boga za miedzą - kom., Polska, 2009. Kolejna część perypetii mieszkańców podlaskiego miasteczka Królowy Most.
01:55 Warsaw Dark - sens., Polska, USA, 2008. Dramat zainspirowany śmiercią polityka Jacka Dąbskiego, zastrzelonego w kwietniu 2001 roku w Warszawie.
03:35 Nigdy cię tu nie było - fab., Wlk. Bryt., Francja, USA, 2017

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Tom i Jerry Show - animacja animowany
07:00 Zgłoś ogród - program lifestyle'owy
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży
11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:15 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
13:20 Ugotowani w parach - turniej kulinarny
14:25 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - kom., USA, 1994
16:15 Dary anioła: Miasto kości - przyg., USA, Niemcy, Kanada, 2013
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.



20:00 Saga Zmierzch: Przed świtem Część I - horror, USA, 2011
22:40 Uprowadzona - sens., USA, Wlk. Bryt., Francja, 2008. Bryan (Liam Nelson), ratuje swoją córkę Kim (Maggie Grace) z rąk gangu.
00:35 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
01:45 Wewnętrzny wróg - serial kryminalny
02:45 Szpital - program obycz.
03:45 Uwaga! - program interw.
04:05 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:35 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:25 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:05 Ania z Zielonego Wzgórza - familijny, Kanada, 2016
10:55 Noc w muzeum
13:10 Spider-Man: Bez drogi do domu - SF, USA, 2021. Tożsamość Spider-Mana, naszego superbohatera z sąsiedztwa, zostaje ujawniona...
16:30 Jak poślubić milionera - kom. rom., Polska, 2019. Alicja (Małgorzata Socha) zamiast czekać, aż los ześle jej upragnioną miłość, zapisuje się na kurs gwarantujący znalezienie drugiej połówki.
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport; Pogoda
20:00 Earth Festival. Gwiazdy dla Czystej Polski. Jak nie my to kto.



22:20 Resident Evil: Zagłada - horror SF, USA, 2007. Eksperymentalny wirus zaczyna się rozprzestrzeniać, przemieniając ludzi w horde żądnych krwi i świeżych ciał żywych trupów.
00:25 Żona na niby - kom., USA, 2011. Danny (Adam Sandler) spotyka dziewczynę swoich marzeń. By zakamufłować powiedzenie jej kłamstwo, mężczyzna zmusza swoją asystentkę Katherine (Jennifer Aniston) do udawania jego wkrótce-bylej-żony.
03:05 Zjedz Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny
03:40 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy

TVP Kultura

06:50 Przeboje naszych pokoleń - koncert
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Kielcach
09:05 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert
10:10 Księga Przestrzeni - Metr na głowę studenta
10:55 Angielskie śniadanie - Wszystkie stworzenia duże i małe - serial kom., Wlk. Bryt., 2021
11:50 Od ucha do ucha - Przygody Gapiszona - film anim.
12:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
13:05 Blues Brothers - kom., USA, 1980
15:30 Wędrowiec Polski - Kraków - reportaż
16:05 Alternatywy 4 - serial
17:15 Niedziela z... Januszem Olejniczakim - utwory Fryderyka Chopina



20:00 Rocco i jego bracia - fab., Włochy, Francja, 1960
23:05 Informacje kulturalne
23:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
00:15 Stepowanie po amerykańsku - dok., Wlk. Bryt., 2018
01:25 Kino krótkich filmów - Dziadowski blues non camera, czyli nogami do przodu; Ostry Film Zaangażowany; Całe życie z moim kotem; Pewnego razu w Izraelu - filmy anim.
02:10 Za kilka dolarów więcej - western, Włochy, Niemcy, Hiszp., 1966
04:30 Legendy Rocka - Protest songi Protest Songs - dok., Wlk. Bryt., 2021

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:20 Wielkie wakacje - kom., Francja, 1967. Bosquier (Louis de Funès) to wymagający dyrektor gimnazjum. Mężczyzna jest wściekły, kiedy okazuje się, że, jego najstarszy syn - Philippe (François Leccia) nie zdał egzaminu z angielskiego.
09:00 Johnny English: Reaktywacja - kom., Francja, Wlk. Bryt., 2011. Tajny agent Johnny English musi powstrzymać grupę zabójców, która chce wyeliminować jednego ze światowych przywódców.
11:05 Matylda - familijny, USA, 1996
13:05 Kamuflaż - kom, USA, 2019. Niespełniony aktor który postanawia zostać prywatnym detektywem.



15:10 Wojna z dziadkiem - kom., USA, 2019. Peter jest przeszczepliwy, gdy dowiaduje się, że jego ukożchan dziadek Ed (Robert De Niro) zamieszka razem z nim w domu...
17:20 Lepiej być nie może - kom., USA, 1997
20:00 Pomścić córkę - akcja, USA, 2022
22:00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2 - akcja, USA, Niemcy, 2015
00:45 American Fighter - akcja, USA, 2019
02:45 Dyżur - serial medyczny
03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:25 Z archiwum policji - program kryminalny
05:00 Nash Bridges - serial

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:35 Kochany urwis - kom., USA, 1990. Junior (Michael Oliver) ma zaledwie siedem lat i jest sierotą. Jego niespożyta energia i pomysłowość wystraszyła wielu adopcyjnych rodziców.
09:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:05 Gremliny rozbabiają - film SF, USA, 1984. Billy Peltzer (Zach Galligan) dostaje w prezencie miłe egzotyczne zwierzątko, ale nieopatrznie łamie trzy zasady dotyczące opieki nad tajemniczą istotką.
17:20 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2016



20:00 Lucy - sens., Francja, 2014. Scarlett Johansson wcieliła się w rolę Lucy. Dziewczyna zostaje wbrew swojej woli wpłataną w przemęt narkotyków, by następnie odkryć w sobie nadprzyrodzone zdolności i zemścić się na swoich prześladowcach.
22:00 Lejdis - kom., Polska, 2008. Komedial o perypetiach czterech kobiet, usiłujących poradzić sobie ze zwariowanym życiem.
00:45 Jesteśmy przyjaciółmi - obycz., Wlk. Bryt., Francja, USA, 2015
02:50 Dom nad jeziorem - obycz., USA, Australia, 2006

TV 4

06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
07:00 Popolwanie na Hitlera: Finał - dok., USA, 2020
08:50 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
10:55 Od sklepowej do królowej
12:50 Wyznania zakupoholiczki
15:00 Król Artur - akcja, USA, Irlandia, 2004. Akcja filmu rozgrywa się w V wieku naszej ery, w czasach upadku zachodniej części Cesarstwa Rzymskiego.
17:35 Gwiazdy Kabaretu
18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
20:00 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia - SF, USA, 2008
22:10 Szklana pulapka 5 - akcja, USA, 2013
00:20 Ukryte miasta
01:25 Disco Polo Life
03:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje



09:00 Prymas Stefan Wyszyński
09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek
09:15 Manna z Nieba
09:30 Msza święta
10:35 Przegląd Tygodnika „Niedziela”
10:40 Bądź wierny, idź i pamiętaj
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:15 Papież Polak do Rodaków
13:00 Stanisław Ledóchowski i jego twórczość
14:20 Ikona Miłości
15:00 Wieś - to też Polska
16:00 Inf. dnia
16:10 Koncert życzeń
16:45 Sekrety mnichów
17:00 Zostań Żołnierzem RP
17:30 Sól Ziemi
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
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 Krótka Historia Zbawienia
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Inf. dnia
21:40 Retrospekcja

PONIEDZIAŁEK • 21 sierpnia	
TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela 06:30 Leśniczówka - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - Lato - mag. 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:40 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist. 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Program rolny 12:50 Natura w Jedynce - Wzdłuż 15. południka. Różnice i podobieństwa - dok., Niemcy, 2018 14:00 Krawcowa z Madrytu 15:00 Wiadomości; Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn	05:30 M jak miłość - serial 06:20 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki - Albertynki z Krakowa - magazyn kulinarny 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama - flesz i Pogoda - flesz 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:20 Msza z Kościoła Starokatolickiego Mariawitów w Płocku 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 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 17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:00 Ranczo - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda; Sport 20:15 ALARM! - magazyn 20:25 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt 22:10 Film dokumentalny 23:10 Balans bieli - magazyn 23:55 Gambit - kom., USA, 1966 01:50 Sztuka kłamania - komedia, Belgia, Francja, 2018 03:30 Zawrócony - dram.	17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial 19:35 Na sygnale - serial fabularny 20:10 Postaw na milion 21:00 U Pana Boga za miedzą - kom., Polska, 2009. Kolejna część perypetii mieszkańców podlaskiego miasteczka Królowy Most. 23:10 Podwójna tożsamość - serial 00:15 Szczęśliwy Lazzaro - komediodramat, fantasy., Szwajc., Niemcy, Włochy, Francja, 2018 02:30 Bolivar - serial kostium. 03:30 O mnie się nie martw - serial komediowy TV

TVN
05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 S05 Ekipy w akcji - program policyjny 08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży 11:30 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Szpital - program obyczajowy 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert

19:00 Fakty 19:35 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 19:40 Sport 19:50 Pogoda 19:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 23:35 Rafa - thriller, Australia, 2010. Wielki biały rekin poluje na załogę wyróconej łodzi na środku oceanu wzdłuż Wielkiej Rafy Koralowej. 01:25 Grzesznica - serial, USA 02:30 Szpital - program obycz. 03:30 Uwaga! - program interw. 03:50 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny 04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:50 Szpital - program obyczajowy

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 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradok. 17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda

20:00 MEHA HIT - Baby Driver - kom., akcja, Wlk. Bryt., USA, 2017. Utalentowany młody kierowca (Ansel Elgort), zarabia na życie udziałem w napadach... 22:25 Kokainowy Rick - akcja, USA, 2018. Nastolatek Rick pochodzi z dość biednej rodziny z przedmieść Detroit. Wkracza na przestępczą ścieżkę... 01:00 Resident Evil: Zagłada - horror SF, USA, 2007. Eksperymentalny wirus przemienia ludzi w hordę żądnych krwi żywych trupów. 03:15 Nasz Nowy Dom - serial 04:10 Zjedz Kambodżę - prog. podróżniczo-kulinarny 04:40 Disco Gramy

TVP Kultura
07:00 Muzyczne poranki 07:15 Informacje kulturalne 07:45 Słobrobranie - magazyn 08:20 Wędrowiec Polski - Kraków - reportaż 09:00 Angielskie śniadanie - Wszystkie stworzenia duże i małe - serial kom., Wlk. Bryt., 2021 10:00 Kulig - program rozrywkowy 10:45 U kresu drogi - dram., Polska, 1939. Profesor Turwid pracuje nad szczepionką zwalczającą zapalenie mózgu. Rezultat jego pracy nie zyskuje uznania w środowisku lekarskim. 12:15 Trzecia granica - serial 13:15 Informacje kulturalne 13:40 Przeżyjmy to jeszcze raz. Plakat w PRL - widowisko 14:30 Reżyserzy - Mervyn LeRoy - dok., Wlk. Bryt., 2018 15:30 Przygody Gapiszona - film anim.

16:05 Retro kino - Hrabia Monte Christo - cz. 3/4 - serial przygodowy, Francja, 1998 18:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 18:40 Powrót Arabeli - Zmiana kierunku lotu - serial, Czechy, 1993 19:15 Powrót Arabeli - Rumburak kontra Fantomas - serial, Czechy, 1993 20:00 Kino Mistrzów - Tess - fab., Wlk. Bryt., Franc., 1979 22:55 Informacje kulturalne 23:30 Panorama kina polskiego - Fuga - obycz. 01:20 Rocco i jego bracia - fab., Włochy, Francja, 1960 04:30 Scena muzyczna - Pin Park - koncert

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - serial opowiada o przygodach policjantów patrolujących autostradę, których podczas ich pracy spotykają niezwykle przypadki kryminalne i szalone pościgi. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Poza zasięgiem - akcja, USA, Polska, 2004. William Lansing to były agent specjalny. Jest zaniepokojoy brakiem wiadomości od Ireny z warszawskiego domu dziecka. 21:50 Krwawy sport - akcja, USA, 1988 23:30 Rocky 5 - akcja, USA, 1990. Po wygranej walce amerykański bokser traci pieniądze i zdrowie, przez co zmuszony jest powrócić do swoich korzeni. 01:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.

TVN 7
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Sprzątaczk - program obyczajowy 11:45 S05 Ekipy w akcji - Zanepokojona kobieta wzywa policję do mieszkania sąsiadów, gdzie jej zdaniem doszło do pobicia. 12:45 Szpital - program obycz. 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 S05 Ekipy w akcji - Pobity właściciel sklepu z jakiegoś powodu ukrywa przed policjantami tożsamość sprawców... 17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

09:15 Słowo życia 09:30 Moja Katolicka Rodzina 09:55 Święty na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Muzeum 303 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Jan Paweł Wielki. Papież, który tworzył historię 13:20 Słowo życia 13:30 Msza święta 14:30 Lalka 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świadkowie 17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w Zakopanem 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat 22:30 Ojcu Świętemu się nie odmawia... 23:10 Góra św. Michała

TV Trwam

WTOREK • 22 sierpnia	
TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela 06:30 Leśniczówka - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:40 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Wzdłuż 15. południka. Różnice i podobieństwa - dok., Niemcy, 2018	04:35 Na dobre i na złe 05:30 M jak miłość - serial obyczajowy 06:25 Tańcz i śpiewaj przed Panem - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 Panorama
	
14:00 Krawcowa z Madrytu 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 18:00 Ranczo - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda; Sport 20:20 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt 22:10 Osiecka - serial 23:10 Kombinacje Operacyjne - film dok. 00:15 Magazyn śledczy Anity Gargas 00:55 Drive Hard - ostra jazda - fab., Kanada, 2014 02:40 Gambit - kom., USA, 1966	18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial 19:35 Na sygnale - serial fabularny 20:10 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - kom., Polska, 1978. Dyrektor Krzakoski jedzie w służbową delegację do Paryża. W ambasadzie poznaje apetyczną Danusię i spędza z nią noc. Nie wie, że dziewczyna jest córką partyjnego prominenta. 23:00 Podwójna tożsamość - serial 00:05 Nie mów nikomu - thriller, Francja, 2006 02:25 Bolivar - serial kostium. 03:25 Wielka alienacja - dok., Wlk. Bryt., 2020

TVN
05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:10 S05 Ekipy w akcji - Policjanci dostają wezwanie do parku, w którym widziano 10-latków z bronią. 08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży 11:30 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Szpital - program obycz. 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Top Of The Top Sopot Festival - koncert

16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 19:00 Fakty 19:35 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert 23:30 Kuba Wojewódzki - talk-show 00:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 01:15 Wewnętrzny wróg - serial kryminalny 02:15 Szpital - program obycz. 03:15 Uwaga! - program interw. 03:35 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny 04:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradok. 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda

20:00 Elizjum - SF, USA, 2013. Świat, wyniszczony wojnami i kłeskami naturalnymi, jest podzielony na dwie kasty. 22:20 Metro strachu - sens., USA, 2009. Spokojna na co dzień praca kontrolera ruchu metra (Denzel Washington) zostaje wyrwana do góry nogami za sprawą porwania jednego z pociągów. 00:55 Kac Wawa - kom., Polska, 2012. 03:05 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy 04:05 Zjedz Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny 04:45 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
07:00 Zaginione-odnalezione - „Opłakiwanie Chrystusa” warsztat Lucasa Cranacha starszego - magazyn 07:25 Informacje kulturalne 07:55 Wydarzenie aktualne 08:20 Owszem Mazowsze 09:00 Powrót Arabeli - Zmiana kierunku lotu - Rumburak kontra Fantomas - serial, Czechy, 1993 10:20 Będzie lepiej - kom. 12:15 Trzecia granica - serial 13:10 Informacje kulturalne 13:40 Personel - obycz. 15:00 Martha Cooper - historia graffiti - dok., Australia, 2019 16:05 Jeszcze nie wieczór - obycz. 18:00 Mazurki nad Wisłą - Witold Kuczyński - rep. 18:40 Powrót Arabeli - Pan dziekan zmienia swoją decyzję - serial, Czechy, 1993

20:00 Krytyczna godzina - akcja, Wlk. Bryt., USA, 2019. Córka szefa policji zostaje porwana. W pogoni za porwaczem policjant Frank Penny zabija w obronie własnej przestępcę. 22:00 Porwany - akcja, USA, 2017. Podczas zabawy na lokalnym festynie, Frankie nagle znika matce z oczu... 00:00 Triumf sprawiedliwości - akcja, USA, 2016 01:50 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 03:55 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - program kryminalny 05:00 Nash Bridges - serial

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 09:00 Kurierzy - paradokumentalny serial przedstawia losy klientów i pracowników firmy kurierskiej „Twoja Paczka”. Nie zabraknie wątków humorystycznych, a nawet sensacyjnych. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Krytyczna godzina - akcja, Wlk. Bryt., USA, 2019. Córka szefa policji zostaje porwana. W pogoni za porwaczem policjant Frank Penny zabija w obronie własnej przestępcę. 22:00 Porwany - akcja, USA, 2017. Podczas zabawy na lokalnym festynie, Frankie nagle znika matce z oczu... 00:00 Triumf sprawiedliwości - akcja, USA, 2016 01:50 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 03:55 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - program kryminalny 05:00 Nash Bridges - serial

TVN 7
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Sprzątaczk - program obyczajowy 11:45 S05 Ekipy w akcji - Pobity właściciel sklepu ukrywa przed policjantami tożsamość sprawców 12:45 Szpital - program obycz. 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 S05 Ekipy w akcji - Interwencja policjantów w domu spokojnej starości, gdzie doszło do kradzieży 17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

09:00 Papież Polak do Rodaków 09:55 Święty na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Zew 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 Wielkość rodziła się przy ołtarzu 13:30 Pielgrzym Miłości 13:30 Msza święta 14:25 U źródeł Wielkanocy 15:00 Na bezdrożach tożsamości. Chaco 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:40 Zdrowie z Bożej Apteki 16:55 Życie według świętego Jana Pawła II 17:10 Prosto o gosp. 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:55 Powstanie Warszawskie 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozm. niedok. 19:25 Święty na każdy dzień 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec

TV Trwam

ŚRODA • 23 sierpnia

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela
06:25 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Życiowe wybory
- Osaczona - telenowela
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Natura w Jedynce
- Wzdłuż 15. południka.
- dok., Niemcy, 2018
14:00 Krawcowa z Madrytu -
15:00 Wiadomości; Pogoda



15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
- teleturniej muzyczny
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:25 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
22:10 Osiecka - serial
23:10 Droga mistrza - dram., USA, 2016
01:00 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz. - serial, Czechy, 2014
03:05 wojsko-polskie - rep.
03:35 Na granicy - dok., Francja, 2020

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Pozyteczni.pl - magazyn
06:50 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Wędrowiec Polski - rep.
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjaowa 38 - serial
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
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjaowa 38 - serial



19:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:10 Postaw na milion
21:00 80 milionów - sens., Polska, 2011. Głośna akcja opozycjonistów, którzy 3 grudnia 1981 roku, tuż przed wprowadzeniem w kraju stanu wojennego, podjęli z banku, ze związkowego konta tytułowe 80 milionów
23:00 Podwójna tożsamość - serial
00:15 Odwrócenie zakochani - SF, Fran., Kan., 2012. Adam i Eden, pochodzą z świata, gdzie współlśnięją dwie planety o grawitacjach ciągnących w przeciwnie strony.
02:15 Bolivar - serial kostium.
03:15 Echo serca - serial

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży
11:30 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:50 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert



19:00 Fakty
19:35 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
19:40 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
23:35 Saga Zmierzch: Przed świtem Część I - horror, USA, 2011
02:05 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
03:05 Szpital - program obycz.
04:00 Uwaga! - program interw.
04:20 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:50 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda



20:05 Rodzina od zaraz - komedia, USA, 2018. Kiedy Pete (Mark Wahlberg) i Ellie (Rose Byrne) postanawiają założyć rodzinę i trafiają w sam środek skomplikowanego, świata adopcji.
22:40 Babskie wakacje - kom., USA, 2017
00:25 Kung Fu Szał - akcja, Hongkong, Chiny, 2005
02:40 Zjedz Kambodżę - prog. podróżniczo-kulinarny
03:10 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:10 Zjedz Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny
04:45 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:10 Informacje kulturalne
07:35 Niedziela z... Januszem Olejniczakiem
08:20 Vistuliada
08:55 Powrót Arabeli - serial fantasy, Czechy, 1993
09:30 Samochodzik i templariusze - serial
10:15 Jeszcze nie wieczór - obycz., Polska, 2008. Do Domu Aktora w Skolimowie przyjeżdża na rekonwalescencję gwiazdor kina i teatru Jerzy (Jan Nowicki). Przybycie niepoprawnego ekscentryka zakłóca ustabilizowane życie mieszkańców,
12:15 Trzecia granica - serial
13:25 Informacje kulturalne
13:55 Lech Majewski. Świat według Bruegela - dok.
14:55 Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane. - film dok.



16:05 Wielki bieg - dram., Polska, 1987
17:55 Zaginione Skarby - „Zaćmienie słońca w roku 1851” - anim.
18:05 Przestrzeń pamięci - Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku - mag.
18:40 Samochodzik i templariusze - serial
20:00 Violeta poszła do nieba - fab., Braz., Chile, Arg., 2011
22:00 Informacje kulturalne
22:30 Jazz.pl - koncert
24:00 Rysunki z Holocaustu - dok., Włochy, 2021
01:05 Powrót do domu - dram., Szwajc., Francja, 2015
02:55 Kino nocne - Handlarz cudów - dram., Polska, Szwecja, 2009. ●
04:50 Informacje kulturalne

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - piękna Milagros jest sierotą wychowaną w klasztorze. Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny. Okazuje się, że głowa rodu - Federic DiCarlo - to ojciec Mili
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Solomon Kane: Pogromca zła - przyg., fantasy, Francja, 2008. Solomon Kane (James Purefoy) to nieustraszony wojownik, łowca demonów.
22:00 Żelazny rycerz - przyg., USA, 2011
00:20 Dzielnica strachu - serial kryminalny
01:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
02:20 Dyzur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:50 Na najwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - program kryminalny
05:00 Nash Bridges - serial kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczk - program obyczajowy
11:45 SOS Ekipy w akcji - Interwencja policjantów w domu spokojnej starości, gdzie doszło do kradzieży.
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 SOS Ekipy w akcji - Policjanci przyjeżdżają na wezwanie właścicieli sklepu, która widziała przez witrynę uliczną awanturę
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Włamanie - sens., USA, Japonia, 2018. Do pełnego zabezpieczeń domu Shaun włamują się czterej mężczyźni i przetrzymują jej dzieci. Kobieta nie cofnie się przed niczym, żeby je uratować.
21:55 Wataha - miniserial, Polska
23:15 Piekielna głębia - sens., USA, 1999. Niezwykle silne i wytrzymałe zmutowane rekiny mako zaczęły czynić spustoszenie wśród ludzi.
01:20 Annabelle - horror, USA, 2014
03:25 Zbrodnie godne Hollywood - program
04:30 Druga strona medalu - talk show. Program Jolanty Pienkowskiej.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
08:00 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
09:00 Pierwsza miłość - serial obycz.
09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
10:50 Hardkorowy lombard
11:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
12:55 Detektywi w Akcji - serial kryminalny
13:55 STOP Drogówka - serial policyjny
15:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Lot skazańców - akcja, USA, 1997
23:35 Upadek
02:50 Benny Hill - serial komediowy
03:25 Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny
05:30 Telezakupy TV Okazje



09:00 U źródeł Wielkanocy
09:30 Sanktuarium polskie
09:50 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Marianie w Kazachstanie
11:25 Jestem mamą
11:40 Prosto o gospodarce
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Oredzie na trudne czasy
13:30 Msza święta
14:35 Uwieczony Prymas
15:20 Akita 101 Łez
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Na zdrowie
16:30 Benedykt XVI - skromny pracownik Winnicy Pańskiej
17:00 Po stronie prawdy
17:55 Kartka z kalendarza
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 Mysłąc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia

TV Trwam

CZWARTEK • 24 sierpnia

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz. .
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce
- Wzdłuż 15. południka.
Różnice i podobieństwa - dok., Niemcy, 2018



14:00 Krawcowa z Madrytu
15:00 Wiadomości; Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości; Pogoda
20:10 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Magazyn śledczy Anity Gargas
23:50 Resortowe Dzieci - rep.
00:20 Ocenił - reality show
01:25 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz.
03:35 Profesor na drodze - fab., Polska, 1973

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial
06:15 Tańcząca ze światem - Tunezja - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Jan Sebastian Bach - Kantata sakralna
„Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust”
11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjaowa 38 - serial
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
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama



18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjaowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:10 Duma i uprzedzenie - fab., Wlk. Bryt., Francja, USA, 2005. Pięć siostr Bennet dorasta w przekonaniu, iż jedynym ich celem jest zdobycie mężów...
23:30 Idealny plan - thriller, Kanada, 2011. Bezrobotny Paul organizuje dwójce pomocników i wprowadza w życie swój „idealny plan”...
01:10 80 milionów - sens., Polska, 2011.
03:10 Patrzę na ciebie, Marysiu - obycz., Polska, 1999

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Doradca smaku - Krem z cukinii z twarogiem i miętą - program kulinarny
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży
11:30 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:50 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert



19:00 Fakty
19:35 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
19:40 Sport; Pogoda
19:55 Top Of The Top Sopot Festival - koncert
23:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
00:35 Krytyczna decyzja - sens., USA, 1996. Boeing 747 zostaje porwany przez jednego z najgroźniejszych terrorystów, Hassana. Czy będzie on chciał wykorzystać pasażerów samolotu jako kartę przetargową w rokowaniach o uwolnienie przywódcy grupy?
03:20 Szpital - program obycz.
04:20 Uwaga! - program interw.
04:40 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda



20:00 Inna kobieta - kom., USA, 2014. Bohaterka, zaradna prawniczka odkrywa, że jej partner ma żonę. Kobiety zaprzysiężają się i łączą siły, by dokonać zemsty na niewiernym mężczyźnie.
22:20 (Nie)znajomi - dramat, Polska, 2019. Grupa przyjaciół decyduje się zagrać w grę: podczas spotkania wszyscy muszą ujawniać wiadomości przychodzące na ich telefony.
00:50 Rycerz Króla Artura - akcja, USA, 1995.
03:40 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:45 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:15 Informacje kulturalne
07:40 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
08:20 Mazurki nad Wisłą - Witold Kuczyński - reportaż
08:55 Samochodzik i templariusze - serial przygodowy
10:20 Wielki bieg - dram., Polska, 1987
12:15 Trzecia granica - serial
13:25 Informacje kulturalne
13:55 Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane - dok.
14:55 Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane. - dok.
16:05 Rzeka - dramat, Norwegia, Polska, Kazachstan, 2018
18:10 Wydarzenie aktualne
18:30 Samochodzik i templariusze - serial przygodowy



20:00 Teatr Telewizji - Dziewczęta z Nowolipiek. Amelka. - Polska, 1970, reż. Stanisław Wohl
21:30 Informacje kulturalne
22:00 Serialowa nostalgia - Głina - serial.
23:05 W trzy miesiące dookoła świata - Violeta poszła do nieba - fab., Brazylia, Chile, Argentyna, 2011
01:10 Kino nocne - Seksmisja - kom., Polska, 1983 ●
03:20 Informacje kulturalne
03:55 Klimt i Schiele: Eros i Psyche - dok., Włochy, 2018
05:40 Afisz kulturalny ekstra
05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - paradokumentalny serial przedstawia losy klientów i pracowników firmy kurierskiej „Twoja Paczka”. Nie zabraknie wątków humorystycznych, a nawet sensacyjnych.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Co ty wiesz o swoim dziadku? - kom., USA, 2016. Dziadek (Robert de Niro) wraz z wnukiem (Zac Efron) stają przed dużym wyzwaniem. Ma schwytać zabójcę, dokonującego rytualnych zbrodni.
22:05 Ouija - horror, USA, Japonia, 2014
23:55 Polowanie na druhny - kom., USA, 2005. W czasie wizyty w eleganckiej, położonej nad wodą posiadłości, John i Jeremy stają się bohaterami niezliczonej ilości wpadek.
02:30 Zbrodnie godne Hollywood - program
04:30 Druga strona medalu - talk show. Program Jolanty Pienkowskiej.

TVN 7

05:00 Szkoła - Licealistka Roksana od niedawna chodzi z Darkiem...
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczk - program obyczajowy
11:45 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 SOS Ekipy w akcji - Lekarz oddziału pediatricznego wzywa policję do szpitala, gdzie po zażyciu narkotyków trafił 9-latek.
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Nieuchwytny - sens., USA, 1996. Detektyw Jack Cole, (Steven Seagal) pracujący w przeszłości dla rządu staje przed dużym wyzwaniem. Ma schwytać zabójcę, dokonującego rytualnych zbrodni.
22:05 Ouija - horror, USA, Japonia, 2014
23:55 Polowanie na druhny - kom., USA, 2005. W czasie wizyty w eleganckiej, położonej nad wodą posiadłości, John i Jeremy stają się bohaterami niezliczonej ilości wpadek.
02:30 Zbrodnie godne Hollywood - program
04:30 Druga strona medalu - talk show. Program Jolanty Pienkowskiej.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
08:00 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
09:00 Pierwsza miłość - serial obycz.
09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
10:50 Hardkorowy lombard
11:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
12:55 Detektywi w Akcji - serial krym.
13:55 STOP Drogówka - serial policyjny
15:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Liga niezwykłych dzentelmenów - film akcji
23:35 Oddziału pediatricznego wzywa policję do szpitala, gdzie po zażyciu narkotyków trafił 9-latek.
02:25 Disco Polo Life
03:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje



09:00 Na zdrowie
09:20 Opowieści z Księgi Cnót
09:45 Święty na każdy dzień
10:00 Inf. dnia
10:15 Rozmowy niedok.
11:25 Mysłąc Ojczyzna
11:35 Przyroda i ludzie
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ludwig Maria Grignion de Montfort
13:15 Słowo życia
13:20 Przegląd tygodnika „Niedziela”
13:30 Msza święta
14:30 Naszym powołaniem jest zwyciężać
14:55 Wyjście
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat
16:35 Zwę natury
17:05 Akademia pro-life
17:30 Odpowiedzialni za Kościół
17:55 Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozm. niedok.
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przyjaciele i bohaterowie
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąc Historia
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia



09:00 Na zdrowie
09:20 Opowieści z Księgi Cnót
09:45 Święty na każdy dzień
10:00 Inf. dnia
10:15 Rozmowy niedok.
11:25 Mysłąc Ojczyzna
11:35 Przyroda i ludzie
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ludwig Maria Grignion de Montfort
13:15 Słowo życia
13:20 Przegląd tygodnika „Niedziela”
13:30 Msza święta
14:30 Naszym powołaniem jest zwyciężać
14:55 Wyjście
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat
16:35 Zwę natury
17:05 Akademia pro-life
17:30 Odpowiedzialni za Kościół
17:55 Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozm. niedok.
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przyjaciele i bohaterowie
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąc Historia
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia



18 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Olsztyn
Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela.
Godz. 10.00/11.00/12.00, sala kameralna Filharmonii.

18 SIERPNIA

Wernisaż wystawy malarstwa Krzysztofa Matusiaka

Olsztyn
Krzysztof Matusiak to polski artysta tworzący i mieszkający w Wielkiej Brytanii. Kreowany przez niego świat, pełen groteski, absurdu i humoru, ma już swoje rzesze fanów. Charakterystyczny i rozpoznawalny styl autora zostaje w pamięci na długo, a tworzone przez niego postacie przepełnione są prześmiewczością, dystansem i jednocześnie trafnym komentarzem do otaczającej nas rzeczywistości.
Godz. 18.00, Galeria Amfilada, ul. Dąbrowszczaków 3.

18 SIERPNIA

Wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika

Olsztyn
Międzynarodowy projekt typograficzny ph. „CopernicusPress 2023” – wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika
Wystawa czynna od 18-31 sierpnia 2023 r.
Godz. 11.00, Galeria Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

18 SIERPNIA

Wystawa twórczości Ewy Pohlke „PSALMY”

Olsztyn
„PSALMY”, które zostaną zaprezentowane na wystawie, to cykl kilkudziesięciu obrazów i obiektów, wykonanych techniką mieszaną (malarstwo, rysunek, grafika, haft) na płótnie, kartonie, papierze czerpanym i drewnianych płytach. Oprócz tradycyjnych farb, używam naturalne pigmenty (popiół, piasek, sproszkowana cegła) i materiały: papier roślinny, włókno, jedwab, len. Równie ważny dla artystki jest sam proces twórczy, jak skończone dzieło, więc tworzenie malarskich „Psalmy” traktuje jako swego rodzaju medytację, modlitwę o POKÓJ i afirmację ŻYCIA.
Godz. 18.00, BWA Olsztyn, sala kameralna.

19 SIERPNIA

R-GOL Turniej Bez Barrier - Rozgrywki Piłkarskie PZU Futbol Plus

Olsztyn
Turniej będzie gromadził prawie 150 zawodników oraz ich rodziców, wolontariuszy i trenerów, ma na celu nie tylko zapewnienie dzieciom i młodzieży z niepełnościami możliwości aktywnej zabawy i rywalizacji w przyjaznym środowisku, ale również promowanie idei równości, akceptacji i wzajemnego szacunku.
Godz. 10.00, Stadion AZS, ul. Oczapowskiego.

19 SIERPNIA

XVI Konkurs na najlepszy produkt żywnościowy Gminy Dywity „O Garniec Kłobuka”

Gady
Gminny Ośrodek Kultury w Dywitach, Sołectwo Gady oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Gadach zapraszają na kolejną edycję



Fot. mat.org

konkursu na najlepszy produkt żywnościowy gminy Dywity „O Garniec Kłobuka”.

Oprócz konkursu kulinarnego będą zabawy i koncerty, zbiórka charytatywna oraz strefa animacji dla dzieci.

W programie:

- » Pokaz kulinarny – Klaudia Budny z MasterChef
- » Konkursy kulinarne dla uczestników
- » Pokazy grupy Gad Dance
- » Zespół PAKO BAND
- » Majcherski Band – piosenki szuwarowo-bagiennie
- » Finał konkursu kulinarnego
- » Zabawa sołecka.

Godz. 16.00, Boisko przy świetlicy, Gady gm. Dywity.

19 SIERPNIA

Lady Pank MTV Unplugged



Olsztyn

Legendarny polski zespół Lady Pank jest dwunastym polskim wykonawcą zaproszonym do udziału w tym kultowym cyklu. Po wydaniu albumu w cyklu MTV Unplugged, zespół wyruszył w trasę koncertową po kraju pod tym samym szyldem, ciesząc rzesze fanów swoim zupełnie nowym obliczem.

Godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena w Olsztynie.

19 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Olsztyn
Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela
Godz. 11.00 sala kameralna Filharmonii.



WEEKENDOWY REPERTUAR HELIOS

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30
108422olbr-a-M

PIĄTEK 18 SIERPNIA

BLUE BEETLE / napisy: 15:00, 21:00; BLUE BEETLE / dubbing: 12:00, 18:00; SPUSZCZONE ZE SMYCZY / napisy: 16:30, 18:45, 21:00; MÓW DO MNIE! / napisy: 19:00, 21:15; KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:15, 14:30; GRAN TURISMO / dubbing: 11:30, 16:00; DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 20:00; MEG 2: Głębia / dubbing: 15:00, 17:45; MEG 2: Głębia / napisy: 20:30; WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:20, 14:45; MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 11:15, 14:00; LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45; BARBIE / dubbing: 11:30, 17:30; BARBIE / napisy: 14:15, 20:45; OPPENHEIMER / napisy: 11:00, 13:45, 15:30, 19:15, 20:15; MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:30, 13:00, 17:15;

SOBOTA 19 SIERPNIA

BLUE BEETLE / napisy: 13:30, 20:45; BLUE BEETLE / dubbing: 10:30, 18:00; SPUSZCZONE ZE SMYCZY / napisy: 16:30, 18:45, 21:00; MÓW DO MNIE! / napisy: 19:00, 21:15; KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:10, 14:30; GRAN TURISMO / dubbing: 11:30,

WEEKENDOWY REPERTUAR KINA AWANGARDA W OLSZTYNIE

PIĄTEK 18 SIERPNIA

Reality - prod. USA: godz. 17.45, sala klubowa; Barbie - prod. USA, Kanada: godz. 17.45, sala studyjna; Sytuacja awaryjna - prod. Czechy: godz. 18.00, sala arte; Oppenheimer - prod. USA: godz. 19.15, sala klubowa; Pierwszy dzień mojego życia - prod. Włochy: godz. 19.45, sala arte; Osiem gór - prod. Włochy, Francja: godz. 19.45, sala studyjna;

SOBOTA 20 SIERPNIA

Barbie - prod. USA, Kanada: godz. 16.00, sala studyjna; Sytuacja awaryjna - prod. Czechy: godz. 16.00, sala arte; Vermeer. Blisko mistrza - prod. Holandia: godz. 16.15, sala klubowa; Siła naszych marzeń - prod. Francja: godz. 17.45, sala arte; Oppenheimer - prod. USA: godz. 18.00, sala klubowa; Reality - prod. USA: godz. 18.00, sala studyjna; Pierwszy dzień mojego życia - prod. Włochy: godz. 19.45, sala arte; Poprzednie życie - prod. USA: godz. 19.45, sala studyjna

16:00; DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 19:45; MEG 2: Głębia / dubbing: 15:00, 17:45; MEG 2: Głębia / napisy: 20:30; WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:20, 14:45; MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 11:15, 14:00; LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45; BARBIE / dubbing: 10:00, 12:40, 17:30; BARBIE / napisy: 15:15, 20:15; OPPENHEIMER / napisy: 11:00, 13:45, 15:30, 19:15; MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:20, 13:00, 17:15;

NIEDZIELA 20 SIERPNIA

BLUE BEETLE / napisy: 15:00, 21:00; BLUE BEETLE / dubbing: 12:00, 18:00; SPUSZCZONE ZE SMYCZY / napisy: 16:30, 18:45, 21:00; MÓW DO MNIE! / napisy: 19:00, 21:15; KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:15, 14:30; GRAN TURISMO / dubbing: 11:30, 16:00; DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 20:00; MEG 2: Głębia / dubbing: 15:10, 17:45; MEG 2: Głębia / napisy: 20:30; WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:20, 14:45; MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 10:15, 14:00; LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45; BARBIE / dubbing: 11:30, 17:30; BARBIE / napisy: 14:15, 20:45; OPPENHEIMER / napisy: 11:15, 15:45; MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45, 14:30, 17:15;

17.45, sala arte; Oppenheimer - prod. USA: godz. 18.00, sala klubowa; Reality - prod. USA: godz. 18.00, sala studyjna; Pierwszy dzień mojego życia - prod. Włochy: godz. 19.45, sala arte; Kochanica króla Jeanne du Barry - prod. Francja: godz. 19.45, sala studyjna;

Niedziela 20.08.

Barbie" - prod. USA, Kanada: godz. 16.00, sala studyjna; Sytuacja awaryjna - prod. Czechy: godz. 16.00, sala arte; Vermeer. Blisko mistrza - prod. Holandia: godz. 16.15, sala klubowa; Siła naszych marzeń - prod. Francja: godz. 17.45, sala arte; Oppenheimer - prod. USA: godz. 18.00, sala klubowa; Reality - prod. USA: godz. 18.00, sala studyjna; Pierwszy dzień mojego życia - prod. Włochy: godz. 19.45, sala arte; Poprzednie życie - prod. USA: godz. 19.45, sala studyjna

W SOBOTĘ PIKNIK Z KOPERNIKIEM

Koncerty, zabawy edukacyjne, konkursy z nagrodami, pokaz sprzętu wojskowego, gry, animacje — to i jeszcze więcej czeka na wszystkich, którzy wezmą udział w sobotnim Pikniku z Kopernikiem, który organizuje Dziennik Elbląski!

Już w sobotę 19 sierpnia Dziennik Elbląski zaprasza na teren Aeroklubu Elbląskiego, gdzie odbędzie się Piknik z Kopernikiem. Wydarzenie poświęcamy Wielkiemu Astronomowi, ponieważ bieżący rok 2023 jest Rokiem Mikołaja Kopernika — 19 lutego obchodziliśmy 550. rocznicę urodzin, a 24 maja 480. rocznicę śmierci Wielkiego Astronoma, który ma sporo wspólnego z naszym regionem.

Co w programie naszej imprezy? Konkerty lokalnych wykonawców — na naszej piknikowej scenie wystąpi między innymi zespół ludowy Sasanki z Susza i braniewski zespół Stacja Północ. Będzie też okazja do zdrowej aktywności na świeżym

powietrzu — a to za sprawą treningu fitness pod chmurką oraz pokazowych lekcji aikido i salsy.

TO NIE WSZYSTKO. NA MIEJSCU BĘDZIECIE MOGLI RÓWNIEŻ ZADBAĆ O WŁASNE ZDROWIE, A TO DZIĘKI WOJEWÓDZKIEMU SZPITALOWI ZESPOLONEMU W ELBLĄGU — W NAMIOCIE WSZ WYKONACIE PODSTAWOWE BADANIA TAKIE JAK POMIAR CIŚNIENIA I POZIOMU GLUKOZY WE KRWI ORAZ SPRAWDZICIE SWÓJ WSKAŹNIK BMI.

Jednym z naszych priorytetów jest promocja lokalnych wytwórców, dlatego

do udziału w naszym Pikniku zaprosiliśmy zaprzyjaźnione koła gospodyń wiejskich. Ze swoimi pysznościami będzie z nami KGW „Wszyscy Razem” i KGW „Laski z Baranówki”, które przywiezą ze sobą własnoręcznie projektowane i wykonywane gadżety związane z Fromborkiem i Kopernikiem!

W sobotę 19 sierpnia na terenie Aeroklubu Elbląskiego będzie również szansa na to, by porozmawiać z żołnierzami, którzy przyjęli nasze zaproszenie i będą gościć na naszym pikniku — na pewno chętnie opowiedzą Wam o swojej służbie. Profesjonalny sprzęt kajakowy zaprezentuje za to UKS Silvant Kajak Elbląg, wszyscy chętni będą mogli pod okiem profesjonalnych kajakarzy spróbo-

wać swoich sił wpływaniu na ergometrze kajakowym i wziąć udział w zawodach na urządzeniach airbike.

SOBOTA 19 SIERPNIA NA TERENIE AEROKLUBU ELBLĄSKIEGO TO TAKŻE SPOTKANIA Z LEŚNIKAMI I PRACOWNIKAMI PARKU KRAJOBRAZOWEGO WYSOCZYŹNY ELBLĄSKIEJ, KTÓRZY OPOWIEDZĄ O SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI I ZDRADZĄ WIELE CIEKAWYCH SEKRETÓW NA TEMAT PRZEPĘKNEJ PRZYRODY, KTÓRA NAS OTACZA.

Wydarzeniu towarzyszyć będzie kiermasz ciast na rzecz Wiktorii, która dzielnie walczy z nowo-

tworem krwi. — Pod koniec marca u naszej córki Wiktorii zdiagnozowano zespół mielodysplastyczny. Dotychczas aktywna 7-latką uwielbiająca sport i spędzanie czasu z przyjaciółmi, musiała zamienić swoją codzienność na oddział szpitalny — przekazują rodzice Wiktorii. I zachęcają: — Już teraz wiemy, że aby Wiktorii wyzdrowiała, potrzebuje przeszczepienia szpiku. Twój szpik może uratować życie naszej córeczki lub innego chorego! Dołącz do bazy potencjalnych dawców szpiku kostnego. My natomiast zapewniamy, że przepyszne ciasta będą smakowały Wam jeszcze lepiej, kiedy będziecie Wam towarzyszyła myśl, że dochód z ich sprzedaży

przekazany zostanie na leczenie Wiktorii.

Imprezę poprowadzi niezastąpiony Gesek, który również da nam pokaz swoich wokalnych umiejętności!

Bądźcie z nami w sobotę 19 sierpnia na terenie Aeroklubu Elbląskiego. Startujemy już o 12! Piknik potrwa do godziny 17, a imprezę zakończy kolorowe piana party z Grupą Wodną.

Partnerami głównymi wydarzenia są: Lasy Państwowe i PKO Bank Polski. Patronat honorowy nad Piknikiem objęło Starostwo Powiatowe w Elblągu na czele z panem starostą Maciejem Romanowskim.

REDAKCJA
DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO

PARTNERZY WYDARZENIA

Bank Polski

100 LAT
1924-2024
Lasów Państwowych

DZIENNIK ELBLĄSKI

ZAPRASZA NA PIKNIK Z KOPERNIKIEM

SOBOTA 19 SIERPNIA 2023 AEROKLUB ELBLĄSKI, UL. LOTNICZA 1H, ELBLĄG
Impreza rozpocznie się o 12:00 i potrwa do 17:00

W PROGRAMIE:

- Konkerty • Konkursy z nagrodami
- Lekcje aikido i salsy • Trening fitness na świeżym powietrzu
- Animacje dla dzieci • Zabawy edukacyjne
- Gry wielkoformatowe

Imprezę poprowadzi GESEK

Piknik zakończy PIANA PARTY z Grupą Wodną!

Wydarzeniu towarzyszyć będzie kiermasz ciast na rzecz Wiktorii, która walczy z nowotworem krwi.

Na miejscu czekać będą na Was:
wata cukrowa, kotące, pyszności od KGW Wszyscy Razem, kielbaski z grilla, fantastyczne gadżety z Kopernikiem od KGW Laski z Baranówki, namiot WSZ w Elblągu i wiele innych atrakcji.

Wydarzenie wspierają:
FABRYKA DORRA I GRUPA WODNA I UKS SILVANT KAJAK ELBLĄG
KAWIARNIA U AKTORÓW I WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY W ELBLĄGU I PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYŹNY ELBLĄSKIEJ
ELBLĄSKIE STOWARZYSZENIE AIKIDO AIKIKAI I SALSA ELBLĄG
I OGÓLNI PROGRAMOWANIA I HARCERZE Z ELBLĄGA I AEROKLUB ELBLĄSKI I STUDIO TRENINGU AZYL W PRZEMARKU

PATRONAT HONOROWY
POWIAT ELBLĄSKI

REKLAMA



Ogłoszenie o otwartym naborze partnera spoza sektora finansów publicznych w celu wspólnej realizacji przedsięwzięcia pn.: „Utworzenie i wsparcie funkcjonowania Branżowego Centrum Umiejętności w branży drzewno-meblarskiej, w dziedzinie: przemysł meblarski”

POWIAT KĘTRZYŃSKI

działając na podstawie: art. 39 ustawy z dnia 28 kwietnia 2022 r. o realizacji zadań finansowych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021-2027 (Dz. U. 2022 poz. 1079); pkt. 3.2 Regulaminu Konkursu „Utworzenie i wsparcie funkcjonowania 120 Branżowych Centrów Umiejętności (BCU), realizujących koncepcję centrów doskonałości zawodowej (CoVEs)” - konkurs uzupełniający <https://www.frse.org.pl/kpo-bcu>

ogłasza otwarty nabór na Partnera

z zakresu branży drzewno – meblarskiej w dziedzinie: przemysł meblarski, o ogólnopolskim zasięgu działania, do wspólnego przygotowania i realizacji projektu w ramach Krajowego Planu Odbudowy, Inwestycji A.3.1.1. Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie – konkurs: „Utworzenie i wsparcie funkcjonowania 120 branżowych centrów umiejętności (BCU), realizujących koncepcję centrów doskonałości zawodowej (CoVEs)” – konkurs uzupełniający, ogłoszonego przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Proponowany zakres zadań przewidzianych dla Partnera:

1. Współpraca z wnioskodawcą (liderem) podczas przygotowania wniosku projektowego, w zakresie zadań wykonywanych przez Partnera oraz w odpowiednim zakresie budżetu projektu, dostarczanie wszelkich danych dotyczących Partnera niezbędnych do uzupełnienia dokumentacji,
2. Uczestniczenie w realizacji projektu na każdym jego etapie, od przygotowania wraz z wnioskodawcą wniosku o dofinansowanie projektu, poprzez wspólną realizację zadań merytorycznych, wspieranie zarządzania projektem, przy współudziale w przygotowaniu dokumentów sprawozdawczych i rozliczeniowych,
3. Współpraca w zakresie działań informacyjno-promocyjnych projektu, zgodnie z obowiązującymi wytycznymi Projektu,
4. Wniesienie do projektu niezbędnego potencjału kadrowego, organizacyjnego i technicznego.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Kętrzynie: <https://bip.starostwo.ketrzyn.pl> w zakładce „Zapytania ofertowe”.

Oferty w formacie .doc., docx. lub .pdf należy przesłać do dnia 11 września 2023 r. na adres e-mail: starostwo@starostwo.ketrzyn.pl lub dostarczyć osobiście lub pocztą do siedziby Starostwa Powiatowego w Kętrzynie, Plac Grunwaldzki 1, 11-400 Kętrzyn.

FASOLA (PRAWIE) JAK MIĘSO

Fasola to nasiona roślin kwiatowych z rodziny bobowatych, klasyfikowanych rośliny strączkowe. Rosną sobie w strąkach, które rozwijają się z kwiatów. Ziarna są dostępne w postaci suchej, w puszkach lub w postaci mrożonki. Pod względem odżywczym różnią się od zielonej fasoli lub szparagowej, które zjadają się jako cały strąk.

Fasola zawiera aminokwasy — budulec białka, którego organizm używa do leczenia i tworzenia nowych tkanek, takich jak kości, mięśnie, włosy, skóra i krew. Białko jest też niezbędnym składnikiem odżywczym. Istnieje wiele rodzajów fasoli. Najpopularniejsze z nich to fasola limińska, czarna, czarnooki groszek, fasola zwyczajna, garbanzo, granatowa, Pinto, czerwona. Gatunkiem fasoli jest też soja.

BIAŁKO, BIAŁKO, BIAŁKO!

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu i naprawie organizmu. Fasola jest bogata w aminokwasy, budulec białka. Istnieje 20 aminokwasów, z których dla organizmu człowieka niezbędnych jest dziewięć. Istnieją również dwa rodzaje źródeł białka: kompletne i niekompletne. Produkty pochodzenia zwierzęcego, soja i komosa ryżowa są pełnowartościowymi białkami — co oznacza, że zawierają wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów. Jednak spośród wszystkich rodzajów fasoli tylko soja zawiera wszystkie dziewięć aminokwasów.

Możemy jednak łączyć niekompletne białka z orzechami, kielkami, produktami mlecznymi lub ziarnami zbóż podczas jednego posiłku lub w ciągu dnia, aby uzyskać kompletne białka.

Możemy zatem na obiad zjeść fasolę z ryżem lub kuskusem. Albo czarną fasolę z migdałami lub serem. Stąd fasola jest doskonałym źródłem białka dla wegetarian i wegan. Tym bardziej, że w przeciwieństwie do mięsa lub niskotłuszczowych produktów mlecznych fasola ma

mniej kalorii i tłuszczów nasyconych. I tak — 40 g czarnej fasoli w puszcze dostarcza 14,5 g białka, 16,6 g błonnika i 4,56 mg żelaza. Z kolei 155 g luskanej fasoli edamame dostarcza 18,5 g białka, 8,06 g błonnika i 3,52 mg żelaza.

KWAS FOLIOWY

Fasola zawiera kilka ważnych składników odżywczych, w tym kwas foliowy — składnik niezbędny dla ogólnego stanu zdrowia, wytwarzania zdrowych krwinek czerwonych, który pomaga zapobiegać wadom cewy nerwowej u płodu w czasie ciąży. 155 g luskanej fasoli edamame zawiera 482 mikrogramy (mcg) kwasu foliowego.

PRZECIWUTLENIACZE

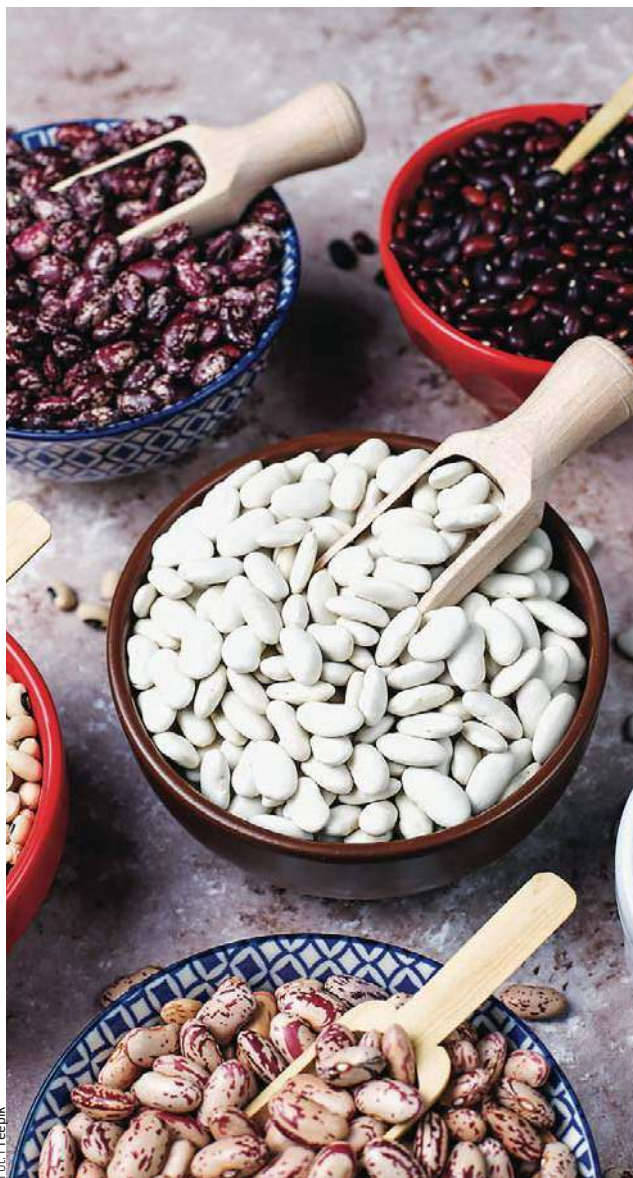
Według badań fasola jest bogata w polifenole, czyli rodzaj przeciwutleniacza. Przeciwutleniacze zwalczają działanie wolnych rodników — szkodliwych substancji chemicznych wytwarzanych przez organizm podczas metabolizmu i innych procesów. Wolne rodniki mogą powodować uszkodzenia komórek, co może prowadzić do różnych chorób. Przeciwutleniacze pomagają organizmowi usuwać wolne rodniki. W ten sposób pokarmy bogate w przeciwutleniacze, takie jak fasola, mogą pomóc chronić organizm przed chorobami.

NA ZDROWIE SERCA

Ludzie, którzy regularnie spożywają fasolę, mogą być mniej narażeni na śmierć z powodu zawału serca lub innych problemów sercowo-naczyniowych. Autorzy analizy z 2017 r. zasugerowali, że jednym z powodów zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego było zastępowanie przez ludzi białek mięsa zwierzęcego owieszkiej zawartości tłuszczu fasolą.

Z kolei badanie z 2013 r. wykazały wyraźną korelację między jedzeniem fasoli a niższym ryzykiem choroby niedokrwiennej serca. Inne badania sugerują, że składniki odżywcze w fasoli mogą pomóc obniżyć poziom cholesterolu. A przecież wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka chorób serca i zawałów serca.

GATUNKÓW FASOLI JEST NA ŚWIECIE PONOĆ OKOŁO 400. RÓŻNIĄ SIĘ ROZMIAREM, KOLOREM, SKŁADEM ODŻYWCZYM, KALORYCZNOŚCIĄ... ALE ŁĄCZY JE JEDNO: WSZYSTKIE SĄ ROŚLINNYM, NIEZWYKLE BOGATYM ŹRÓDŁEM BIAŁKA, BŁONNIKA, ŻELAZA I WITAMIN — A TE ZAPEWNIĄJĄ WIELE KORZYŚCI ZDROWOTNYCH.



Fot. Freepik

Istnieją dowody na to, że dieta bogata w błonnik może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia. 88 g czarnej fasoli dostarcza około 14 g błonnika, co stanowi ponad połowę dziennego zapotrzebowania osoby dorosłej na błonnik.

MNIEJSZE RYZYKO RAKA

Niektóre badania wykazały, że fasola działa jako przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny. Efekty te mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Badania z 2015 r. analizowały, czy fasola może mieć właściwości przeciwutleniające,

które zwalczają raka jelit. Wyniki sugerują, że czarna fasola miała najwyższą aktywność przeciwutleniającą. Kolejne badanie z 2016 r. wykazało również, że substancje chemiczne zawarte w czarnej fasoli, popularnej północno-wschodnich Chinach mogą spowolnić wzrost raka jelita grubego, zapobiegając namnażaniu się komórek rakowych.

CUKRZYCA I METABOLIZM GLUKOZY

Fasola może pomóc ustabilizować poziom glukozy we krwi, a nawet zapobiegać cukrzycy. Wszyst-

ko przez to, że — jak już wspomniałam — jest bogata w błonnik, a ten może pomóc obniżyć poziom glukozy we krwi. Badanie z 2018 r. potwierdziło, że spożywanie diety bogatej w błonnik może zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2. Istnieją również dowody na to, że może to pomóc obniżyć poziom cukru we krwi u osób, które już cierpią na tę chorobę.

Inne badanie dotyczyło w szczególności wpływu dodania szklanki roślin strączkowych do codziennej diety osób z cukrzycą typu 2. I wykazało obniżenie poziomu cukru we krwi i niższe ciśnienie krwi w grupie osób, które jadły fasolę — w porównaniu z grupą kontrolną, która zawierała więcej błonnika pełnoziarnistego.

ZAPOBIEGANIE STŁUSZCZENIU WĄTROBY

Stłuszczenie wątroby występuje, gdy tłuszcze gromadzą się w wątrobie. Może rozwijać się wraz z otyłością, wysokim poziomem cholesterolu, wysokim ciśnieniem krwi i innymi aspektami zespołu metabolicznego. Dziś lekarze opierają leczenie stłuszczeniowej choroby wątroby na odchudzaniu i kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, a także obniżaniu poziomu tłuszczów we krwi, takich jak trójglicerydy i lipoproteiny o małej gęstości (LDL) czy złego cholesterolu. Zastąpienie białka zwierzęcego o wyższej zawartości tłuszczu fasolą to dobry krok w kierunku poprawy zdrowia wątroby.

POPRAWA ZDROWIA JELIT

Badania wykazały, że różne rodzaje fasoli, zwłaszcza czarna fasola, poprawiają zdrowie jelit poprzez poprawę funkcji bariery jelitowej i zwiększenie licz-

by pożytecznych bakterii. Może to pomóc w zapobieganiu chorobom jelitowym. Zdrowe bakterie jelitowe wspierają również funkcje układu odpornościowego i mogą sprzyjać utracie wagi. Fasola odżywia zdrowe kolonie bakterii jelitowych.

JAK GOTOWAĆ FASOLĘ?

Trawienie fasoli najbardziej utrudniają skórki, które są twarde. Na wszystko jest jednak sposób: przed gotowaniem wystarczy kilkakrotnie zmienić wodę, w której fasolę moczymy. Ale po kolei.

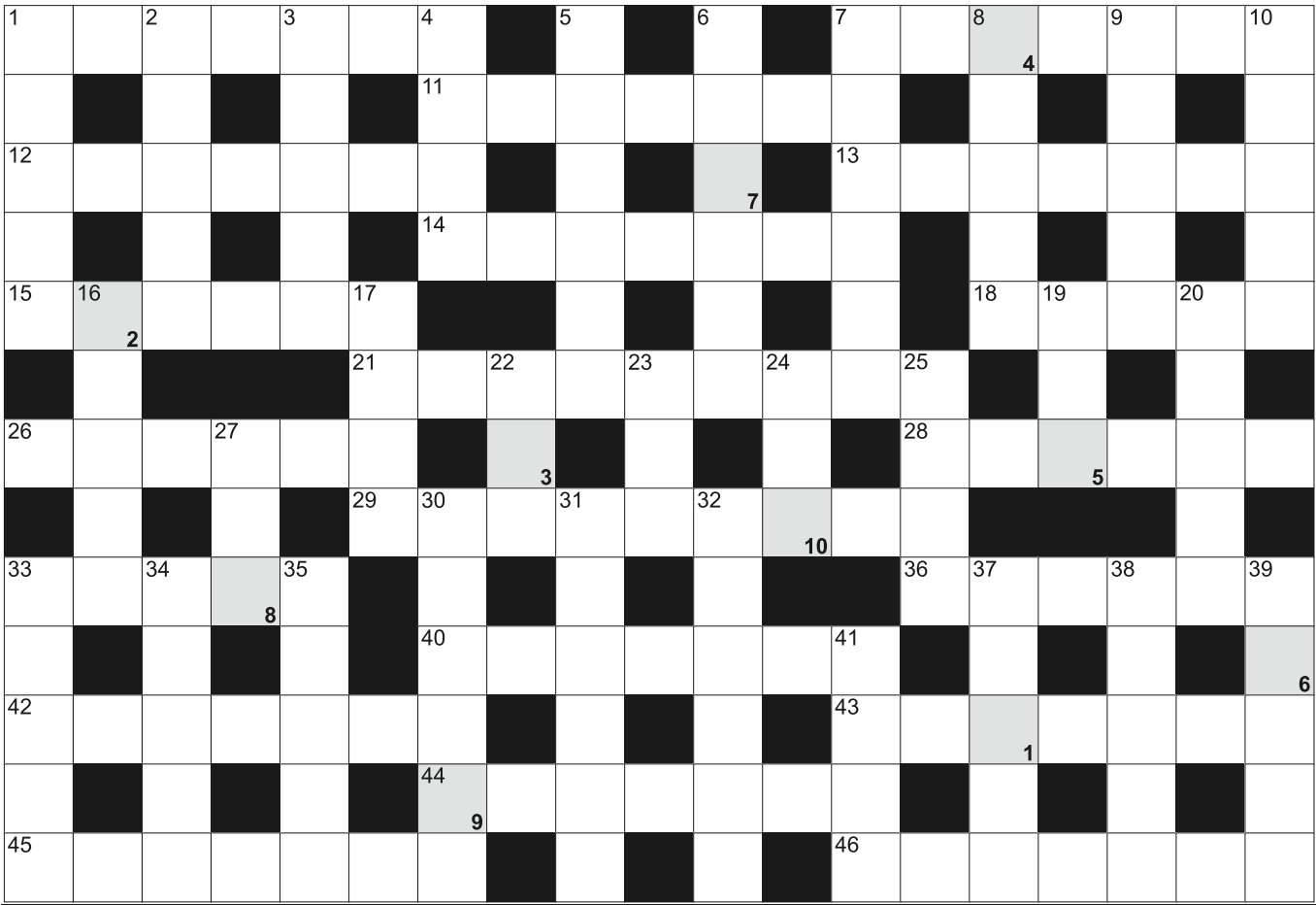
Najpierw fasolę płuczemy i wysypujemy do gorącej wody. Gotujemy pod przykryciem przez 3 minuty i odstawiamy na dwie godziny. Odlewamy wodę, nalewamy świeżo przegotowaną o temperaturze pokojowej tak, by ziarna były przykryte. Po następnych dwóch godzinach ponownie odlewamy wodę i znów lejemy nową, też przegotowaną i ostudzoną. W niej fasolę moczymy przez całą noc. Następnego ranka płuczemy fasolkę dokładnie dwa, trzy razy, zalewamy kolejną porcją przegotowanej zimnej wody i gotujemy 1,5 godziny. Ważne, by gotować ją bez przykrycia — ulotnią się szkodliwe związki, a solić dopiero po ugotowaniu — bo nie zmięknie. Przetworzonej wody używamy nie bez przyczyny: jest miękka. Gotowana w wodzie twardej fasola, sama z siebie dość ciężkostrawna, dodatkowo ułatwi zawartym w niej pektynom łączenie z zawartym w twardej wodzie wapniem i powstanie tzw. pektynian wapnia — który jeszcze bardziej utrudnia trawienie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
KORZYSTAŁAM
Z MEDICALNEWTODAY.COM.

REKLAMA

Dr n. med. JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) główny składnik bigosu; 7) pomiar na wadze; 11) kostium kąpielowy muzułmanek; 12) orzechy z leszczyny; 13) pocisk podwodny; 14) afrykański kraj z Maseru; 15) do wbijania gwoździ; 18) poddawane ondulacji; 21) inaczej planetoida; 26) błazen w talii kart; 28) siła życiowa według Freuda; 29) szlachetne wyroby ceramiczne; 33) najdłuższa rzeka Kuby; 36) liczba wydanych egzemplarzy powieści; 40) wiśnia z Barbados, malpigia; 42) wojskowy teren szkoleniowy; 43) sąsiad Portugalczyka; 44) kawaleria; 45) kraina św. Mikołaja; 46) schron bojowy.

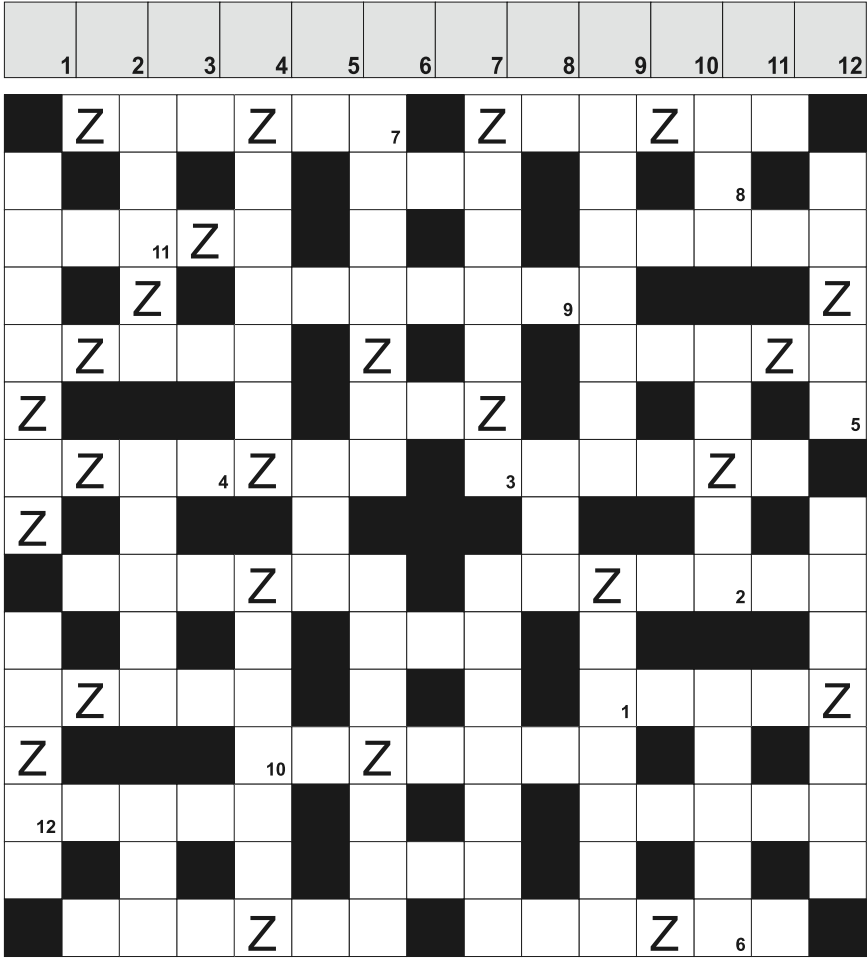
PIONOWO: 1) ozdobny dywanik na ścianę; 2) łańcuch górski; 3) pierścienie w przekroju drzewa; 4) biblijny brat Kaina; 5) polskie centy i kopiejki; 6) niewielka restauracja, bar; 7) imię Gombrowicza; 8) dźwig portowy; 9) błękitne nad głowami; 10) odcinki trasy wyścigu kolarskiego; 16) do jedzenia zupy; 17) świąteczna ryba; 19) głowa konia; 20) osad w kominie; 22) dawny przodek krowy; 23) ulica dla Francuza; 24) Świątek, zwycięzczyni Roland Gaross; 25) Milne, autor "Kubusia Puchatka"; 27) mruczące zwierzę; 30) mieszkanka Omanu; 31) opłata za studia; 32) Breżniew, były przywódca ZSRR; 33) część lądu wysunięta w morze; 34) okres wolny od pracy; 35) nerka albo żołądek; 37) pierwiastek As; 38) kocie nóżki; 39) serbska złotówka; 41) kapitan z powieści "Moby Dick".

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOLKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy spółgłoskę "Z". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 - utworzą rozwiązanie krzyżówki.



W kratkę lub w linijkę do szkoły; Świątek, polska tenisistka; trzecia litera alfabetu greckiego; pajęczak przenoszący boreliozę; mieszkanka Czech; Orzeszkowa, polska pisarka; papachy noszone na głowach; ból nerwu kulszowego; rybie płuca; strumień światła lub lasera; najgrubsza część nogi; kucharz okrętowy; inaczej o operacjach; stan USA z Phoenix; siostry z Zakonu Nawiedzenia NMP; twórca taoizmu; rodzinne miasto Alberta Einsteina; croissant do kawy; najdłuższa rzeka na Ziemi; łączący gardło z żołądkiem; Staszewski, wokalista zespołu Kult; sandacz wołżański inaczej; duży mebel w garderobie z wieszakami; tarcza Zeusa; sztuczny próg wodny, stopień; znaczy szlaki górskie; japońska mafia; Hjalmar, fotograf z "Dzikiem kaczki" Henrika Ibsena; chodzi do szkoły; kredki jak farby; nadaje na falach; Złotkowska, polska panczenistka; pakunek odbierany od kuriera; kraj z Tunisem; trójkąt murarski; miara mniejsza niż hektar; w polskim godle; niewielka rola w filmie; stawiany oskarżonemu; płyn do paznokci; choroby odzwierzęce krócej; obok liryki i dramatu.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

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

SUDOKU

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

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

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

1118

1119

1120

kosztów inwestycji; 23) przewóz ludzi lub ładunków; 26) żądanie poparte groźbą; 27) grecki sąd skorupkowy; 28) rowerowa nie dla pieszych; 29) liczy siedem dni; 31) olcha inaczej; 32) nierewers; 34) nieufności głosowane w Sejmie; 35) Se dla chemika; 36) lis pustynny inaczej; 37) ojciec Edypa; 43) przepływa przez Kiejdany; 45) Eco, autor "Wyspy dnia poprzedniego"; 47) stopień oficerski w policji; 49) kupidyn, putto w sztuce; 50) człowiek strachliwy; 51) egipski bóg śmierci; 52) kierunkowskaz; 53) Dolores Haze u Nabokova; 54) bardzo dobra ocena; 56) start w zawodach; 57) kapusta szparagowa; 60) bitumiczny lub drewniany na dachu; 63) daszek z wyciągiem w kuchni.

1117

🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI pod budowę 10 km od Olsztyna, 696-141-074

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

poszukuję wynająć

WEZMĘ ziemię w dzierżawę – Nidzica i okolice. Tel. 572-678-394

KONSTAŁ PRODUCENT

**GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

do wynajęcia

MIESZKANIE dwupokojowe wynajmę, 510-838-179

⚙️ PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

POMOCNIKA budowlanego, 502-202-377

SPRZĄTANIE mieszkań - promocja, 793-164-163

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

W gospodarstwie rolnym, wysokie wynagrodzenie, 695-616-300

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

🚗 AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA
CENA TEL. 730 750 266

🔧 USŁUGI

budowa | remont

DACHY – naprawy, 502-202-377

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

🚜 ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

maszyny rolnicze

SPRZEDAM: MASZYNY ROLNICZE UŻYWANE 200 SZT. Kivity tel. 605-429-486, Węgorzewo tel. 539-448-102.



Koledze Krzysztofowi Charemskiemu

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają pracownicy Oddziału Wewnętrznego I Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie

Koleżance Iwonie Lewandowskiej

wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd oraz koleżanki i koledzy z firmy PUB INSPEC sp. z o.o.

Koleżance Jolancie Osowskiej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w trudnych chwilach po śmierci

Brata

składają koleżanki i koledzy z Wydziału Obsługi Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego

Nie bądź pewny że czas masz bo pewność niepewna [...] i nigdy nie wiadomo mówiąc o miłości czy pierwsza jest ostatnią czy ostatnia pierwszą.
Ks. Jan Twardowski

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o odejściu

Pani

Bożeny Randzio

wieloletniego nauczyciela matematyki w olsztyńskiej Szkole Mistrzostwa Sportowego. Trudno się z tą wiadomością pogodzić, a jeszcze trudniej się pożegnać. Pani Bożena pracowała w naszej szkole od 1992 r. Nauczanie było Jej pasją, spod Jej ręki wyszły całe pokolenia uczniów-zawodników SMS.

Składamy najszczerze wyrazy współczucia

Jej Bliskim, a zwłaszcza Dzieciom – Paulinie i Maciejowi

Jesteśmy z Wami w tych trudnych chwilach.

Dyrekcja, rada pedagogiczna, pracownicy i cała społeczność uczniowska
ZSO nr 5 Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
 - na wtorek, środę, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- *Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

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

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych



dawniej **↓market**

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać



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 posługę



nie musisz
wychodzić
z domu...

WOJEWÓDZKIE GRANIE O WAŻNY PUCHAR

PIŁKA NOŻNA W Wojewódzkim Pucharze Polski GKS Wikielec ograł Jezioraka, jednak zespół z Ławy sprawił trzecioligowcowi nieco problemów. Od zwycięstwa udział w nowej edycji WPP rozpoczęła także broniąca trofeum elbląska Concordia.

Gol Huberta Szramki dla Jezioraka tuż po rozpoczęciu meczu z GKS Wikielec mógł wlać w serca ławskich kibiców nadzieję na wyeliminowanie sąsiada zza miedzy, a jednocześnie w zespole gości oznaczał potrzebę wdrożenia planu B. GKS zdołał szybko odpowiedzieć trafieniem Sebastiana Szypulskiego, lecz przed przerwą Michał Kwiatkowski ponownie dał prowadzenie gospodarzom. Podopieczni trenera Damiana Jarzembowskiego przejęli kontrolę nad meczem dopiero po godzinie, gdy po golach Michała Jankowskiego i Oskara Kordykiewicza objęli prowadzenie 3:2. Ostatecznie takim wynikiem zakończyło się najciekawsze spotkanie pierwszej rundy Bank Spółdzielczy w Szczytnie Wojewódzkiego Pucharu Polski.

– ZAGRALIŚMY W NIECO EKSPERYMENTALNYM USTAWIENIU, BO POJAWILI SIĘ REZERWOWI, A KILKU ZAWODNIKÓW TESTOWAŁEM NA NOWYCH POZYCJACH. MIMO TYCH ZMIAN OCZEKIWAŁEM WIĘKSZEJ JAKOŚCI W SWOIM ZESPOLE – PRZYZNAJE TRENER DAMIAN JARZEMBOWSKI.

– To był mecz, który dał odpowiedź na kilka pytań, dotyczących naszej kadry, choć zdaję sobie sprawę, że zaprezentowaliśmy się



Fot. Emil Marecki

Granicia Zagaje – Huragan Morąg 0:6

słabiej jako cały zespół. W najbliższym ligowym starciu z Piłicą Białobrzegi na pewno zagramy w podstawowym zestawieniu i będziemy walczyli o bardzo ważne punkty – wyjaśnia trener Wikielca.

Do rywalizacji w WPP dołączyła także broniąca trofeum Concordia Elbląg. W rundzie wstępnej „Słoniki” miały wolny los, a w środowe popołudnie zagrały z Polonią Pasłęk, w której nie brakuje starych znajomych. Trenerem pasłęckiej drużyny jest przecież Krzysztof Machiński, były szkoleniowiec Concordii, a spośród piłkarzy grających wcześniej w pomarańczowych barwach wymienić można choćby Tomasza Szawarę, który pod koniec czerwca wznosił puchar wywalczony w poprzedniej edycji WPP.

Trener Łukasz Nadolny posłał na boisko od

pierwszych minut kilku zawodników grających mniej w tym sezonie, bo ma w perspektywie ważny ligowy wyjazd do Bełchatowa. Jego zespół przejął inicjatywę, ale miał problemy ze sforsowaniem szczelnej defensywy Polonii. Wynik w 28. minucie otworzył samobójczym trafieniem Grzegorz Wiczyński, a w drugiej połowie rezultat ustalił Joao Augusto.

Bez problemu do kolejnej rundy awansowały czolowe zespoły IV ligi, które mierzyły się niżej notowanymi rywalami. Polonia Lidzbark Warmiński, Mrągowia Mrągowo czy Mamry Giżycko udowodniły swoją wyższość kilkom zdobytymi golami i czystym kontem po stronie strat. Bardziej wyrównane było starcie Mazura Elk z Romintą Gołdap.

Beniaminek czwartoligowych zmagani wygrał 1:0, a strzelcem zwycięskiej bramki był w 70. min Maciej Kisiel.

Po rzutach karnych grę w kolejnej rundzie zapewniły sobie Agat Jegłownik i Strefa Aut. A-klasowy Agat wyeliminował grającą w okręgówce Zatokę Braniewo! Po dwóch godzinach gry był remis 4:4, a w serii jedenastek gospodarze triumfowali 8:7. Z kolei drużyna Przemyśława Płoszczuka awansowała kosztem LKS Różnowo, wygrywając wrzutach karnych 4:3.

Królem polowania został Jakub Szczesny, który w meczu Walszy Pieniężno z Tęczą Miłomłyn zdobył pięć goli w niespełna kwadrans. Gospodarze już do przerwy prowadzili 8:0, a ostatecznie triumfowali 9:2. Jedną bramkę mniej

padła w starciu Pisa II Barczewo – Warmia Wrzesina, w którym goście zwyciężyli 8:2.

Trzecią serię pucharowych spotkań zaplanowano na początku września. Losowanie odbędzie się 22 sierpnia.

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

Wyniki 1. rundy

Śniardwy Orzysz – Orłęta Reszel 6:3 po dogrywce, GKS Stawiguda – Olimpia Olsztynek 1:2, Orzeł Czerwona – Węgoria Węgorzewo 4:0, Reduta Bisztynek – Wilczek Wilkowo 1:4, Szeląg Kormoran Zwierzewo – Polonia Lidzbark Warmiński 0:4, Ossa Biskupiec – Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 2:1, Wel Lidzbark – Iskra Narzym 0:1, Żagiel Piecki – Mrągowia Mrągowo 0:4, Łyna II Sępól – Rona O3 Elk 0:5, Victoria Bartoszyce – Mamry Giżycko 0:4, Mazur Elk – Rominta Gołdap

1:0, Granica Zagaje – Huragan Morąg 0:6, Pomowiec Gronowo Elbląskie – Cresovia Górowo Iławecki 2:0, Wąsza Pieniężno – Tęcza Miłomłyn 9:2, Polonia Pasłęk – Concordia Elbląg 0:2, Dąb Kadyny – Olimpia II Elbląg 1:2, Agat Jegłownik – Zatoka Braniewo 4:4 karne 8:7, Perkun Orzyny – Pisa Barczewo 2:4, Błękitni Stary Olsztyn – Warmia Olsztyn 0:1, Stomil II Olsztyn – Tęcza Biskupiec 0:2, Strefa Aut Olsztyn – LKS Różnowo 3:3 karne 4:3, Pisa II Barczewo – Warmia Wrzesina 2:8, GLKS Jonkowo – DKS Dobrze Miasto 0:5, Ewingi Zalewo – Colet Koźłowo 2:0, Olimpia Kisielice – Construct Lubawa 0:5, Jeziorak Ława – GKS Wikielec 2:3, Avista Łążyń – Czarni Rudzienice 3:5 po dogrywce, Start Nidzica – Motor Lubawa 2:0
Wolny los: Znicz Biała Piska, Sokół Ostróda, Stomil III Olsztyn, MKS Działdowo



Piłkarze z Wikielca poradzili sobie z Jeziorakiem



Za rok igrzyska we Francji. Oby pod jednym choćby względem były szczególne dla Białe-Czerwonych. Znamienne, że w XXI wieku na Letnich Igrzyskach Olimpijskich medale dla Polski zdobywali przedstawiciele sportów indywidualnych,

IO PARYŻ 2024: CZY PRZEŁAMIEMY KLĄTWĘ W SPORTACH ZESPOŁOWYCH?

a nie zespołowych. Oczywiście nasz towar eksportowy, czyli sztafety 4x400 m, w tym mieszana, to drużyny, ale jednak lekkoatletyka to zbiór indywidualnych konkurencji. Można szukać dziury w całym i udowadniać od biedy, że np. wioślarskie czwórki (a mieliśmy w tym olimpijskie złoto!) to dyscyplina zespołowa – zresztą z tego właśnie założenia wyszedł MKOl, nie dopuszczając

Rosji i Białorusi do eliminacji IO w Paryżu w 2024 roku w tej konkurencji. Jednak w powszechnym kibicowskim odczuciu sprawa jest prosta: sporty drużynowe to piłka nożna i ręczna, siatkówka i koszykówka, hokej na trawie i rugby oraz choćby i baseball, co jednak dla Polaków jest w kontekście olimpijskim – w przeciwieństwie do pozostałych wymienionych – dość abstrakcyjne.

Zatem medali olimpijskich w sportach stricte drużynowych mamy w tym wieku równo zero, choć piłkarze ręczni w Rio de Janeiro (2016) przegrali mecz półfinałowy z Danią po dogrywce, a w Londynie (2008) byli w ćwierćfinale, zaś siatkarze czterokrotnie kończyli udział w IO na poziomie jednej czwartej finału. Gdzie pod tym względem naszym drużynom do polskich teamów w XX

wieku? Czy pamiętamy, iż na igrzyskach w Montrealu (1976) nasze zespoły przywiozły trzy medale: siatkarze – złoty, piłkarze – srebrny (co uznano wówczas za porażkę i wielkiego Kazimierza Górskiego wylano z funkcji selekcjonera), piłkarze ręczni – brązowy? Ciekawe, że nasze reprezentacje w grach zespołowych naprawdę wielkich sukcesów na poziomie mistrzostw świata nie potrafiły w ostatnich

dwóch dekadach przetożyć na igrzyska! Przecież siatkarze byli dwukrotnie mistrzami świata i dwukrotnie wice-mistrzami, a piłkarze ręczni zdobyli w MŚ niewiele mniej, bo trzy medale (srebro i dwa razy brąz)?

Czy tę klątwę przełamiemy w Paryżu w 2024 roku? Mamy na to realne szanse. Tym bardziej że naszych zespołów może tam być wyjątkowo dużo...
RYSZARD CZARNECKI

CZYŻBY DO TRZECH RAZY SZTUKA?

PIŁKA NOŻNA\\\\ W dwóch poprzednich meczach, które rozegrano w Olsztynie, Stomil zdobył tylko jeden punkt - tak słabego początku drugoligowego sezonu raczej się nie spodziewaliśmy. A w niedzielę do Olsztyna (g. 16) przyjadą mocne rezerwy ŁKS...

Cztery kolejki i tylko cztery punkty - zdecydowanie za mało, jak na zespół, który podobno ma walczyć o awans do I ligi. Podopieczni Patryka Czubaka w ostatnim meczu przegrali 1:2 z Wisłą Puław. Wcześniej na własnym obiekcie bezbramkowo zremisowali z Pogonią Siedlce, wygrali na wyjeździe z GKS-em Jastrzębie, a sezon zaczęli od porażki 1:2 z Zagłębiem II Lubin.

Oczywiście jest to dopiero początek sezonu i tak słaby start nie wyklucza gry o najwyższe cele, ale martwi słaba gra Stomilu i brak następców w środku pola dla zawodników, którzy odeszli przed rundą (Maciej Spychała, Shun Shibata).



Japończyk Yudai Shinonaga podpisał ze Stomilem roczny kontrakt z opcją przedłużenia

DLA PORÓWNIANIA W POPRZEDNIM SEZONIE NA TYM ETAPIE STOMIL POD WODZĄ TRENERA SZYMONA GRABOWSKIEGO MIAŁ DWA PUNKTY WIĘCEJ I ŻADNEJ PORĄŻKI, A TERAZ JUŻ DWA RAZY OLSZTYNIANIE SCHODZILI Z BOISKA POKONANI.

Ale co się dziwić, skoro w dwóch ostatnich występach

Stomil oddał w sumie raptem trzy celne strzały. - Potrafimy zrobić to, co najtrudniejsze, czyli stworzyć odpowiednią pozycję do strzału, niestety, w ostatnim momencie brakuje nam spokoju i skuteczności - przyznaje trener Czubak. - Nigdy nie będę miał pretensji do zawodnika, że nie oddał celnego strzału, bo wiem, że chciał to zrobić. Naszym zadaniem jest doprowadzić go do takiej

postawy, w którym będzie w stanie to zrobić.

W ostatnim meczu kontuzji doznał bramkarz Miłosz Garstkiewicz, który w drugiej połowie musiał zejść z boiska po tym, jak został uderzony w twarz przez piłkarza gospodarzy. Ostatecznie Garstkiewicz musiał pojechać na szpital.

- Musimy to dźwignąć, bo to kolejny poważny uraz, który wpływa na ka-

drę zespołu - mówi Czubak. - Z Wisłą graliśmy bez dwóch zawodników, którzy są istotni (Bartosz Waleńcik, Piotr Kurbiel - red.). Po kontuzji Garstkiewicza wszedł do gry zaledwie 16-letni Michał Jakubowski, który mimo młodego wieku złapał to, co miał złapać.

Wspomniany wcześniej Piotr Kurbiel nie grał już w meczu pucharowym z Radunią Stężyca. Zawod-

nik ma problem z plecami i nie wiadomo, czy do meczu z ŁKS II Łódź zdąży się całkowicie wyleczyć. Nie zagra na pewno Bartosz Waleńcik, który na rozgrzewce w Jastrzębiu doznał skomplikowanego urazu stawu skokowego. Piłkarz przechodzi teraz rehabilitację, jest szansa, że nie będzie potrzebna operacja. Do treningów wróci najwcześniej w październiku.

JEST TEŻ DOBRA INFORMACJA, BO STOMIL UZYSKAŁ POZWOLENIE NA PRACĘ DLA PIŁKARZA POCHODZĄCEGO Z JAPONII. ROCZNY KONTRAKT Z OPCJĄ PRZEDŁUŻENIA PODPISAŁ OFENSYWNY POMOCNIK YUDAI SHINONAGA.

- Jestem bardzo zadowolony i wdzięczny, że będę mógł reprezentować Stomil - powiedział dla oficjalnej strony klubu Shinonaga. - Wiem, że grało tu już wielu zawodników z Japonii, dlatego jestem podekscytowany, że tym razem to ja będę mógł występować przed olsztyńską publicznością. Jeszcze niedawno grałem w Warmii Olsztyn, z której

przeniosłem się do Korony II Kielce. Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę wrócić do Olsztyna, kocham to miasto i obiecuję, że dam z siebie wszystko.

*** Inne mecze 5. kolejki, sobota:** KKS 1925 Kalisz - Wisła Puławy (16:30), Hutnik Kraków - Pogoń Siedlce (17), GKS Jastrzębie - Sandecja Nowy Sącz (17), Zagłębie II Lubin - Polonia Bytom (17), Olimpia Elbląg - Radunia Stężyca (18), Kotwica Kołobrzeg - Olimpia Grudziądz (18), Stal Stalowa Wola - Chojniczanka Chojnice (19); **niedziela:** Lech II Poznań - Skra Częstochowa (12).

EM, DRYH

PO 4 KOLEJKACH

1. Wisła	10	7:3
2. Zagłębie II	8	5:3
3. Kotwica	7	8:3
4. Kalisz	7	5:2
5. ŁKS II	7	8:6
6. Olimpia E.	7	5:5
7. Olimpia G.	6	5:4
8. Radunia	6	4:3
9. Skra	6	3:5
10. Hutnik	5	5:3
11. Pogoń	5	3:3
12. Stomil	4	4:5
13. Chojniczanka	4	4:5
14. Polonia	4	2:3
15. Jastrzębie	4	3:5
16. Lech II	4	5:9
17. Stal	2	1:6
18. Sandecja	1	3:7

FREKWENCJA MNIEJSZA, ALE POZIOM ZNACZNIE WYŻSZY

TENIS\\\\ W Nowym Gizewie koło Szczytna rozegrano drugą edycję turnieju Mazury Kids Cup, w którym rywalizowali młodzi tenisisci w wieku od 13 do 15 lat.

W Nowym Gizewie pojawili się zawodnicy m.in. z Warszawy, Cieszyńska, Pułtuska, Poznania, Pisz i Radomia, natomiast honoru gospodarzy bronili Amelia Daszewska z Rudki i Kacper Gierach z Pasymia. Organizatorzy byli przygotowani na przyjęcie 12 zawodników i 12 zawodniczek, jednak z różnych powodów (kontuzje, wakacje, inne imprezy) ostatecznie zagrało ośmiu chłopców i siedem dziewczyn. - Obśada była mniej liczna, ale za to poziom znacznie wyższy - ocenia Mariusz Radziszewski, dyrektor

turnieju. - Zagraли zawodnicy z krajowej czołówki w tej kategorii wiekowej. Bardzo często walka była wyrównana, w efekcie mecze się przedłużały, a że dni mamy już coraz krótsze, więc część pojedynków trzeba było przelożyć na następny dzień.

Tenisisci najpierw rywalizowali w grupach, a następnego dnia obowiązywał już system pucharowy, czyli przegrywający odpadał.

W rywalizacji dziewcząt główne role odegrały ubiegłoroczne finalistki - ponownie wygrała Iga Piotrowska z Pułtuska,



Uczestnicy drugiej edycji turnieju Mazury Kids Cup. Do zobaczenia za rok!

która w decydującym meczu pokonała 6:1, 6:0 Maję Grosicką ze Koniemłotów

(podkielecka wieś), natomiast trzecie miejsca zajęły Aleksandra Matysiak

z Cieszyńska (ubiegłoroczna finalistka) oraz Inez Rzeźnik ze Zwolenia.

Z kolei wśród chłopców w finale spotkali się dwaj warszawianie - ostatecznie po zaciętym meczu, który zakończył się po zachodzie słońca, Maksymilian Puchalski pokonał 7:5, 7:5 Krzysztofa Matusiaka. Trzecie miejsca zajęli Ignacy Rzewuski (kolejny tenisista ze stolicy) oraz Kacper Gierach z Pasymia. - Zależało mi, żeby zagraли tenisisci, którzy przed rokiem nasz turniej wygrali - wyjaśnia Mariusz Radziszewski, wiceprezes Stowarzyszenia Mazurski

Klub Tenisowy. - Wśród dziewcząt się to udało, natomiast wśród chłopców ubiegłoroczny zwycięzca wyeliminował kontuzją. Cieszyńska postawa Kacpra, który przed turniejem podobno mało trenował, a mimo to wykrzesał szansę i doszedł aż do półfinału, a przy odrobinie szczęścia mógł nawet awansować do finału - kończy Mariusz Radziszewski. Wyjaśnijmy, że w półfinale Gierach przegrał 4:6, 6:4, 5-10.

* Organizatorzy turnieju: Stowarzyszenie Mazurski Klub Tenisowy i Gmina Szczytno.

ARTUR DRYHYNYCZ

MAGIA STARYCH JABŁONEK NIE ZGINEŁA

SIATKÓWKA PLAŻOWA\\ 25 sierpnia w Starych Jabłoncek rozpocznie się finał mistrzostw Polski. - Mam nadzieję, że będzie to pierwszy krok do organizacji za dwa-trzy lata imprezy o zasięgu europejskim - powiedział Jacek Kasprzyk z zarządu PZPS.

Stare Jabłonki przez wiele lat były synonimem sportu na najwyższym światowym poziomie oraz znakomitej zabawy, a wszystko to dzięki organizowanym tam turniejom siatkówki plażowej. Zaczęło się od mistrzostw gminy, potem województwa, Polski, aż w końcu nad Szlag Mały trafiły imprezy z cyklu World Tour. Potem były Grand Slamy, a w 2013 roku w Starych Jabłoncek zorganizowano mistrzostwa świata, które do dzisiaj przez ludzi zbranz są uważane jeśli nie za najlepsze, to na pewno jedne z najlepszych mistrzostw świata w historii siatkówki plażowej.

Teraz - po kilkuletniej przerwie - Stare Jabłonki wracają do gry. Rok temu odbył się tam jeden z turniejów eliminacyjnych mistrzostw Polski, natomiast 25 sierpnia na boiskach Hotelu Andres zacznie się turniej finałowy.

- Bardzo się cieszę, że siatkówka plażowa wraca do Starych Jabłonek - na wczorajszej konferencji prasowej przyznał marszałek województwa Gustaw Marek Brzezina.



Czwartkowa konferencja prasowa: Tomasz Dowgiałło, marszałek Gustaw Marek Brzezina i Jacek Kasprzyk

- Można powiedzieć, że jako samorządowiec ja razem z tą imprezą dorastałem, bo w 1998 roku zostałem wójtem gminy Ostróda, dzięki czemu mogłem obserwować, jak z roku na rok turniej się rozwija. Momentem szczytowym były oczywiście mistrzostwa świata sprzed dziesięciu lat, zresztą cechą siatkówki plażowej w Starych Jabłoncek zawsze był wysoki poziom sportowy. Dzięki temu o Warmii i Mazurach było głośno na całym świecie, co jest bardzo ważne dla regionu nastawionego na turystykę. Sport jest najlepszą promocją, a że turnieje w Starych Jabłoncek to już uzna-

na marka, więc samorząd województwa wspomógł finansowo organizację mistrzostw Polski - zakończył marszałek Brzezina.

Radości z powrotu na boiska Hotelu Andres nie krył także Jacek Kasprzyk, były prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej, który obecnie jako członek zarządu PZPS odpowiada za rozwój siatkówki plażowej. - Odczuwam olbrzymią satysfakcję z powrotu do Starych Jabłonek, tym bardziej że kiedyś zarzucono mi, iż zabiłem siatkówkę plażową w tym miejscu. Bez wątpienia Warmia i Mazury zasługują na takie imprezy. Co prawda region ten głównie kojarzy się ze sportami

wodnymi, ale znane są także warmińsko-mazurskie piękne plaże, w które warto inwestować, m.in. poprzez organizację takich imprez sportowych. Jednak do tego potrzebni są odpowiedni ludzie, którzy potrafią stworzyć odpowiednią atmosferę. Oczywiście atmosfery nie robi się w dzień lub tydzień, bo to często wymaga wielu lat ciężkiej pracy. Dzięki rodzinie Dowgiałło taką atmosferę udało się zbudować nad jeziorem Szlag Mały. Mam nadzieję, że najbliższe mistrzostwa Polski są pierwszym krokiem do organizacji za dwa-trzy lata imprezy o zasięgu europejskim. Docho- waliśmy się wielu dobrych i bardzo dobrych par, więc liczę na sportową jakość, bo o atmosferę turnieju się nie martwię - dodał Jacek Kasprzyk.

Na konferencji nie mogło zabraknąć Tomasza Dowgiałła, dyrektora przyszłotygodniowych mistrzostw kraju. - Przyznam, że przez te osiem lat brakowało mi siatkówki plażowej, dlatego ponownie postanowiliśmy - razem z Polskim Związkiem Siatkówki Plażowej - podjąć się trudów organizacji -

wyjaśnił Tomasz Dowgiałło. - Pod koniec ubiegłego roku pierwsze kroki skierowałem do pana marszałka Brzeziny, bo wiedziałem, że bez wsparcia samorządu sobie nie poradzimy.

Co prawda są to „tylko” mistrzostwa Polski, ale ich budżet sięga prawie 600 tysięcy złotych, więc bez pomocy Urzędu Marszałkowskiego nie dalibyśmy rady.

Niestety, obecnie bardzo trudno o sponsorów, przyznaję, że myślimy o organizacji nawet mistrzostw Europy, jedynym naszym problemem są tak naprawdę pieniądze.

Za kilka dni zagrają u nas najlepsi polscy siatkarze i siatkarki. To nie jest już tak, jak 20 lat temu, gdy zawodników było niewiele, a ich poziom też nie był najwyższy. Teraz mamy już co najmniej kilkanaście mocnych par, bo przez te lata znacznie poprawił się poziom szkolenia w naszym kraju. A co do samego turnieju, to przygotowujemy się do niego jak do mistrzostw świata. Oczywiście skala logistyczna przedsięwzięcia jest dużo mniejsza, jednak zrobimy wszystko,

by atmosfera była wspaniała, a kibice - oprócz emocji sportowych - tradycyjnie mogą też liczyć na dobrą zabawę i smaczną kuchnię. Ubiegłoroczny turniej pokazał, że magia Starych Jabłonek nie zginęła, więc mam nadzieję, że w tym roku kibice też dopiszą, bo mogą liczyć na atrakcyjny rodzinny piknik sportowo-rekreacyjny - zakończył Tomasz Dowgiałło.

W turnieju zagra 16 najlepszych par damskich oraz 24 męskich. Nie będzie podziału na grupy, bowiem będzie obowiązywał system podwójnej eliminacji (druga porażka oznacza odpadnięcie z turnieju), w puli nagród są 142 tysiące złotych, a zwycięskie pary dostaną po 15 tysięcy.

ARTUR DRYHNYCZ

PROGRAM MP

*** 25 sierpnia, piątek g.**

8.30-19: turniej główny kobiet i mężczyzn

*** 26 sierpnia, sobota g.**

8.30-19: turniej główny kobiet i mężczyzn

*** 27 sierpnia, niedziela g.**

9: półfinały kobiet; g. 11: półfinały mężczyzn; g. 15: finał kobiet; g. 16: finał mężczyzn; g. 17: ceremonia medalowa

EKSTRALIGA MECZEM WE WROCŁAWIU SIĘ ZACZYNA

PIŁKA NOŻNA\\ W sobotę we Wrocławiu w meczu ze Śląskiem olsztyńskie Stomilanki zadebiutują w rozgrywkach kobiecej Ekstraligi. Początek spotkania o godz. 12.

Od kilku lat Stomilanki bezskutecznie dążyły się do Ekstraligi, no i kilka miesięcy temu w końcu cel osiągnęły. Olsztyńskie piłkarki wygrały pierwszoligowe rozgrywki, przez cały sezon ponosząc tylko jedną porażkę. Poza tym 15 razy wygrały, a cztery mecze zakończyły się podziałem punktów.

Podczas wakacyjnej przerwy zespół nie przeszedł wielkiej rewolucji kadrowej, jednak trener Dariusz Maleszewski dokonał kilku znaczących transferów, bo jest świadomy, że przeskoczyć między ligami jest spory, dlatego Stomilanki muszą mieć więcej jakości, jeśli skutecznie chcą powalczyć o utrzymanie.

Od momentu odejścia

Natalii Piątek, która po zdobytym doświadczeniu w Ekstralidze aktualnie gra w mistrzu Austrii, olsztyński zespół nie miał bramek, które grałyby na odpowiednim poziomie. P przyjeździe do zespołu Maelah Milner ma się to teraz zmienić - Milner pochodzi ze Stanów Zjednoczonych, a w ostatnim czasie strzegła bramki izraelskiego klubu Hapoel Ra'anana. W zespole zastąpiła Kingę Ptaszek, która broniła przez cały sezon Iligi.

Do Olsztyna trafiła także obywatelka Kanady Patricia Lamanna. Napastniczka w swoim CV ma mistrzostwo Mały oraz grę w lidze hiszpańskiej. Natomiast siłę ataku Stomilank ma wzmocnić Marta

Vidal. Hiszpanka ostatnio występowała w niższych ligach Szwecji, a w swoim kraju grała m.in. w Cádiz i Getafe.

Trzecią zawodniczką z zagranicznym paszportem została 24-letnia reprezentantka Gwatemali Maria Fernanda Contreras Muñoz. Występująca na pozycji pomocniczki zawodniczka w przeszłości występowała w takich zespołach jak Florida Krush, Hukar, The Citadel, a ostatnim klubem 24-latk był Pares-Unitfut.

Jednak Dariusz Maleszewski pozyskał nie tylko zawodniczki z zagranicy, bo Katowice na Olsztyn zamieniła Weronika Kamala. Pomocniczka w zeszłym sezonie zdobyła mistrzostwo

Polski, a teraz pomoże Stomilankom w osiągnięciu jak najlepszego wyniku w Ekstralidze. Taką samą drogę z Górnego Śląska na Warmię pokonała Aleksandra Drag.

Olsztynianki w okresie przygotowawczym rozegrały szereg spotkań sparingowych. Na początek wygrały 6:0 z Żabkovią Żabki, potem 4:0 z KKP Bydgoszcz, a następnie 3:0 z Marcusem Gdynia. Tuż przed startem sezonu podopieczne Dariusza Maleszewskiego zagrały sparingi z ligowymi rywalkami. Tutaj już nie było tak łatwo, bo olsztynianki najpierw przegrały 2:3 z SMS-em Łódź, a następnie 0:4 z Pogonią Szczecin.

- Jestem zadowolony

z okresu przygotowawczego - mówi trener Maleszewski. - To, co sobie nakreśliłem przed startem przygotowań, zrealizowaliśmy. Co prawda mamy teraz w Olsztynie problem z boiskami, ale nie mogę narzekać. Czekamy do września na oddanie Dajtek i wtedy nasze problemy znikną. Rozegraliśmy pięć sparingów, uważam, że były to pożyteczne gry, dały nam obraz tego, nad czym musimy pracować i co poprawić. Nastroje przed pierwszym meczem są dobre, dla niektórych zawodniczek będzie to debiut na takim poziomie rozgrywkowym. Jedziemy do Wrocławia żeby osiągnąć jak najlepszy wynik.

W debiucie w Ekstrali-

dze Stomilanki zagrają ze Śląskiem Wrocław. W poprzednim sezonie rywalki znalazły się w środku stawki i zakończyły sezon na 6. miejscu. Wygrały 10 spotkań, tyle samo przegrały i tylko dwa razy zremisowały. Ekstraligowy debiut Stomilank w Olsztynie nastąpi 27 sierpnia, kiedy to do stolicy regionu zawita mistrz Polski GKS Katowice. Mecz będzie transmitowany na żywo w Polsacie Sport.

*** Inne mecze 1. kolejki,**

sobota: Pogoń Tczew - UKS SMS Łódź (16), AZS UJ Kraków - Pogoń Szczecin (12), GKS Katowice - Czarni Sosnowiec (14:20); **niedziela:** Rekord Bielsko-Biała - Medyk Konin (12:30), APLG Gdańsk - Górnik Łęczna (17).

EM



ZATANKOWAŁEŚ?

GAZETA OLSZTYŃSKA

**DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU**



SIERPIEŃ 2023



NASZ

DOM



12.07-27.08

15% zwrotu na kartę podarunkową
do **15%** za kuchnie
z wyposażeniem*



castorama

Wysokość zwrotu uzależniona jest od wartości dokonanych zakupów. Promocja obowiązuje wyłącznie w sklepach stacjonarnych od 12.07 do 27.08.2023 r. lub do wyczerpania zapasów. Szczegóły promocji w regulaminie w sklepach i na castorama.pl. Dla propozycji kredytu na zakup towarów i usług „Od 7 do 20 rat 0%”, oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu, wartość Rzeczywistej Rocznej Stopy Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%. Propozycja dotyczy kredytów na zakup mebli kuchennych z wyposażeniem na kwotę min. 2000 zł i obowiązuje do 27.08.2023 r. Decyzję o przyznaniu i warunkach kredytu podejmuje Bank. Castorama Polska sp. z o.o. współpracuje z Bankiem i jako pośrednik kredytowy sporządza i zawiera umowy o kredyt oraz przyjmuje oświadczenia o odstąpieniu od tych umów. Szczegóły w sklepach i na castorama.pl

SZARA EMINENCJA W KUCHNI

czytaj na str. 2-3

PARTNER WYDANIA

castorama

Olsztyn, ul. W. Pstrowskiego 16

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

REMONT MIESZKANIA W 2023 ROKU – ILE TRZEBA ZAPŁAĆ?

STR. 7

46923otbr-J-K

SZARA EMINENCJA W KUCHNI

SZAROŚĆ NA FRONTACH KUCHENNYCH SZAFEK WCAŁE NIE PRZESTAŁA NAM SIĘ PODOBAĆ. KOLOR SZARY NIE TYLKO NIE POZWALA O SOBIE ZAPOMNIEĆ, ALE UTRZYMUJE STAŁĄ MOCNĄ POZYCJĘ WE WNĘTRZARSKICH TRENDACH. URZĘKA WIELOMA ODCIENIAM, KTÓRE PASUJĄ DO RÓŻNYCH STYLÓW I EFEKTOWNIE ŁĄCZĄ SIĘ Z INNYMI KOLORAMI. POMYSŁÓW NA PIĘKNĄ ARANŻACJĘ JEST WIELE. WSZYSTKO ZALEŻY OD TEGO, NA JAKIM EFEKCIE NAM ZALEŻY.

Szarość wydaje się komuś monotonna? Zapewniam, że o tylko pozory, bo dość łatwo można sprawić, że kuchnia w tym desenie będzie wyglądała pięknie i bynajmniej nie będzie wionęła od niej nudą. Warto również wykorzystać mocne atuty koloru — ponadczasowość i uniwersalność. Zawłaszcza ta druga cecha jest w urządzaniu kuchni bardzo przydatna.

Szarość dobrze komponuje się całą paletą popularnych barw, dlatego do szafek w tym kolorze łatwo dobierzemy pozostałe elementy zabudowy meblowej i kuchennego wyposażenia. Szare meble będą dobrym pomysłem w każdej stylizacji, a zamierzony efekt stylistyczny osiągniemy dzięki odcieniowi, na jaki się zdecydujemy i odpowiednio dobranym dodatkom kolorystycznym.



— Szary daje dużo możliwości aranżacyjnych. Meble z frontami w tym kolorze możemy wybrać niezależnie od tego, czy marzy nam się kuchnia nowoczesna czy też bardziej klasyczna — mówi Sylwia Kowalska-Mikutel, projektantka mebli kuchennych w firmie KAM. — Możemy wykreować wnętrze spokojne i stonowane, albo wyróżniające się i wyjątkowo reprezentacyjne.

REKLAMA



OSIEDLE
BULWAR

575 304 306

sprzedaz@angodevelopment.pl

ANGO
DEVELOPMENT



Fot. Atom

Potencjał szarości możemy wykorzystać w urządzeniu kuchni na wiele sposobów.

Minimalizm do pary z drewnem

Jednolite szare fronty idealnie wpisują się w minimalizm, który z zasady rezygnuje ze zbędnej dekoracyjności i nadmiaru form. Gładkie, matowe powierzchnie mebli stanowią dobre tło dla umiarkowanych aranżacji, których atutem jest schludna prostota, niepozbawiona jednak efektywności. Monochromatyczna zabudowa w jasnych odcieniach szarości nie przytłoczy wnętrza, a nawet optycznie je powiększy. Kuchnia będzie wydawała się bardziej przestronna.

Jeżeli chcemy uniknąć wrażenia chłodu, połączmy szarość z dekorami drewna w jasnych odcieniach, z którymi idealnie koresponduje. Ten subtelny duet tworzy odpowiedni balans, który nie tylko dobrze komponuje się wzorniczo, ale rysunek drewna wizualnie ociepli wnętrze. Tak zaaranżowana kuchnia będzie prezentować się lekko i świeżo.

Najbardziej popularnym miejscem, aby wprowadzić drewno do jednokolorowej kuchni — jest blat roboczy albo okładzina ścienna. Ciekawy efekt zapewni dodatek niezwykle dekoracyj-

nych lameli, które podkreślą nowoczesny charakter wnętrza.

Szaro-złota elegancja

Masz obawy, że szafki kuchenne w kolorze szarości zbyt wtopią się w tło? Nic bardziej mylnego. Może być odwrotnie i wyraziście, apomysłowo zaaranżowana kuchnia będzie przyciągała wzrok. Jeżeli chcemy, żeby było szczywnie i nowoczesnie, warto rozświetlić ją złotem. Mocne akcenty w postaci uchwyty, armatury czy opraw oświetleniowych sprawia, że szare meble będą wyglądały reprezentacyjnie. Wyrafinowany efekt zapewnią szafki witrynowe z delikatnym obramowaniem w kolorze złota, które są wnętrzkim hitem. Na półkach za szklanymi frontami możemy wyeksponować dekoracyjne naczynia lub zastawę stołową, które dodatkowo podniosą walory estetyczne mebli.

Wysmakowanego charakteru szarej kuchni doda rysunek marmuru z wyraźnym wzorem. Możemy nim ozdobić blat oraz ścianę pomiędzy rzędem szafek dolnej i górnej zabudowy. Ostateczny szlif zapewni drewno, które zawsze wygląda elegancko i ociepla wnętrze.

Naturalnie niczym skała

Nawet delikatna zmiana zabarwienia może zrobić różnicę i zapewnić bar-



Fot. Atom

dziej świeży efekt. Szarość ma wiele odcieni, również tych mniej oczywistych, np. skał. Nawiązując do nich kolor jest delikatny i ma cieplejszą tonację, dlatego podniesie temperaturę kuchennej aranżacji. Wnętrze będzie łagodniejsze i bardziej naturalne. Szafki w kolorze skalnym doskonale pasują do prostych i funkcjonalnych kuchni, w których panuje przytulny, nastrojowy klimat.

Ten niebanalny odcień jeszcze piękniej zagra z rysunkiem drewna. Wystar-

czy ocieplić go drewnem w jasnych tonacjach, aby kuchnia nabrała skandynawskiego wyrazu. Kolor z pewnością zwróci na siebie uwagę również miłośników powściągliwej estetyki japońskiej, którzy cenią sobie harmonię, użyteczną prostotę i przytulny klimat.

Już nie szarość, jeszcze nie czern

Szukasz odmiany dla klasycznej szarości? W dobrym stylu będzie szary metalic. Wpadająca w zdecydowanie ciemniejszą kolorystykę barwa plasuje się pomiędzy szarością a czernią. Choć jest od niej nieco jaśniejsza, dorównuje efektywnością i z charakterem. W bliższej perspektywie ujawnia delikatny połysk, który ożywia matową powierzchnię.

Szarość o metalicznym połysku na frontach mebli prezentuje się elegancko, dlatego zabudowa wygląda gustownie i prestiżowo.

Doskonałym kontrapunktem dla tej wyrazistej barwy będzie dodatek drewna, dzięki któremu unikniemy efektu przytłoczenia. Dobrym towarzyszem będą tonacje w ciepłych brązach z mocno zarysowanym wzorem. Oba dekory doskonale wyglądają w dużej przestrzeni, tworząc atrakcyjny wizualnie kontrast.

Surowa kolorystyka betonu

Styl industrialny czerpie z architektury przemysłowej i pofabrycznej, którą zaadaptował na nowoczesną i wyrazistą przestrzeń do życia. Zdecydowanie króluje tu beton, który może nadać wyjątkowy sznyt również zabudowie kuchennej. Szarość inspirowana chropowatą i surową powierzchnią ciekawie zaprezentuje się nie tylko na powierzchni ścian, podłóg i sufitu, ale również na frontach prostych brył mebli. Dekor zaintryguje nie tylko niepospolitą barwą, ale i wyrazistą strukturą, która dodatkowo podkreśli oszczędny i chłodny charakter stylu. Żeby nieco „udomowić” taką kuchnię, wprowadźmy do niej drewno. Warto jednak postawić na równie niebanalne odmiany. Dekor dąb cynowany to nowa interpretacja klasycznego gatunku — z mocno zarysowaną strukturą i efektownym rysunkiem z widocznymi żyłkami metalu.

Oprac. mmb

REKLAMA



Olsztyn
ul. Pstrowskiego 33
kom. 695 771 749

Studio Patronackie



www.atomkuchnie.pl

ZREALIZUJEMY KUCHNIĘ TWOICH MARZEŃ



5 lat darmowej
gwarancji na AGD*



raty

131230lbr-a-M

1 IPPON BARCZA SP. Z O.O.

Osiedle Aurora, ul. Barcza 50
W sprzedaży IV etap inwestycji, 135
mieszkań o pow. od 47 do 134 mkw.

**2 ANGO DEVELOPMENT
W OLSZTYNIE**

- a Nowy Bartąg II ul. Bartąska
mieszkania od 56 do 76 mkw.
- b Domy w zabudowie bliźniaczej
ul. Morenowa pow. od 155 mkw.
- c Osiedle Bulwar ul. Bartąska
mieszkania od 32 do 68 mkw.

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Villa Symfonia, ul. Kętrzyńskiego
8A, mieszkania od 36 do 93
- b Tuwima Park - mieszkania od 52
do 79 mkw

**4 GRUPA DEVELOPERSKA
MAK-DOM HOLDING SA**

- a Na Skarpie, ul. 15 Dywizji/Artyleryjska
Mieszkania od 29 do 68 mkw.
- b Osiedle Magnolia, III etap,
ul. Bilitewskiego

**5 NOWE ZATORZE
INWESTYCJE SP. Z O.O.**

Nowe Zatorze, ul. Zientary-Malewskiej
(vis a vis Agapitu)
mieszkania od 55 do 60,9 mkw.

**6 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIOR-
STWO BUDOWLANE IPB
SP. Z O.O.**

- a Rezydencja Vintage, ul. Kasprzaka
mieszkania od 69 do 73 mkw.
- b Inwestycja HARMONIA ul. Bydgoska
mieszkania od 41 do 70 mkw.

7 D.DOM SP. Z O.O.

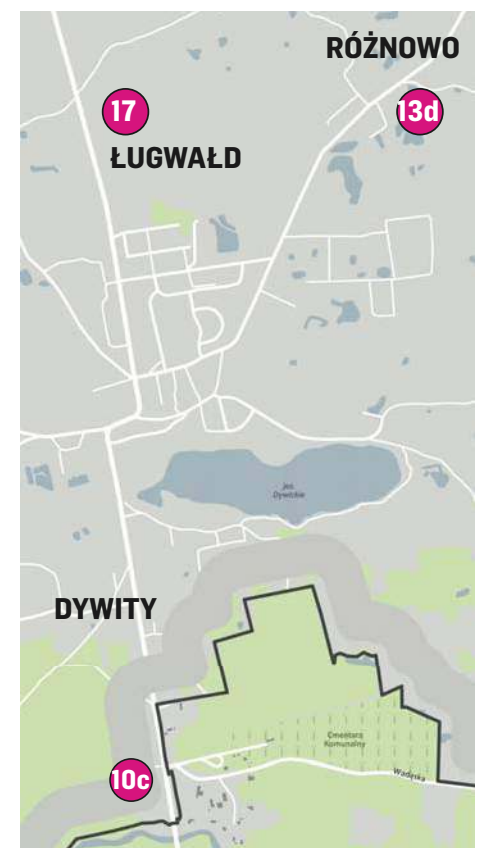
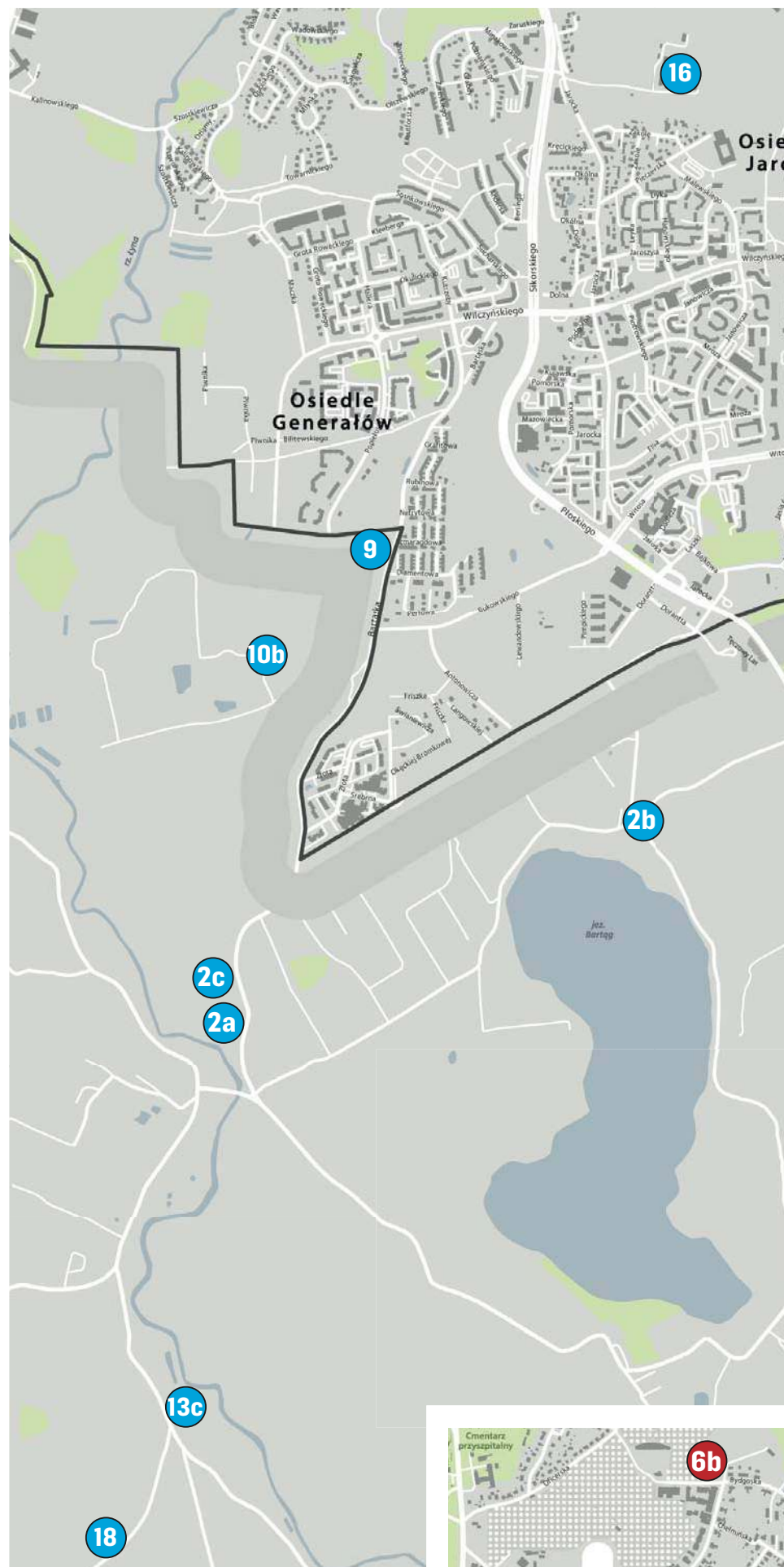
- a Warmiński Port, Olsztyn,
ul. Battycka 91, 2 budynki aparta-
mentowe, mieszkania od 26 do 76
mkw. balkony, tarasy, ogródki
- b Słoneczne Barczewo, Barczewo,
os. Słoneczne 3a, mieszkania od 25
do 70 mkw. balkony, tarasy
- c Grzegorzewska, ul. M. Grzegorzew-
skiej, 37 apartamentów o pow. od
19 do 77 mkw.

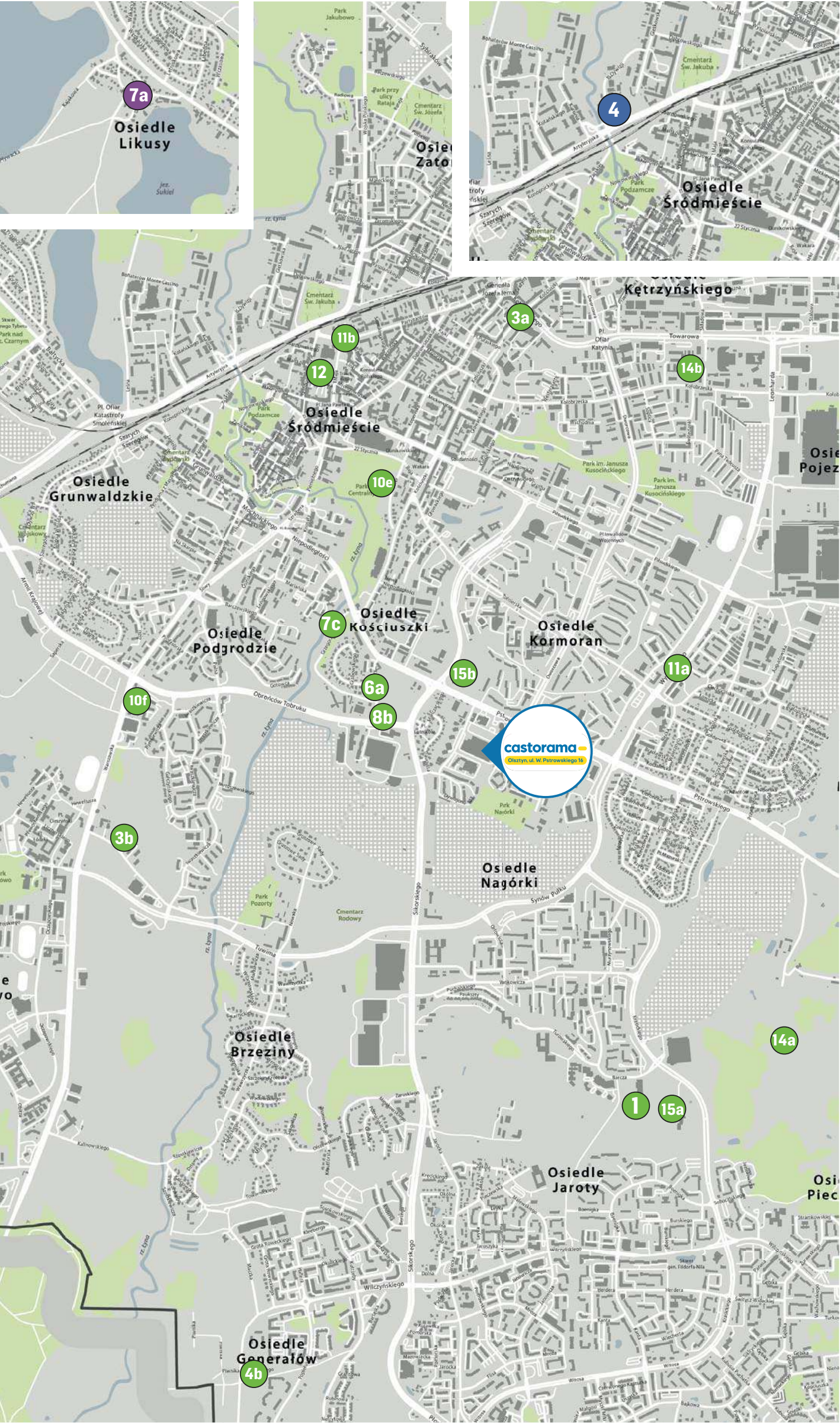
8 PBO EKOBUK SP. Z O.O.

Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna
mieszkania od 40 do 70 mkw.

**9 MAS-BUD STAWARCZYK
SPÓŁKA JAWNA**

Horyzont Jaroty, kolejny etap,
mieszkania od 25 do 79 mkw.





- 10 ARBET**
- a** Osiedle Leśna III etap ul. Leśna – budynek IIIA i IIIB - mieszkania pow. od 43 do 89 mkw.
 - b** Osiedle Bartąg ul. Zachodnia - budynek B17 – ostatni budynek na osiedlu – mieszkania pow. od 37 do 46 mkw.
 - c** Osiedle Sterowców ul. płk. Franciszka Hynka mieszkania – budynek S12 – od 39 do 53 mkw., budynek S18 – od 35 do 47 mkw.
 - d** Osiedle LUDOWA ul. Ludowa w Biskupcu – nowe osiedle – budynek BS2 – od 39 – 58 mkw.

INWESTYCJE PLANOWANE
ARBET Investment Group Spółka z o.o.

- e** Plater House ul. Emilii Plater – 72 apartamenty, od 49 do 120 mkw.
- f** W99 – al. Warszawska 99 od 4 do 7 kondygnacji, 67 mieszkań 1-, 2-, 3-pokojowych

- 11 NOVDOM**
- a** BIANCO – ul. Wyszyńskiego, mieszkania od 27 do 88 mkw.
 - b** Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 43 do 106 mkw..

12 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.
Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30 do 125 mkw. inwestycja planowana - możliwość rezerwacji

- 13 STE CAPITAL SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Szmaragdowa – Gutkowo, domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
 - b** Sunset Naterki – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
 - c** Domy nad Łyną – Bartąg domy w zabudowie szeregowej pow. użytkowa 82 mkw.
 - d** Harmonia Park – Różnowo, domy w zabudowie szeregowej, pow. użytkowa 81 mkw.

- 14 PIECZEWO SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Premium, ul. M. Dąbrowskiej 11, na byłym poligonie za Carrefourem, mieszkania od 40 mkw. do 72 mkw.
 - b** ul. Kołobrzeska 36B, mieszkania od 54 mkw. do 84 mkw.

- 15 BUDLEX SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Libero, ul. Krasickiego/Barcza (za szkołą LO5), mieszkania od 65 mkw. do 91 mkw.
 - b** Osiedle Panorama, ul. Pstrowskiego mieszkania od 34 mkw. do 118 mkw.

16 PM DEVELOPMENT
Osiedle Ostoja, ul. Jarocka 21 mieszkania od 43,51 mkw. do 65,12 mkw. (z możliwością łączenia).

17 WENGLORZ REALIZACJE SP. Z O.O.,
Osiedle Kormorana w Ługwałdzie; domy w zabudowie szeregowej, z garażami, powierzchnia 99,59 mkw.

18 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI
Osiedle Premium „Zielona Ostoja”, Bartąg ul. Łańska. Domy w zabudowie bliźniaczej - 20 lokali (10 domów) Pow. 157 mkw

**UWAGA!!! BUDYNEK NR 4
JUŻ W SPRZEDAŻY!**

Olsztyn, ul. Poprzeczna

cena od **6300** zł/m²

**KUP MIESZKANIE
Z WIDOKIEM
NA OLSZTYN**



693-328-390 lub 603-099-408
www.pboekobud.pl

Olsztynek, ul. Jaśminowa

cena od **5400** zł/m²



REMONT MIESZKANIA W 2023 ROKU – ILE TRZEBA ZAPŁAĆ?

WEDŁUG RAPORTU „JAK REMONTUJĄ POLACY. RAPORT 2023” ZREALIZOWANEGO PRZEZ OLX I FIXLY, WIĘKSZOŚĆ REMONTÓW DOTYCZY DOMÓW I MIESZKAŃ, W KTÓRYCH AKTUALNIE MIESZKAMY. KOLEJNE 14% WSZYSTKICH REMONTÓW STANOWIĄ NOWO KUPIONE DOMY I MIESZKANIA, A 9% – DOMY I MIESZKANIA W STANIE DEWELOPERSKIM. NIEDŁUGO MOŻE SIĘ TO ZMIENIĆ. WYSTARTOWAŁ PROGRAM PIERWSZE MIESZKANIE, KTÓRY DLA WIELU JEST JEDYNĄ SZANSĄ NA ZAKUP – I WYKOŃCZENIE – WŁASNEGO M. POSTANOWILIŚMY PRZYJRZEĆ SIĘ FINANSOWEJ STRONIE REMONTÓW. ILE TRZEBA ZAPŁAĆ ZA RENOWACJĘ LUB WYKOŃCZENIE MIESZKANIA W 2023 ROKU?

Wraz z początkiem lipca wystartował długo zapowiadany program Pierwsze Mieszkanie, który w założeniu ma poprawić sytuację młodych Polaków na rynku nieruchomości. Ideą projektu jest wsparcie młodych osób w zakupie swojej pierwszej nieruchomości – z rynku pierwotnego bądź wtórnego. Dla wielu beneficjentów rządowego wsparcia będzie to pierwsza okazja do remontu lub wykończenia własnego M. Warto zatem przyjrzeć się kosztom takiego przedsięwzięcia.

Co wpływa na koszty remontu?

Ostateczny koszt prac remontowych zależy od kilku czynników. Pierwszym jest metraż nieruchomości. Naturalnie za renowację domu mierzącego ponad 100 metrów czy 3-pokojowego mieszkania zapłacimy więcej niż za remont kawalerki lub małego mieszkania 2-pokojowego.

Duże znaczenie mają klasa wykorzystanych materiałów oraz koszty pracy fachowców. Szacuje się, że za generalny remont 40-metrowego mieszkania w przeciętnym standardzie (tj. materiały i usługi ze średniej półki cenowej) trzeba zapłacić ok. 80 tys. zł.

Przykładowe ceny materiałów i robocizny w 2023 roku

Generalny remont mieszkania może kosztować nas zarówno kilkanaście, jak i kilkaset tysięcy. Wszystko zależy przede wszystkim od tego, w jakim standardzie zdecydujemy się je wykończyć. Klasyczne płytki łazienkowe kupimy bowiem i za kilkanaście złotych za metr kwadratowy, i za kilkaset złotych – zauważa Artur Smoleń, dyrektor wrocławskiego oddziału PROFIT Development.



Jak prezentują się przykładowe ceny materiałów wykończeniowych w popularnych sklepach budowlanych? Za gres trzeba zapłacić ok. 70 zł/m², za glazurę ok. 50 zł/m², a za panele podłogowe 40-60 zł/m². Uniwersalna farba do ścian i sufitów kosztuje ok. 20 zł za litr, a klej do płytek 50 zł (worek 22,5 kg). A co z armaturą? Cena prostej kabiny prysznicowej z płytkim brodzikiem to 600-900 zł, umywalki nablatowej 300-400 zł, a kompaktu WC 300-500 zł. Do tego dochodzą jeszcze koszty mebli oraz sprzętów RTV i AGD.

Sporą część remontowych wydatków stanowią koszty robocizny. W raporcie OLX i Fixly znajdziemy informację, że średni koszt remontu bez fachowca to 8 tys. zł, natomiast z fachowcem 40 tys. zł. Różnica jest kolosalna. Jednak samodzielny remont to także inwestycja czasu, pracy i zaangażowania. Nie każdy może sobie na to pozwolić – zauważa Artur Smoleń z PROFIT Development. – Nie każdy też dysponuje wiedzą i umiejętnościami, które pozwalają na profesjonalnie wykonany remont mieszkania. O ile pomalowanie ścian czy położenie tapety, nie sprawia większych problemów, to wymiana instalacji elektrycznej czy ułożenie nowych płytek to bardziej

skomplikowane i wymagające prace. Aby mieć pewność, że wszystko zostanie wykonane według najwyższych standardów, warto powierzyć te zadania doświadczonemu fachowcowi.

Ile zapłacimy za robociznę? Zerwanie parkietu to koszt 30 zł/m², skucie starych płytek nawet 50 zł/m², a wymiana instalacji elektrycznej ok. 100 zł za jeden punkt. Malowanie kosztuje 15 zł/m², z kolei za ułożenie paneli podłogowych zapłacimy od 20 do 40 zł/m².

Remont w 2023 roku – finalny koszt

Koszt wykończenia 1 m² mieszkania produktami ze średniej półki cenowej to ok. 2000 zł. Ostatecznie za remont 40-metrowego lokalu trzeba zapłacić ok. 80 tys. zł, 50-metrowego 100 tys. zł, a 60-metrowego 120 tys. zł. Szacując koszty, warto zachować pewien margines błędu. Statystyki pokazują, że finalna cena za remont zwykle przewyższa tę pierwotnie zakładaną.

Z rynku pierwotnego czy wtórnego?

Znaczący wpływ na końcowy koszt remontu nieruchomości ma jej stan. Najłatwiej policzyć koszty wykończenia nieruchomości w stanie deweloperskim. Stan deweloperski to czysta baza, którą można zaaranżować według własnych

potrzeb i wymagań. Zakres prac jest doskonale znany – nie ma ukrytych wad czy innych nieprzyjemnych niespodzianek. Inaczej jest w przypadku nieruchomości z rynku wtórnego, ponieważ podczas prac remontowych możemy natrafić na ukryte usterki czy niedociągnięcia, takie jak grzyb na ścianie czy uszkodzona instalacja, co będzie generować dodatkowe koszty. Zakup mieszkania w stanie deweloperskim pozwala więc uniknąć ukrytych kosztów.

Zakup mieszkania z ryn-

ku pierwotnego wydaje się lepszą – i bezpieczniejszą – inwestycją. Zwłaszcza jeśli zdecydujemy się na lokal od sprawdzonego dewelopera, usytuowany w atrakcyjnej lokalizacji, która podniesie wartość nieruchomości. Przykładem są mieszkania z inwestycji Braniborska czy Pogonowskiego 73. Zarówno osiedle Braniborska ulokowane w sercu Wrocławia, jak i inwestycja Pogonowskiego 73 zlokalizowana w ścisłym centrum Łodzi, to miejsca stworzone z myślą o różnorodnych po-

trebach i gustach, idealne dla wszystkich, którzy poszukują najwyższego standardu – podkreśla Artur Smoleń. – Dążymy do tego, aby każda nasza nieruchomość spełniała wymogi współczesnego budownictwa. Dbamy o to, żeby mieszkania były ustawne, funkcjonalne i komfortowe. Ważne jest dla nas to, żeby wykończenie każdego lokalu było czystą przyjemnością. – podkreśla.

biznes.newseria.pl

DANY

Nice WIŚNIEWSKI CAME

Rok założenia 1990

BRAMY

AUTOMATYKA

SZLABANY

DRZWI

OGRODZENIA

Olsztyn, ul. Kołobrzeska 50,
tel. (89) 534 41 00
www.danysc.pl



**solidna
konstrukcja
modułowa** +

**okleina
o wysokiej
odporności na
zarysowania
i ścieranie** +

**bezpieczna
szyba
z obustronnym
połyskiem** +

498 zł

**Skrzydło drzwiowe Toreno
z czarnymi szybkami**

5900378204404

kolor dąb grandson

szer. 60, 70, 80, 90 cm

pokojuowe,

z podcięciem wentylacyjnym

OLSZTYN, ul. W. Pstrowskiego 16

castorama