Pediatra i pulmonolog Włodzimierz Bodnar ma 59 lat i 30 lat praktyki lekarskiej. Zrobiło się o nim głośno, bo leczył chorych na Covid-19 m.in. amantadyną. Zaprzestał, choć pomógł wielu chorym wyzdrowieć. \5

PIĄTEK |11|12|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

cena 4 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska" 108 596 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 16 456 NR 286 (20 406) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI
Mat. prasowe/ TVN

JESTEM CHYBA JEDNĄ Z NIELICZNYCH OSÓB, KTÓRYM ROK 2020 PRZYNIÓSŁ COŚ TAK DOBREGO — MÓWI ALEKSANDRA JUSZKIEWICZ, KTÓRA WYGRAŁA PROGRAM „MASTERCHEF"

OLA, MASTERCHEF Z GIŻYCKA \6-7

KIEDY LĘK ODBIERA NAM SEN /2

KAŻDY POWINIEN DOSTAĆ PREZENT \4

NIECH SZCZĘŚLIWIE DOTRĄ DO CELU \10

ZIELGO NOZINA CZYLI KOLĘDA WARMIŃSKA \11

TWARDY ORZECH Z NIECIECZY \22

SUKCESY SĄ, PIENIĘDZY BRAK \24

ISSN 0137-9127
50
9 770137 912057

eprasa.pl 8591c78347

Meteorolodzy przewidują:
W piątek w całej Polsce będzie pochmurno, będzie deszcz, deszcz ze śniegiem, albo nawet śnieg.
Najchłodniej będzie na północnym-wschodzie kraju — na termometrach będzie 0 st. C.

www.gazetaolsztynska.pl
www.dziennikelblaski.pl
portal regionalny www.wm.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE
Bartosz Orliński
b.orlinski@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Beata Brokowska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
tel. 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKCJA MIEJSKA W OLSZTYNIE
tel. 89 539 75 00, 89 539 76 40
redakcja@gazetaolsztynska.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ
tel. 89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

PATRONATY
patronaty@wm.pl

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5, TEL. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ W OLSZTYNIE
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
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

KIEDY LĘK ODBIERA NAM SEN

BOIMY SIĘ O SIEBIE I O NAJBLIŻSZYCH. PRZERAŻA NAS UTRATA ZDROWIA LUB PRACY. O PORADĘ, JAK POMÓC SOBIE W TYM TRUDNYM CZASIE I KIEDY SZUKAĆ POMOCY, POPROSILIŚMY PSYCHOLOG MAGDALENĘ STEFAŃCZYK.

Fot. pixabay.com

Na szczęście lęk można oswoić i obniżyć

Czujesz, że nie możesz oddychać. Ja początkowo myślałam, że umieram. Aż mnie z tyłu, gdzieś pod łopatką kłuło. Potem zaczęłam się hiperwentylować. Gdyby nie sąsiadka, która jest pielęgniarką, dzwoniłabym po karetkę. Myślałam że to zawał — opowiada Katarzyna.

Ma 40 lat, dorastającego syna i tonę długów. Pierwszy atak paniki wystąpił wiosną, kiedy w jej firmie zaczęli zwalniać. Tak się Kaśce ułożyło, że nie ma poduszki finansowej, ba, nie ma nawet odłożonego grosza. Od czasu rozwodu z mężem w wynajmowanym mieszkaniu. Wszystkie wydatki notuje skrzętnie w zeszycie. Syn chce być jak rówieśnicy, mieć nowoczesny smartfon i elektroniczne gadżety. Chociaż teraz prawie nie wychodzi z domu, co też przeraża Kaśkę. Co on w tym pokoju robi?

Wioletta nie śpi od 3 do 6 rano. I tak już od miesiąca. — Kładę się do łóżka najpóźniej przed północą — opowiada. — Przed snem nie korzystam ze smartfona, nie czytam wiadomości. Biorę relaksującą kąpiel, odprężam się przy lekkiej książce. Ale to nic nie daje.

Czarne myśli same wchodzą do głowy. Dochodzą złe sny. Wtedy się wybudza. Zawsze o tej samej godzinie. — Boję się o zdrowie swoje i rodziny — opowiada. — W rodzinie mam wielu seniorów. To są osoby bardzo mi bliskie. Szczególnie babcia i jej siostra, która jest dla mnie jak ukochana ciocia. Wiem, że gdyby zaraziły się koronawirusem, nie miałyby z nim szans. Obie zbliżają się do 90. Moja mama od lat nie żyje, ojciec zostawił nas jak byłam dzieckiem. Lęk o utratę najbliższych osób chyba towarzyszy mi od zawsze.

Wioletta chciałaby poradzić się lekarza, ale... też się boi. — Po pierwsze, tylu ludzi wokół chorych, a ja będę głowę zawracać bezsennością. Po drugie, nie znoszę teleporad, a z przychodni na pewno przyniosę zarazki. Po trzecie, skąd mam mieć pewność, że lekarz mnie nie wyśmieje?

Dlatego Wioletta nadal nie śpi. Przyzwyczaiła się. Tylko potem pęka jej głowa i nie ma sił, ani energii.

Sześć litrów oleju, 10 kilogramów mąki, sześć zgrzewek wody. Wstążki, świderki, rurki. Makaronu musi być dużo i najlepiej w różnych postaciach. Tak samo z ryżem czy kaszą. Mleko znika całymi zgrzewkami. Kilka szamponów, żele pod prysznic w największych opakowaniach, kilka rolek ręczników papierowych, papier toaletowy. Marta pakuje produkty do auta i wciąż w głowie kołacze jej myśl, że to za mało. — A wiosną sama śmiałam się z tych, którzy robią takie zapasy — kręci głową. — Myślałam, że mnie to nie dopadnie. Ale boję się, po prostu przeraża mnie, że zostaniemy uwięzieni w tych domach na dłużej. Czuję się bezpiecznie, kiedy mam w domu wszystko. Gorzej, kiedy sprawdzam stan swojego konta. Wtedy boję się jeszcze bardziej...

Marta jeszcze nie wie, gdzie poustawia wszystkie produkty. Mieszka w ciasnej kawalerce. Jest singielką.

Czy lęk można całkowicie wyrzucić z naszego życia? — Nie da się, a nawet nie powinno. Warto tu rozróżnić strach od lęku. Strach jest naturalną emocją i służy człowiekowi, ostrzega przed niebezpieczeństwem. Sam w sobie nie jest zły — odpowiada Magdalena Stefańczyk, psycholog z Warszawy. — Natomiast jeśli człowiek jest cały czas poddawany emocji strachu, może on przerodzić się w formę niekorzystną, lękową, która już przestaje mieć ostrzegawcze znaczenie, a rzeczywiście wpływa negatywnie na zdrowie.

Kiedy powinna nam się zapalić lampka alarmowa? — Jeśli pierwszą rzeczą po otworzeniu oczu są kłębiące się myśli i odczucia. Kiedy nie możemy spać w nocy albo budzimy się z niewyjaśnionym lękiem, nie jesteśmy w stanie przypisać go do konkretnej sytuacji, przez co nie możemy go kontrolować — wymienia psycholog. — Często ludzie uświadamiają sobie, że jest już źle, kiedy zaczynają mieć problemy ze spaniem, z koncentracją, kiedy spada im efektywność pracy, czy nauki w szkole. Wtedy nie chodzi już o korzystny strach, ale o lęk.

W jaki sposób możemy go obniżyć? — Przede wszystkim należy sobie uświadomić, że lęk jest problemem, który króluje w naszym życiu i utrudnia nam funkcjonowanie — odpowiada Magdalena Stefańczyk. — W momencie, kiedy zdajemy sobie z tego sprawę i przestajemy zaprzeczać, możemy podjąć jakieś działania. Najważniejsze, to zastanowić się wokół czego krążą te myśli. W przypadku bohaterów tekstu, związane są z pandemią, na przykład z sytuacją ekonomiczną rodziny, która została wywołana przez pandemię. Kiedy już wiemy, czego lęk dotyczy, możemy nad nim pracować. Samo zdanie sobie sprawy, czy nasz problem jest czymś, na co możemy mieć wpływ lub nie, może spowodować zmniejszenie dyskomfortu. Warto byłoby zadbać o to, żeby wypoczywać, wysypiać się. Ale takie rady trudno dać osobie, która cierpi na bezsenność. Powiedzenie komuś: „dobrze by było, żebyś spał", kiedy ta osoba to wie, lecz nie może, nie jest pomocą. W przypadku, kiedy bezsenność jest długotrwała, należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który może zalecić łagodne środki, nawet ziołowe, a nawet zmianę diety.

Co jeszcze możemy zrobić, żeby sobie pomóc? — Ważne jest, żeby unikać sytuacji, które lęk wywołują, na tyle, na ile to jest możliwe. Jeśli stresujemy się epidemią, nie czytajmy wiele o tym, ograniczajmy bodźce. A jeśli już bardzo chcemy wiedzieć, co się dzieje, możemy poprosić zaufaną osobę, żeby to ona monitorowała doniesienia prasowe i przekazywała nam tylko najważniejsze informacje. Niektóre doniesienia są nieprawdziwe i służą tylko temu, żeby wzbudzić w czytelniku lęk — radzi Magdalena Stefańczyk. I dalej: — Musimy wiedzieć, co w nas ten lęk wywołuje. Czy boimy się o siebie, czy o bliskich? Emocje napędzane są przez myśli. Jeśli uda nam się wpłynąć na swoje myśli, to i emocje się zmienią. Na myśl „stracę pracę" wpływu nie mam. Ale mam wpływ na to, co z tą myślą zrobię. Równie dobrze mogę wejść w ten czarny scenariusz i wizualizować sobie utratę pracy, jej konsekwencje i podkręcać emocje. Ale mogę też wychwycić tę myśl i uświadomić sobie, że to się nie stało. Że to tylko jest w mojej głowie.I zrobić coś, co sprawi, że moja sytuacja będzie lepsza. Jeśli zmienię myśli, to emocje za nią podążą, a poziom lęku się obniży. Bo nasz mózg podąża utartymi szlakami. Jeśli na wyciągnięcie ręki mam scenariusze lękowe, to one będą się pojawiały. Jeśli będę starała się wypracować pozytywne myśli, to one też będą się pojawiały na wyciągnięcie ręki.

Magdalena Stefańczyk proponuje jeszcze proste rozwiązanie, z którego może

Fot. archiwum prywatne

Psycholog Magdalena Stefańczyk

skorzystać każdy. — Wystarczy znaleźć spokojne miejsce w domu czy w pracy, gdzie się usiądzie, zamknie oczy i spróbuje się wyciszyć. Ważne, żeby skupić się na oddechu, bo w sytuacjach silnego lęku on się spłyca. Przy spokojnym oddechu ciało otrzyma informację, że nic złego się nie dzieje — tłumaczy. — Jest to coś, co trzeba praktykować, żeby ciało tego nauczyć. Można to praktykować nawet z bardzo małymi dziećmi. To najprostsza i najszybsza rzecz, jaką możemy zrobić. Wystarczy kilka minut spokojnego oddechu i ciało wraca do równowagi. Jeśli dodamy do tego jeszcze pozytywne myśli, wtedy można całkiem znacząco zredukować poziom lęku.

Kiedy ktoś nie ma nikogo bliskiego, komu mógłby opowiedzieć o swoich lękach, ratunkiem staje się Telefon Zaufania. Olsztyńska placówka czynna jest całą dobę. Pierwszy dyżur Olsztyńskiego Telefonu Zaufania odbył się 29 października 1974 roku. W każdej chwili można się dodzwonić pod nr telefonu: 192 88 (spoza Olsztyna 89) i 89/527-00-00

Andrzej Kurowski, przewodniczący OTZ zauważa, że w dobie pandemii, tych telefonów jest znacznie więcej. — Najczęściej dzwonią osoby samotne — mówi. — Są pełni obaw. Martwią się na przykład tym, że ktoś na przykład koło nich chodzi bez maseczki, nie trzyma dystansu. Dzwonią także w nocy. Kontaktują się z nami rodzice, którzy niepokoją się o dzieci, a szczególnie o naukę zdalną. Martwią się, że ich dzieci nie mając kontaktu z rówieśnikami, nie będą funkcjonować prawidłowo, nie wytworzą więzi. Tych problemów jest naprawdę bardzo wiele. Nie wszystkie oczywiście dotyczą koronawirusa, ale ten temat pojawia się teraz naprawdę często.

eprasa.pl 8591c78347

SZKOŁY POTRZEBUJĄ PSYCHOLOGÓW

TRWA LICZENIE PODPISÓW, KTÓRE FUNDACJA NA RZECZ PRAW UCZNIA PLANUJE ZŁOŻYĆ RAZEM Z PROJEKTEM PRZYGOTOWANEJ PRZEZ SIEBIE USTAWY ZMIENIAJĄCEJ PRAWO OŚWIATOWE. MŁODZI LUDZIE CHCĄ, BY W KAŻDEJ SZKOLE ZATRUDNIONY ZOSTAŁ PSYCHOLOG.

Grzegorz Skórski, uczeń XII LO w Olsztynie

Fundacja na rzecz Praw Ucznia uzasadnia potrzebę zmian w prawodawstwie, przypominając, że obecnie około 50 proc. uczniów i uczennic nie ma dostępu do psychologa w szkole. „Czas to zmienić! Obywatelski projekt ustawy, którego inicjatorem jest grupa młodzieży (najstarsze osoby z komitetu mają 19 lat), wprowadza obowiązek zatrudniania psychologa we wszystkich szkołach! Dla zagwarantowania prywatności psycholog ma mieć także osobny gabinet" — czytamy na stronie Fundacji.

Fundacja na rzecz Praw Ucznia postawiła sobie za zadanie zebranie 100 tys. podpisów pod projektem przygotowanego projektu.

„Dzięki temu projektowi w każdej szkole i placówce pojawi się psycholog, z którym dzieci i młodzież będą mogły przepracowywać swoje problemy czy kłopoty, a także wspólnie zastanawiać się, do kogo należy się udać, by dany problem rozwiązać w przypadku jego większej złożoności" — tłumaczą pomysłodawcy.

Grzegorz Skórski, uczeń XII LO w Olsztynie, który w tym roku szkolnym będzie zdawał maturę, przyznaje, że nie miał wątpliwości co do tego, że warto się zaangażować w prace nad ustawą. Jako wolontariusz włączył się w zbieranie podpisów. Jak mówi, jego koledzy chętnie podpisywali dokument, zdając sobie sprawę z tego, że to inicjatywa, która ma służyć im samym.

— Psycholog jest bardzo potrzebny w szkole, zwłaszcza teraz, kiedy jesteśmy na zdalnym nauczaniu. Jesteśmy istotami społecznymi, więc brakuje nam kontaktu z rówieśnikami. Nie spotykamy się z kolegami, tylko siedzimy w domach, co wpływa na naszą psychikę. A przecież należy do tego dołączyć także inne problemy, które nie są związane z sytuacją pandemii — tłumaczy Grzegorz.

Jak przyznaje licealista z Olsztyna, nastolatków nie omijają ani depresje, ani inne choroby, dlatego ważne jest, żeby każdy uczeń miał możliwość dostępu do takiej pomocy psychologicznej w swoim najbliższym otoczeniu. — Do szkoły każdy chodzi, więc tutaj dużo łatwiej zauważyć takie problem. Dzięki takiej obecności psychologa w szkole, skraca się droga reagowania — wychowawca czy nauczyciel nie musi szukać poradni, nie trzeba też długo czekać na wizytę u specjalisty — zaznacza Grzegorz Skórski.

JAK PODAJE FUNDACJA NA RZECZ PRAW UCZNIA, OBECNIE NA OKOŁO 20 000 SZKÓŁ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OSÓB NA STANOWISKU PSYCHOLOGA JEST ZATRUDNIONYCH OKOŁO 10 800 OSÓB.

Czy młodzież rozmawia o swoich problemach? — Tak, rozmawiamy o tym w swojej grupie. Jak wiadomo, młodzi ludzie chcą pokazać swoją niezależność, więc rozwiązują swoje problemy sami albo z pomocą swoich najbliższych znajomych. Lekarz jest traktowany jako ostateczność, taką mamy mentalność.

Z wypowiedzi różnych uczniów można wyczytać, że nie dość, że psycholog w szkole to nic oczywistego, to i pedagog kojarzy się z pogadankami na temat używek i... zastępstwami.

Zdaniem Grzegorza Skórskiego ważne jest, by psycholog szkolny pozyskał zaufanie uczniów. — Wydaje mi się, że młodzież, która szuka pomocy, a która musi czekać na wizytę np. kilka miesięcy, znajdowałaby szybciej wsparcie. Taki uczeń nie musiałby się też martwić o to, że go nie stać na taką wizytę.

Daria Bruszewska-Przytuła

20 listopada ukazał się specjalny „Raport dziennikarzy Gazety Olsztyńskiej". Zaniepokojeni danymi opublikowanymi przez NIK, poruszyliśmy w nim temat psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej na Warmii i Mazurach. Raport wciąż można znaleźć na stronie internetowej Gazety.
W kolejnym raporcie zajmować będziemy się problemami związanymi z pieczą zastępczą w naszym województwie. Wszystkie osoby, które chciałyby zwrócić nam uwagę na jakąś sprawę, zachęcamy do kontaktu: d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Z CZYM PREMIER WRÓCI DO KRAJU?

Czy Europa może odetchnąć? W czwartek po południu wszystkie znaki na to wskazywały, że jednak nie będzie weta Polski i Węgier w sprawie budżetu mechanizmu „pieniądze za praworządność".
W Brukseli zaczął się unijny szczyt. Potrwa dwa dni. Przywódcy 27 państw liczyli, że jeszcze w czwartek uda im się znaleźć ostateczne porozumienie w sprawie budżetu UE na kolejne siedem lat i funduszu odbudowy. Do podziału między kraje członkowskie jest w sumie ponad 1,8 bilionów euro. Jednak do tej pory Polska i Węgry sprzeciwiały się łączeniu wypłaty środków unijnych z zasadą praworządności i groziły zawetowaniem budżetu.
Jednak jeszcze w środę pojawiły się informacje, że udało się znaleźć wstępny kompromis w sprawie mechanizmu „pieniądze za praworządność". Ma tam się znaleźć zapis, że ów mechanizm będzie obiektywny i sprawiedliwy, a także gwarancja, że kompetencje państw członkowskich Unii nie zostaną naruszone. Ponadto ma być zobowiązywanie dla Komisji Europejskiej, że nie będzie stosować rozporządzenia ws. mechanizmu „pieniądze za praworządność", dopóki na temat jego zgodności z unijnym prawem nie wypowie się Trybunał Sprawiedliwości UE.
Groźbę polsko-węgierskiego weta udało się zażegnać Niemcom. Kanclerz Niemiec Angela Merkel powiedziała w czwartek w Brukseli, że jej rząd ciężko pracował nad budową kompromisu z Polską i Węgrami. Jak dodała, jeszcze w czwartek okaże się, czy przywódcy osiągną konsensus.
Premier Mateusz Morawiecki przed szczytem zapewnił, że chce, aby unijny budżet został uruchomiony jak najszybciej. Zastrzegł jednak, że Polska nie odejdzie od obrony swoich interesów poprzez maksymalną pewność, co do określenia w konkluzjach wytycznych dla Komisji Europejskiej.
Do twardych negocjacji z UE, przeciwstawienia się łączeniu wypłaty środków unijnych z praworządnością zachęcał premiera minister sprawiedliwości. Zbigniew Ziobro mówił, że w negocjacjach nie można być „miękiszonem". Pojawiły się głosy, że jeśli mechanizm „pieniądze za praworządność" zostanie przyjęty, to Solidarna Polska, może chcieć dymisji premiera Morawieckiego. To jednak mało prawdopodobne, jak też samo wyjście SP z koalicji z PiS.

am

KONDOLENCJE

Panu Prokuratorowi Okręgowemu

Jarosławowi Kembłowskiemu

serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają prokuratorzy i pracownicy prokuratur okręgu elbląskiego

63820see1-a-M

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Wiesława Czerniakowskiego

długoletniego dyskobola Gwardii Olsztyn, medalisty mistrzostw Polski, pasjonata i koordynatora programu „Lekkoatletyka dla każdego".

Rodzinie i Bliskim

głębokie wyrazy współczucia

składają

Robert Szewczyk, Przewodniczący Rady Miasta

Piotr Grzymowicz, Prezydent Olsztyna

443920opb1-A-G

eprasa.pl 8591c78347

Święta z Fundacją pachną dobrem!

Masz moc!

Włącz się do akcji!

GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI. nasz olsztyniak.pl

65720otbs-B-K

KAŻDY POWINIEN DOSTAĆ PREZENT

W POMOC PODCZAS KOLEJNEJ EDYCJI AKCJI FUNDACJI „PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI" GWIAZDKA Z PRZYSZŁOŚCIĄ ZAANGAŻOWALI SIĘ MALI I DUZI. DZIĘKI NIEJ PODOPIECZNI FUNDACJI DOSTANĄ ŚWIĄTECZNE PREZENTY. PRZYŁĄCZ SIĘ DO ZBIÓRKI JUŻ W NAJBLIŻSZY WEEKEND!

Tegoroczne święta Bożego Narodzenia ze względu na pandemię będą wyglądać zupełnie inaczej. Wielu z nas nie spotka się z najbliższymi. Dorośli rozumieją, że świat wygląda inaczej, jednak najmłodszym trudno jest to pojąć. Rodzice chorych i niepełnosprawnych dzieci czasami ledwo wiążą koniec z końcem. W tym roku wiele z tych rodzin musi mierzyć się z dodatkowymi problemami, jak strata pracy. Większość pieniędzy przeznacza na koszty związane z leczeniem chorego dziecka i nie jest w stanie kupić prezentów świątecznych. A przecież każdy na nie zasługuje, przede wszystkim najmłodsi. Do akcji Gwiazdka z Przyszłością, prowadzonej przez Fundację „Przyszłość dla Dzieci", zaangażowały się osoby prywatne, firmy i szkoły.

— Instytucje przygotowują paczkę przeznaczoną dla konkretnej rodziny albo po kilka, kilkanaście paczek od swojej firmy, bądź pracowników — mówi Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor Fundacji „Przyszłość dla Dzieci".

Dzieci z przedszkola publicznego nr 16 przygotowały własnoręcznie skarbonki, do których zbierają datki od rodziców

Pomóc można na wiele sposobów: zrobić paczkę, zebrać słodycze, zabawki lub pieniądze i dostarczyć je do Fundacji. Tak zrobiło przedszkole z Jonkowa. Świąteczną paczkę po raz kolejny przygotowują również pracownicy Archiwum Państwowego w Olsztynie.

— Zbiórka idzie fantastycznie, wszyscy z chęcią się zaangażowali. Jesteśmy pewni, że marzenie każdego dziecka zostanie spełnione. Właśnie jesteśmy w trakcie ich realizacji. Zarówno nasi pracownicy, jak i pan dyrektor oraz jego zastępca zawsze wspierają działania charytatywne — mówi Iwona Klonowska z Archiwum Państwowego w Olsztynie.

W trakcie trwania akcji zbierane są nie tylko prezenty, ale również pieniądze i produkty, dzięki którym zostaną przygotowane świąteczne prezenty dla chorych i niepełnosprawnych dzieci z Warmii i Mazur, zakupione zostaną niezbędne leki i opłacona zostanie ich rehabilitacja. Świąteczna zbiórka pozwoli Fundacji „Przyszłość dla Dzieci" pomóc małym podopiecznym, choćby małemu Natanowi, który z powodu rozszczepu kręgosłupa porusza się na wózku inwalidzkim. Jego serduszko nie jest w pełni rozwinięte, a duża wiotkość kończyn zabiera mu dzieciństwo. Chłopiec potrzebuje specjalistycznej operacji oraz zakupu pionizatora.

W pomoc w tegorocznej edycji Gwiazdka z Przyszłością zaangażowali się też wolontariusze, m.in. poprzez organizację kiermaszu świątecznego, podczas którego przedszkolanki wspólnie z dziećmi sprzedawały ręcznie robione ozdoby. Oprócz stworzenia pięknych świątecznych kartek maluchy z przedszkola publicznego nr 16 w Olsztynie zorganizowały zbieranie datków do świątecznej skarbonki.

— Każda grupa w przedszkolu zaangażowała się do zbiórki w ramach Skarbonki z Gwiazdką. Dzieci przygotowały własnoręcznie skarbonki, do których zbierają datki od rodziców. Wykazały się przy tym bardzo dużą kreatywnością, powstały oryginalne puszki np ze starych butelek— mówi Kamila Kalita z przedszkola publicznego nr 16 w Olsztynie.

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 1w Nidzicy postanowili zadbać o to, aby podopiecznym fundacji podczas tegorocznych świąt nie zabrakło tego, co lubi każdy, niezależnie od tego, czy jest mały czy duży – słodkości.

— Dzieci zbierały i przynosiły do szkoły czekolady, oczywiście przestrzegając reżimu sanitarnego. Nie trzeba było długo ich zachęcać, to jest dla nich oczywiste, że trzeba pomagać innym — mówi Małgorzata Baranowska, wychowawczyni jednej z klas.

Jak widać pomagać może każdy, niezależnie od wieku. Tak niewiele trzeba zrobić, żeby sprawić dzieciom radość. Każda pomoc jest ważna. Wspólnymi siłami możemy stworzyć prezenty świąteczne dla chorych i niepełnosprawnych dzieci. Wystarczą tylko chęci, jeśli ty też chcesz pomóc, możesz zrobić to w najbliższy weekend. W dniach 11-13 grudnia w sklepach Auchan i Carrefour w Olsztynie będą stać kosze, do których można wkładać prezenty, które trafią do podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci". Sprawmy wspólnie, aby w tym roku dzieci znalazły niesamowite prezenty pod choinką.

— Zachęcam wszystkich, aby podczas weekendowych zakupów kupili jedną rzecz więcej i umieścili ją w fundacyjnym koszu ustawionym na terenie sklepu. To może być lalka, miś, gra planszowa albo po prostu coś słodkiego. Wspólnymi siłami możemy stworzyć prezenty dla naszych podopiecznych — zachęca Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor fundacji.

Datki na świąteczne upominki można przekazać, wpłacając na zbiórkę na stronie internetowej Fundacji „Przyszłość dla Dzieci". Dodatkowo każdy może założyć tam swoją „Skarbonkę z gwiazdką", do której będzie mógł wspólnie ze znajomymi lub bliskimi zbierać pieniądze dla podopiecznych fundacji. Dzięki naszej wspólnej pomocy Natan i 400 małych fundacyjnych superbohaterów najbliższe święta mogą spędzić beztroskiej, pełnej uśmiechów atmosferze.

Wspomóż fundacyjne dzieci i wpłać darowiznę wchodząc na stronę: www.przyszloscdladzieci.org lub na konto: 58 1240 1590 1111 0000 1453 6887 z dopiskiem: Gwiazdka z Przyszłością.

Alicja Kowalczyk

Nasi bohaterowie czekają na Twoją pomoc!

Jednym z nich jest czteroletni Natan, który urodził się z poważnymi wrodzonymi wadami układu nerwowego. Wózek inwalidzki pozwala mu na przemieszczanie się, gdyż nie jest w stanie samodzielnie chodzić. Chłopiec potrzebuje specjalistycznej operacji, a także zakupu pionizatora. Natan jest bardzo pozytywnym chłopcem kochającym życie, każdy, kto zna małego bohatera, może to potwierdzić. Znajomi i bliscy podziwiają jego opór w walce o życie i zdrowie. Jedynie intensywna rehabilitacja przynosi skutki i pozwala chłopcu krok po kroku stawać się coraz bardziej samodzielnym.

eprasa.pl 8591c78347

NIE JESTEM CUDOTWÓRCĄ, JESTEM LEKARZEM

MA 59 LAT I 30 LAT PRAKTYKI LEKARSKIEJ. ZROBIŁO SIĘ O NIM GŁOŚNO, BO LECZYŁ CHORYCH NA COVID-19 M.IN. AMANTADYNĄ, ALE ZAPRZESTAŁ, CHOĆ POMÓGŁ WIELU CHORYM WYZDROWIEĆ. Z PEDIATRĄ I PULMONOLOGIEM WŁODZIMIERZEM BODNAREM Z PRZEMYŚLA, ROZMAWIA ANDRZEJ MIELNICKI.

Fot. archiwum prywatne

Włodzimierz Bodnar: — Prosiłem, apelowałem, żeby ludzie sami nie leczyli się amantadyną

— Głośno o panu w Polsce. Twierdzi pan, że może wyleczyć co najmniej 90 proc. ciężkich przypadków Covid-19. Takie słowa szokują, kiedy w szpitalach ludzie umierają z powodu koronawirusa. Panie doktorze, jest pan cudotwórcą?

— Nie, jestem tylko lekarzem. Może niektórzy tak myślą, ale to nie moja zasługa, to efekt działania leku.

— Czym pan leczy Covid-19?

— Trudne pytanie. Covid leczymy wszelako, bo jest to choroba, która prowadzi bardzo szybko do powikłań. Tak więc bardzo często, oprócz amantadyny, stosuje się jeszcze leczenie objawowe. Dlatego prosiłem, apelowałem, żeby ludzie sami nie leczyli się amantadyną. Owszem, działa ona bezpośrednio na wirusa, nie ma problemu, żeby go się pozbyć, ale wielu ludzi nie zna powikłań, które mogą wystąpić w wyniku Covid-19. Każdy przypadek Covid musi być przebadany przez lekarza, który zadecyduje o leczeniu. Nie można leczyć się samemu.

— Co to jest amantadyna, choć wiem, że stosuje się ją m.in. w chorobie Parkinsona i w ciężkich przypadkach grypy.

— Nie tylko Parkinsona, bo stosuje się też w neurologii, głównie w ostrych urazach, wylewach, udarach. W ciężkich przypadkach. Działa jak czynnik częściowo regenerujący, częściowo przeciwzapalny. Działa bardzo dobrze, to jeden z lepszych leków w neurologii.

— A jak działa w przypadku Covid-19?

— Z tego — co zaobserwowaliśmy — w dwojaki sposób. Po pierwsze, powoduje inaktywację wirusa bezpośrednio poprzez zmianę zasadowości w komórce. A po drugie, częściowo regeneruje dodatkowo komórkę. Poprzez zmianę środowiska komórka jest bardziej dotleniona, lepiej się broni i ma mniejszy odczyn zapalny. Tak przypuszczamy, że tak jest.

— Wiem, że przeszedł pan Covid, leczył się pan w amantadyną?

— Tak, ale też brałem inne leki. Nie da się czasami leczyć Covid-19 tylko amantadyną, bo, mając powikłania, leczymy je jak każdą chorobę. Czy to będzie zapalenie płuc, czy zapalanie mięśnia sercowego, czy biegunka, to trzeba podać dodatkowe leki.

— Zaczął pan też leczyć amantadyną innych chorych. Z jakim skutkiem?

— Bardzo dobrym, bo amantadyna bezwzględnie inaktywuje wirusa, choć oczywiście trzeba pamiętać, że jest kilka procent ludzi, którzy nie tolerują tego leku.

— Słowem, ludzie zdrowieli.

— Czy zdrowieli od razu, to jest już inny temat. Jeżeli nie mają żadnych powikłań, to wiadomo, że sama amantadyna w zupełności wystarcza. Jeśli jednak wirus daje szybko powikłania, w 4-5 dobie, a czasem nawet już w drugiej dobie, to oczywiście wymaga to dodatkowego leczenia objawowego.

— Jak pan wpadł na to, że można leczyć Covid tym lekiem?

— Jeśli ktoś w Australii publikuje informacje, że przeciwciała przy Covid-19 są bardzo pokrewne do tych, jakie organizm wytwarza przy grypie, to dlaczego nie sprawdzić, czy lek stosowany przy grypie nie jest może też skuteczny przy innym schorzeniu. Amantadyna, chlorowodorek amantadyny, ma wskazania do leczenia grypy A. To suma analizy i doświadczeń. Można oczywiście podawać dawki mniejsze jak przy grypie, ale efekt będzie wolniejszy, a w przypadku Covid przy dużych powikłaniach liczą się godziny.

— Dlaczego zaniechał pan leczenia chorych na Covid tym lekiem?

— Nie zaniechałem, po prostu lek został wykreślony jako skuteczny. I ludzie nie mają równego dostępu do tego leku. Jednak amantadyna jest lekiem przeciwirusowym i warto byłoby rozpatrzyć jej zastosowanie, bo wiele leków nie miało wskazań do leczenia Covid, a zostało wpisanych w schemat leczenia.

— Jak chociażby remdesivir, który podawany jest pacjentom chorym na Covid, choć miał pomóc w walce z wirusem eboli. Panie doktorze, czy próbował pan zainteresować rządzących amantadyną? Że może warto było przeprowadzić szersze badania, co do jej skuteczności w walce z Covid?

— Tak... I chętnie wziąłbym udział w takich badaniach. Sam nie mam takich możliwości, trzeba mieć klinikę, jakieś zaplecze naukowe, w którym można byłoby przeprowadzić takie badania.

— Ależ to zrozumiałe... Bo trudno, żeby — z całym szacunkiem — skromny lekarz z Przemyśla wziął to na swoje barki. Tu potrzebna jest pomoc państwa.

— Zgadzam się w pełni, są potrzebne siły i środki. Inni lekarze też stosowali amantadynę i potwierdzają moją opinię. Już nie tylko ja, ale dużo więcej osób potwierdza skuteczność tego leku w leczeniu Covid, temu już nie da się zaprzeczyć. Naprawdę nie mówimy już tylko o mnie, ale też o pacjentach, którzy zostali wyleczeni. To już nie jest znachorstwo, że dotykam różdżką i uzdrawiam ludzi. Tych chorych ktoś wyleczył, zrobili to lekarze, stosując m.in. amantadynę. Takie sygnały docierają też do posłów z naszego regionu i to z lewej, i z prawej strony.

— Chorzy dziękują panu za ratunek, a ktoś donosi na pana do prokuratury w Przemyślu, że leczy pan ludzi chorych na Covid-19 lekiem, który na terenie Polski nie był zarejestrowany ani przebadany na ten rodzaj choroby.

— To był anonim, a piszący skarżył się na cały system, a nie tylko na mnie.

— Skoro o amantadynie jest głośno, to czy będzie wreszcie jakaś reakcja decydentów? Czy poważnie potraktują te głosy pana, innych lekarzy czy wyleczonych pacjentów?

— Nie wiem, jeżeli rząd dalej będzie opierał się tylko na opiniach obecnych epidemiologów i doradców, to niestety będzie się ciężko przebić. Bo trzymają tylko jedną stronę, tylko negują.

— Panie doktorze, zanim dostaniemy szczepionkę, na Covid umrze jeszcze wielu ludzi. Czy można ich uratować?

— Uważam, że tak, jak najbardziej, a przynajmniej wielu. Pamiętajmy, że trzeba kilku miesięcy, żeby zaszczepić ludzi, a dwa, że nie wiemy, ile osób faktycznie się zaszczepi na Covid. Przecież nie zaszczepi się sto procent społeczeństwa. Dlatego zawsze musi ta alternatywa, także leczenia Covid na przyszłość.

— Dlaczego więc pozbawia się tej nadziei tych, którzy mogą zachorować na koronawirusa?

— Nie wiem. Tym bardziej, że nie są to pojedyncze przypadki, że ktoś został wyleczony z użyciem amantadyny. Takich osób są już tysiące. Mogą być żywym dowodem skuteczności leczenia.

— Już na koniec: panie doktorze, czy to prawda, że pochodzi pan z naszych stron?

— Tak, z okolic Pieniężna.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.**przyszloscdladzieci**.org. Możesz też wpłacać pieniądze na konto fundacji: **21 1240 1590 1111 0010 2531 7517** z dopiskiem „Gwiazdka z Przyszłością". Liczy się każda kwota!

65720otbs-C-K

eprasa.pl 8591c78347

OLA, NASZ „MASTERCHEF" Z GIŻYCKA

ALEKSANDRA JUSZKIEWICZ WYGRAŁA PROGRAM „MASTERCHEF". WYMAGAJĄCYCH JURORÓW ZACHWYCIŁA, EKSPERYMENTUJĄC Z PRZEPISAMI KUCHNI REGIONALNEJ. SERCE KIERUJE EKOLOŻKĘ Z GIŻYCKA KU ZIOŁOM I ROŚLINOM. NIE BRAKUJE ICH TEŻ W WYDANEJ PRZEZ NIĄ KSIĄŻCE KUCHARSKIEJ.

— O pieniądze będące wygraną nie pytam, ale to, że ma pani już książkę, której wydanie możliwe było dzięki tytułowi „MasterChefa", wiem...

— Tak, książka dotarła do mnie w poniedziałek o 7 rano prosto z drukarni, dostałam egzemplarz dla siebie i do studia „Dzień dobry TVN".

— I co jest fajniejsze? Zdobyć tytuł czy wydać własną książkę kucharską?

— Trudno to porównać (śmiech). Ale książkę nazywam swoim dzieckiem i jestem z niej bardzo dumna. To jest uczucie nie do opisania. Szczególnie przez osobę, która nigdy nie myślała, że napisze własną książkę kucharską... Szybciej spodziewałabym się, że zostanę autorką książki o swoich podróżach. Jeśli chodzi z kolei o wygraną w programie, to wiąże się ona z całą masą różnych przywilejów, co jest bardzo przyjemne. Bardzo miłe było też to, że kiedy pojawiłam się w programie „Dzień dobry TVN" kolejnego dnia po emisji finałowego odcinka, wszyscy w studio bardzo zainteresowali się moją książką, prosili o autografy... To zresztą zabawne, że podpisywałam książkę, której nie miałam nawet czasu przejrzeć!

— A ci, którzy do niej zajrzą, co znajdą?

— Postawiłam sobie za cel, by pokazać i wypromować naszą lokalną kuchnię. Żyjemy w czasach, w których rynek jest przesycony — także rynek gastronomiczny. Uważam jednak, że nasza kuchnia warmińska, mazurska, staropruska, kresowa nie jest dobrze znana ludziom w Polsce. Postawiłam więc na przepisy, które wykorzystuje się w mojej rodzinie od pokoleń. Nieprzypadkowo jest tam też cały rozdział poświęcony rybom, tak charakterystycznym dla naszego regionu. Kotlety rybne z płotek to przepis nawiązujący do moich wspomnień z dzieciństwa, kiedy to dziadek łowił ryby, a babcia, kiedy nie chciało się jej już dalej smażyć płotek, robiła z nich kotlety. Wśród przepisów jest też ten na moje ukochane okonie – smażone i dopiekane w piwie. Jest ukłon w stronę ziemniaka, królewskiej polskiej bulwy. Rozkładam na czynniki pierwsze królika, który jest bardzo zdrowy, a o którym zapomniano, odkąd tani drób go wyparł. W książce zamieszczam przepisy wykorzystujące każdą jego część. Udało mi się zawrzeć też przepisy związane z moją pasją, jaką są zioła i rośliny. Są więc przepisy na herbaty o różnych właściwościach, są powidła z dzikiej róży, jest zupa z pokrzywy majowej. Myślę, że ta książka jest zwieńczeniem mojej historii w kuchni i naszego warmińsko-mazurskiego dziedzictwa kulinarnego, choć pojawiają się też przepisy na dania tradycyjne dla całej Polski.

— Tytuł „MasterChefa" to odpowiedzialność?

— Oczywiście. Jest we mnie zresztą mnóstwo różnych emocji. Są chwile, kiedy jestem ogromnie szczęśliwa — np. wtedy, kiedy gotuję przed kamerą TVN, albo kiedy dostaję wiadomości z gratulacjami. Ale zdarzają się też mniej przyjemne momenty, które związane są z hejtem pod moim adresem. Jestem osobą, która nikomu nie życzy źle, więc to, że muszę mierzyć się z takimi negatywnymi opiniami, jest dla mnie trudne. Niektóre komentarze są naprawdę absurdalne, bo pisane przez osoby, które uważają, że skoro mój narzeczony też gotuje, to on mi dyktował, za pomocą ukrytego mikroportu, przepisy w czasie programu. Albo że on napisał za mnie książkę...

Fot. Mat. prasowe TVN (2)

— Chciałabym móc być zdziwiona, ale wiem doskonale, że to bardzo powszechne, niestety...

— Na szczęście jest też mnóstwo osób, które mnie wspierają, skrzynkę na Instagramie mam zapchaną gratulacjami i życzeniami, więc będę potrzebowała kilku dni, żeby na te wiadomości poodpowiadać.

— Mówi się czasem, że hejterzy to ludzie, którzy nie mają nic ciekawego do zrobienia. Pani za to ma pewnie mnóstwo planów na najbliższy czas?

— To prawda. Pomysłów jest dużo, ale pandemia mnie trochę blokuje. W głowie mam marzenie o tym, żeby kiedyś otworzyć swoje małe bistro, w którym będzie można zjeść coś regionalnego i dobrego. A może to będzie studio kulinarne? Planów jest wiele. Na pewno w przyszłym roku chciałabym skupić się korzystaniu z tytułu „MasterChefa", zanim zabierze mi go zwycięzca kolejnej edycji programu (śmiech). Mówiąc serio: chciałabym skorzystać z tej szansy, spotykać się z ludźmi, dzielić się wiedzą, szkolić się. Może też będzie mi dane pogotować w telewizji? To bardzo satysfakcjonujące.

— A znajdzie pani czas na wakacje?

— O, tak! Bardzo ich potrzebuję.

— Kiedy rozmawiałyśmy dwa miesiące temu, nie mogłam zapytać o pani losy w programie, choć ciekawość mnie zżerała. Trudno mi więc sobie wyobrazić, jak pani wytrzymywała, nie mówiąc o swojej wygranej bliskim!

— Na początku to było bardzo trudne, ale potem przyzwyczaiłam się do tego uczucia. I doszło do tego, że... sama przestałam pamiętać, że wygrałam. Oglądałam kolejne odcinki i na nowo przeżywałam emocje z programu. A kiedy pojawiła się emisja tego odcinka, w którym odpadłam, było mi tak smutno, że się popłakałam (śmiech).

— No właśnie. To jest niesamowite: w pewnym momencie, decyzją jury, odpadła pani z programu, a potem zwyciężyła pani w konkurencji, w której wygraną był powrót. Powróciła pani w wielkim stylu i dowiodła, że nie ma w tym przypadku.

— Przed tym chwilowym pożegnaniem z programem, różnie mi się w nim wiodło. Po powrocie udało mi się utrzymywać wysoki poziom do samego końca. Zresztą tej chwili, w której dowiedziałam się, że odpadam, towarzyszyło jakieś poczucie ulgi — ucieszyłam się, że wracam do rodziny, do chłopaka. Dopiero po dłuższym czasie to do mnie dotarło i wtedy się rozpłakałam i zaczęłam żałować, że opuszczam program. Nie byłam nastawiona na wygraną, bliskim wciąż powtarzałam, że są ludzie, którzy gotują ode mnie lepiej. Dla części z uczestników program był szansą na to, żeby odmienić swoje życie. Ja tego nie potrzebowałam, dlatego odpadnięcia nie traktowałam jako porażki. Kiedy jednak pojawiła się szansa powrotu do programu, po prostu podniosłam się, otrzepałam, poprawiłam koronę i... ruszyłam.

— A co z emocjami w czasie finału? Czy wpływał na nie fakt, że o tytuł walczyła pani blisko własnego domu? Ryn od Giżycka jest niedaleko...

— Miałam mieszane uczucia co do tego. Z jednej strony to było bardzo fajne, bo znam zamek w Rynie, bywałam tam wiele razy, miałam tam nawet swoją studniówkę. Ale muszę przyznać, że fakt, iż odcinek finałowy był realizowany właśnie tam, bywa wykorzystywany przez ludzi, którzy mi niekoniecznie sprzyjają. Uważają, że to dowód na to, że program był ustawiony. Nie dociera do nich, że takie decyzje zapadają z dużym wyprzedzeniem, na długo przed tym, jak zostaną wybrani uczestnicy, a co dopiero finaliści. Niezaprzeczalnym plusem tego, że finał odbywał się w Rynie było jednak to, że miałam zdecydowanie najbliżej do domu – to było na wagę złota! (śmiech)

— Na wagę złota mogą być też pani podpowiedzi dotyczące tego, co ugotować na Święta, żeby na stół nie wjechały same nudne dania.

— Powinnam zacząć od tego, że w takim celu warto kupić moją książkę pod choinkę (śmiech). Wychodzę z założenia, że warto być wiernym tradycji i na stole wigilijnym nie powinno zabraknąć tego, co konieczne: karpia w galarecie, pierogów czy krokietów z kapustą i grzybami itd. Fajnie jest jednak urozmaicić to czymś nowoczesnym. Bardzo fajne są makowiki z aksamitnego ciasta drożdżowego i z dodatkiem mielonego maku z miodem i chrupiącymi orzechami, które zaczęłam przygotowywać dopiero od niedawna, bo zawsze wydawały mi się one kosmicznie skomplikowane, więc jadłam je tylko u babci czy cioci. W końcu poprosiłam o przepis i muszę przyznać, że to może być prawdziwy wigilijny hit. Można je przygotować na słodko lub dodać mniej cukru i traktować je np. jako dodatek do barszczu. Warto jednak pokusić się o to, żeby mak samodzielnie ugotować w mleku wymieszanym z wodą, a następnie zmielić kilka razy. Zapewniam, że będzie o wiele smaczniejszy niż ten z puszki.

— Nie mam ręki do ciasta drożdżowego... Jak sobie z tym poradzić?

— Ja też długi czas powtarzałam, że nie jestem „deserowa", a teraz chyba przyszedł na mnie czas i ciasto drożdżowe wychodzi mi coraz lepiej. Na pewno warto trzymać się dwóch zasad. Po pierwsze, robić zaczyn: wymieszać z ciepłym mlekiem drożdże, dwie łyżki mąki, cukier i odrobinę wody. Jeśli zaczyn ładnie urośnie, to i ciasto nam wyjdzie, a jeśli zaczyn nie urośnie – warto go zrobić od nowa. Druga zasada jest taka, że trzeba być cierpliwym – dajmy ciastu czas, niech spokojnie wyrośnie. I pamiętajmy, że ciasto drożdżowe lubi ciepłe ręce.

— A co dla tych, którzy dbają o linię?

— Mogą poszaleć na przykład z sałatkami z rybami. Zamiast ciężkich majonezowych śledzi pod pierzynką warto zrobić pieczoną albo marynowaną rybę z jakimś fajnym i orzeźwiającym winegretem oraz chrupiącą sałatką.

eprasa.pl 8591c78347

oraz chrupiącą sałatką.

— Zostańmy przy tych, którzy chcą być fit. Co jeśli będą chcieli sięgnąć po mięso w świąteczny dzień? Czy tradycyjna polska kuchnia ma coś dla nich?

— Oczywiście. Wróciłabym tu do wspominanego już królika czy... tatara. Choć to czerwone mięso, nie jest ono tłuste. Tradycyjna polska kuchnia to nie tylko schabowy smażony na smalcu.

— Ja nie wyobrażam sobie świąt bez pierogów...

— Uważam, że ciasto pierogowe ma w sobie ogromny potencjał! Możemy przygotować naszym bliskim wigilijną niespodziankę i zawinąć w nie ich ulubione składniki – kasze, gotowane lub pieczone warzywa czy twaróg z orzechami. Możemy w nich zamknąć dosłownie wszystko!

— Mam wrażenie, że pandemia, zamykając nas w domach, sprawiła, że ludzie chętniej zaczęli gotować. Sporo moich znajomych zdecydowało się samodzielnie piec chleb. Za nami też parę lat obfitujących w programy kulinarne, które zachęcają do eksperymentów. Obserwuje pani modę na gotowanie wśród swoich przyjaciół?

— Muszę przyznać, że ostatnio ze wszystkimi rozmawiam głównie o gotowaniu (śmiech). Ale prawda jest taka, że już wcześniej otaczałam się ludźmi, którzy lubią spędzać czas w kuchni. Coraz więcej osób nie tylko piecze chleb, ale i robi zakwasy, robi swoje marynaty, co kiedyś było czymś w rodzaju obciachu, a słoiczki przywoziło się ewentualnie od babci. Dzisiaj to jest modne. Powstają nawet firmy, które zajmują się upychaniem jedzenia w słoiki i zamykaniem w nich smaku. Młodzi ludzie coraz bardziej zwracają uwagę na to, co mają na talerzu i zaczynają się tym bawić.

— Skorzystam z tego, że teraz może pani już mówić wszystko: co zostanie w pani pamięci po programie? Poza finałem — zaznaczę!

— Trudno wybrać jakiś jeden konkretny moment, ale bardzo ciepło wspominam ten moment, kiedy szłam w Białowieży do jury, niosąc im moje pięć potraw z ziemniaka. Czułam wtedy ogromną dumę. Niczego bym do tych dań nie dodała, niczego bym nie ujęła. Uświadomiłam sobie wtedy, że daję czadu. I tę chwilę będę pamiętać do końca życia. Zresztą ta sytuacja dodaje mi motywacji, kiedy czeka mnie coś trudnego. Mówię sobie wtedy: „zrobiłam pięć dań z ziemniaka w godzinę i czterdzieści minut, a tego nie zrobię?" (śmiech).

— Mówiła pani, że chce pani jak najwięcej wycisnąć z nadchodzącego roku... Czego więc pani życzyć?

— Jestem chyba jedną z nielicznych osób, którym rok 2020 przyniósł coś tak dobrego. A teraz można mi życzyć chyba trafnych wyborów. Przede mną sporo wyzwań, pojawiają się różne propozycje, więc ważne jest, żeby moje wybory były trafne i spójne, żeby prowadziły do jeszcze większego sukcesu. I szczęścia mi można życzyć, ono zawsze się przydaje!

— Zatem: trafnych wyborów, szczęścia i zdrowia! Oby spełniały się pani marzenia.

— Bardzo dziękuję!

NIE TYLKO OLA...

Przedstawicieli Warmii i Mazur było we wszystkich edycjach programu „MasterChef" więcej. Na ekranach mogliśmy oglądać m.in. Sylwię Malinowską pochodzącą z Reszla, która o tytuł walczyła w trzeciej edycji. W kolejnej serii nasz region reprezentowała urodzona w Olsztynie Klaudia Budny, która ostatecznie zajęła 3 miejsce. W „MasterChef Junior" także mieliśmy swoich przedstawicieli. Zwycięzcą trzeciej edycji został Bartek Kwiecień z Olsztyna, wśród najlepszych młodych kucharzy innej edycji była też Helena Korwek z podolsztyńskiej Śródki.
Marek Michalak z Pasymia tytuł „MasterChefa" przywiózł z kolei ze... Szkocji.

Daria Bruszewska-Przytuła

REKLAMA

SPOTKANIA Z NAUKĄ UWM W OLSZTYNIE

Spotkania z nauką – dla każdego i za darmo

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE

Wiedza naukowa jest fascynująca i dostępna dla każdego. W każdym czasie i w każdym miejscu. „Spotkania z nauką" to projekt z zakresu popularyzacji nauki przy użyciu aktywizujących metod przekazu, budujący pozytywny obraz nauk przyrodniczych poprzez bezpośredni kontakt z naukowcami w przestrzeni uniwersyteckiej i z wykorzystaniem nowoczesnych metod komunikacji. Zapraszamy na wykłady i warsztaty wyjazdowe do szkół, zajęcia na uczelni, wystawy, pikniki naukowe, do lektury krótkich artykułów w mediach społecznościowych.

W okresie zamknięcia szkół z powodu COVID-19 oferujemy zdalne zajęcia. W najbliższym czasie zapraszamy na cykl webinariów dla licealistów (17 grudnia 2020 r.), a od 8 stycznia 2021 r. na duży festiwal naukowy Noc Biologów z licznymi wykładami, warsztatami, wystawami, internetowymi oraz terenowymi grami edukacyjnymi, filmami. Każdy znajdzie dla siebie coś odpowiedniego, niezależnie od wieku i wykształcenia.

Głównym celem projektu jest upowszechnianie i popularyzacja osiągnięć nauk biologicznych w szerokich kręgach społecznych, w szczególności wśród młodzieży szkół średnich z terenu województwa warmińsko-mazurskiego i sąsiednich województw.

Dodatkowym celem projektu jest budowanie kapitału naukowego (w tym zachęcanie do kontynuacji kształcenia na poziomie wyższym) oraz popularyzacja oferty kształcenia UWM w Olsztynie wśród młodzieży licealnej. W ramach przedsięwzięcia młodzież pozna pełen cykl powstawania wiedzy, z uwzględnieniem obserwacji, dostrzegania problemu, dyskusji, analizy, działania i przedstawiania rezultatów badań. Aktywizujące metody upowszechniania wiedzy uwzględniają wyniki badań psychologicznych i neurodydaktyki dotyczących procesu uczenia się.

W ciągu 24 miesięcy ponad 50 pracowników UWM zorganizuje: 4 pikniki naukowe, dwa obozy naukowe na Uniwersytecie (2021 r.), 60 wykładów, warsztatów i kawiarni naukowych w formie wyjazdowej lub webinariów, 12 cyklicznych spotkań na Uniwersytecie z wykładami i warsztatami, trzy wystawy półroczne w Bibliotece Uniwersyteckiej oraz cztery wystawy objazdowe, opublikowanych zostanie co najmniej 150 krótkich tekstów i filmików popularnonaukowych w blogu oraz mediach społecznościowych.

Projekt jest realizowany przez Wydział Biologii i Biotechnologii wraz z innymi jednostkami Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie i będzie wsparciem oraz komplementarnym uzupełnieniem zadań, które realizować będzie powstające Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera". Projekt potrwa do końca czerwca 2022 r.

„Spotkania z nauką" mieszczą się w trzeciej (społecznej) misji Uniwersytetu – upowszechnianie wiedzy, w tym także w ramach kształcenia pozaformalnego.

Więcej o projekcie na stronie
https://spotkanianauka.blogspot.com/.

Projekt „Spotkania z nauką", realizowany w latach 2020-2022, dofinansowano z programu „Społeczna odpowiedzialność nauki" Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

148720otbr-A-G

eprasa.pl 8591c78347

PIESKIE ŻYCIE WŚRÓD PRAWNYCH ZAWIŁOŚCI

TE CHODZĄCE JESZCZE NA WŁASNYCH NOGACH, REAGOWAŁY AGRESJĄ LĘKOWĄ. „ZWŁOKI", SAME KOŚCI WYCIĄGANE Z SAMOCHODÓW, W OGÓLE NIE BYŁY AGRESYWNE — WSPOMINA LISTOPADOWĄ AKCJĘ W TUŁAWKACH EWELINA PIERZCHAŁA, POLICJANTKA OD WIELU LAT WALCZĄCA Z BEZDOMNOŚCIĄ I ZŁYM TRAKTOWANIEM ZWIERZĄT.

— Jest takie powiedzenie: im bardziej poznaje ludzi, tym bardziej kocham zwierzęta. Jest pani policjantką, ale... Z panią też tak było?

— Nie, ludziom też chętnie pomogę zawsze. To całe życie, a nie praca w policji uświadomiło mi, że zwierzętom należy się pomoc szczególna – same się nie upomną. Ale to prawda, dopiero jak zaczęłam pracę w policji i zaczęłam bywać tu i tam, zdałam sobie sprawę ze skali problemu.

— Pamięta pani akcję od której się wszystko zaczęło?

— Byłam z kolegą na patrolu w jednej z podolsztyńskich wsi. Zawołaliśmy do siebie psiaka błąkającego się po ulicy. Daliśmy mu kanapki. Jakaś pani szła w naszą stronę – myśleliśmy że będzie nas ochrzaniać, że jej psa zaczepiamy. Po chwili dowiedzieliśmy się, że ten pies jest bezdomny i nikogo nie obchodzi. — Ale nie jest wychudzony? — zauważyłam. — Bo jest w ciąży i zaraz będziemy tu mieć kolejne bezdomne psy – zauważyła kobieta. To był pierwszy raz kiedy w tak bezpośredni sposób postanowiłam jakiemuś psu pomóc. Wtedy – 6 lat temu — pierwszy raz zetknęłam się też w tym temacie ze ścianą biurokracji

— To nie wystarczyło zadzwonić do schroniska?

— Pojawiły się kwestie szukania psu tego odpowiedniego miejscowo schroniska. Potem się dowiedziałam, że żeby umieścić psa w schronisku gminnym, to trzeba mieć zgodę Urzędu Gminy — a to było dzień przed majówką, godzina 14.00 -— nikt już prawie nie pracował. Sołtysa nie było. Zostawiłam mu wiadomość w drzwiach. Odwonił, ale nie bardzo chciał pomóc. Powiedziałam, że skoro nie załatwi psu miejsca, to ja psa umieszczę na koszt gminy w hotelu dla psów. Podziałało. Pies trafił do schroniska w Tomarynach. Wtedy nie miałam pojęcia o całej masie prawnych zawiłości, które tak utrudniają ludziom chcącym nieść pomoc psom życie. Zaczęłam czytać, działać – też od tej prawnej strony.

— Wkręciła się pani na tyle, że została pani inspektorką OTOZ Animals, prowadzi pani też dom tymczasowy.

— Miałam już psa i chciałam pomóc dając dom tymczasowy jednemu szczeniakowi. Dom tymczasowy zaraz się okazał domem stałym. I już miałam dwa psy, a potem faktycznie regularnie wpadały jakieś małe psiaki na przechowanie. Zajmuję się procedurami adopcyjnymi w ramach schroniska w Tomarynach i Fundacji „Psiaki z Warmii i Mazur". Poznałam dzięki temu wspaniałych ludzi. Grono osóbi z empatią wokół mnie wciąż się poszerza.

Ewelina Pierzchała od wielu lat walczy ze złym traktowaniem zwierząt

— Jak się człowiek trzyma razem, to mobilizuje do działania.

— I wiele rzeczy ułatwia. Gdy dla jakiegoś psa znajdzie się dom na drugim końcu Polski to wiem, że w tej zaufanej siatce osób znajdzie się ktoś, kto mieszka blisko i pojedzie na wizytę przedadopcyją sprawdzić czy to właściwy dom dla właściwego psa.

— Kiedy w procesie adopcji psa zapala się pani lampka ostrzegawcza?

— Mam teraz psa „na tymczasie" od 1,5 miesiąca. Moja przyjaciółka zawsze mi zarzucała „Ty Pierzchała to przesadzasz z tymi kryteriami". Ale jak pojechała ze mną kiedyś na wizytę przedadopocyjną, to zmieniła zadanie. Jak widzimy, że pies z lękami, wymagający szczególnej atencji ma nagle trafić w stado trzech psów, to odwracamy się na pięcie. Dając dom tymczasowy, poznaję „moje psy", wiem w jakim domu one się odnajdą, a w jakim nie. Ludzie, widząc na zdjęciu ładną mordkę, przeważnie w typie rasy — piszą, dzwonią – aż telefony się urywają, a nie zadadzą sobie trudu, żeby do końca przeczytać ogłoszenie, w którym jest wyraźnie napisane, że pies nie lubi dzieci albo demoluje dom pod nieobecność właścicieli. Myślą – jakoś to będzie. A potem – przy mniej skrupulatnym sprawdzaniu potencjalnych domów stałych – psy wracają z adopcji. Znów jeszcze bardziej zwichrowane. Szkoda mojego czasu i psiego zdrowia na takie historie.

— A jak pani sobie radzi organizacyjnie z tyloma psami?

— Aktualnie w domu mam pięć. Trzy swoje, dwa do adopcji. Wśród nich – dwa z lękiem separacyjnym – to psy szczególnej troski, które mają silną potrzebę bycia w towarzystwie i które w samotności potrafią same sobie robić krzywdę. Chodzimy na spacer yna raty, moje psy wychodzą już o 4.40. W domu mam klatkę kenelową dla niszczycieli – psa umieszcza się w niej tylko wtedy kiedy się wychodzi. Moje psy śpią ze mną, jedzą ze mną. Jakoś sobie radzimy (śmiech). Trzeba chcieć się przystosować.

— Słyszałam, że kiedy policjanci znajdują gdzieś w terenie szczeniaki, to od razu dzwonią do pani jako „Psiej Mamy"

— Miałam już szczeniaki z rowów czy porzucone w reklamówkach. Dwa lata temu w Olsztynku była taka historia, że policjanci znaleźli aż sześć szczeniaków. Wszystkie trafiły do mnie, wszystkie znalazły domy. Kiedyś zostawiłam sobie jednego szczeniaka z kolejnego szukającego domu miotu – był bardzo chory, nie chciałam dodatkowo go nadwerężać. Byłyśmy z Szefową szczęśliwe 9 miesięcy, potem trzeba było ją uśpić.

— A mundur ułatwia pracę na rzecz zwierząt?

— Teraz siedzę za burkiem i chyba nie ma to większego znaczenia. Wcześniej, kiedy pracowałam w ruchu drogowym, to niejednokrotnie w radiowozie jechał pies. Mojemu naczelnikowi włosy dęba stawały i mówił, że jak jest brudny radiowóz, to na pewno Pierzchała z jakimś psem jeździła. Dla mnie nie było czegoś takiego, że ktoś nie przyjedzie po tego psa — to jest do zrobienia i to trzeba zrobić. Mundur czasem budził więcej respektu. Nie było spraw nie do załatwienie Niejednokrotnie łapałam psa na ulicy sama – tu akurat psy miały w poważaniu jak jestem ubrana, nie poddawały się na widok munduru łatwiej (śmiech). W swojej torbie służbowej zawsze miałam smaczki i smycz. Często się przydawały. Teraz sama nie jeżdżę, ale nie ma możliwości, żeby ktoś po pomoc nie zadzwonił.

— Brała pani udział również w głośnej interwencji w Tuławkach, gdzie od właściciela zabrano kilkanaście zagłodzonych psów.

— To była wspólna dramatyczna akcja OTOZ i policji. Policja mnie znała, panie ze schroniska mnie znały, weterynarze mnie znali. Była też Straż Miejska. Może dlatego poszło szybko i sprawnie. Od początku mówiłam, że skoro jedziemy tam, to zabieramy wszystko co żyje. Zdawałam sobie sprawę, że niektóre psy mogą już nie żyć. Chyba jednak policjantce jest łatwiej – w postępowaniach jest łatwiej, w przyjmowaniu zawiadomień. Oni w urzędach wiedzą, jaka jestem i że nie odpuszczam.

Do akcji w Tuławkach przygotowywaliśmy się około dwóch tygodni. Informacja, że źle się tam dzieje była już jakiś czas temu. Policja pojechała na miejsce ujawniając, że psy mieszkają w starych samochodach, potem zaczęły się formalne zabiegi, żeby tam można było wkroczyć – to nigdy nie dzieje się tak od razu. Zabraliśmy stamtąd 14 psów — z czego tylko kilka było chodzących. Reszta w stanie agonalnym. Skrajnie wychudzone, łyse. Trzema łapami na tamtym świecie. Mieszkały we wrakach i rozpadającym się budynku, jeden był na łańcuchu, a ich „właściciel" czasem karmił je bułkami.

— Miały jeszcze siłę reagować?

— Te chodzące na własnych nogach reagowały agresją lękową. Gdy były w tym budynku to się rzucały, a jak im otworzyliśmy podając kiełbasę ze środkiem nasennym to po chwili dały się łapać na chwytak. Te „zwłoki" – same kości wyciągane z samochodów w ogóle nie były agresywne. Teraz psy dochodzą do siebie w Olsztynie i Tomarynach.

— Jak wydobrzeją, będzie je można adoptować?

— I tu pojawiają się systemowe schody. Na tę chwilę – mimo że zabrane w takich okolicznościach – status tych psów nie jest jeszcze uregulowany. To, że psy są odebrane interwencyjne na mocy decyzji gminy i prokurator wydał zakaz temu człowiekowi posiadania zwierząt, to jeszcze nie pozbawiło tego człowieka praw do tych psów. I to jest właśnie ta cała machina, z którą my walczymy. Pojechanie na interwencję, to czubek góry lodowej. Naprawdę jest w tym temacie co robić.

Agnieszka Porowska

eprasa.pl 8591c78347

KOTKA PO STERYLIZACJI NIE ŁAPIE MYSZY, SUCZKA NIE PILNUJE POSESJI? TO PRZESĄDY. NIESTETY, JEST TO JEDEN Z WIELU CZYNNIKÓW, PRZEZ KTÓRE WE WSIACH RODZĄ SIĘ NIECHCIANE ZWIERZĘTA. ICH LOS ZAZWYCZAJ JUŻ PO NARODZENIU JEST PRZESĄDZONY. O SYTUACJI ZWIERZĄT NA POLSKIEJ WSI OPOWIEDZIAŁA BARBARA ZARUDZKA, KIEROWNIK SCHRONISKA „PSI RAJ" W PASŁĘKU.

Fot. Schronisko „Psi Raj" w Pasłęku

To przykry widok...

Podjechaliśmy na teren gospodarstwa na zgaszonych światłach — napisała w jednym z postów na schroniskowym facebooku Barbara Zarudzka. — Grześ z latarką obszedł podwórko. Ani człowieka, ani psów nie było widać. Postanowiliśmy chwilę poczekać w samochodzie, ponieważ okropnie zmarzliśmy. Wtedy zobaczyłam suczkę, jak się skrada. Zadzwoniłam do gospodarzy, którzy wyszli doić krowy. Moim oczom ukazał się widok nie do opisania. Z zakamarków zaczęły wychodzić koty, dużo kotów. Psia mama też podeszła... Dostaje mleko od dojonych krów.

Gospodarstwo jest w opłakanym stanie. Gospodarze żyją w bardzo złych warunkach, więc zwierzęta również. — Tam psy żyją wolno, chodzą kłusować, żeby jeść, to są straszne warunki, także dla ludzi — opowiada pani Barbara. I dodaje: — Sąsiedzi mówili, że suki rodzą na okrągło, szczeniaki wychodzą na podwórko i umierają. Doszłam do wniosku, że tam musi być parwowiroza (zakaźna, zaraźliwa choroba atakująca głównie psy młode — przyp. red.). — Zmobilizowaliśmy się i pojechaliśmy do nich, chociaż to dość daleko. Nie mieliśmy innego wyjścia, ponieważ córka tych państwa poinformowała nas, że suka się oszczeniła na strychu, gdzie dach jest zawalony, więc jest bardzo zimno. Te młode pieski nie przeżyłyby nocy. Tym bardziej, że suka uciekła. Na miejscu potrzeba było trochę cierpliwości i udało się ją złapać. Pomogli właściciele, ale chcieli dostać w zamian psa. Nie daliśmy im oczywiście.

Jak opowiada nasza rozmówczyni, na wsi kotów nie sterylizuje się w ogóle, psy bardzo rzadko. — Mówi się, że koty na wiosce zawsze się przydadzą, dlatego nikomu nie przeszkadza, że koty są znowu kotne — mówi. — A one przeważnie giną. Katar koci je dziesiątkuje. Z psami jest podobnie. Suka rodzi dwa razy do roku, szczeniaki giną pod kołami samochodów albo zabite przez dzikie zwierzęta. Jak uda im się przeżyć, to są rozdawane. Często biorą ludzie, którzy zupełnie o nie nie dbają.

Historii mrożących krew w żyłach Barbara Zarudzka zna wiele. — Między dwoma wsiami od lat koczują dwie suki — zaczyna kolejną opowieść. — W tamtym roku mieliśmy zgłoszenie, że w wiosce, w stodole, oszczeniły się dwie suki. Wtedy zabraliśmy szczeniaki, ale matek nie udało nam się złapać. W tym roku taka sama sytuacja...

— Pojechaliśmy do ościennej gminy do osoby, u której rozmnażanie się psów jest codziennością... Karmi je chlebem i namoczoną karmą z marketu i uważa, że psom u niej niczego nie brakuje — czytamy na schroniskowym profilu na facebooku. — Psu, który spał na ziemi daliśmy budę z naszego schroniska. Kobieta nie chce oddać suni z łańcucha, ani czarnego, puchatego psa i co najgorsze rocznego pieska siedzącego z dwoma innymi, które prawdopodobnie go gryzą, ponieważ ma ślady na głowie. Mały jest dziki, ucieka w szparę pod budą. Na nic zdały się moje umiejętności negocjacyjne, darowana buda i skrzynka karmy. Właścicielka ich nie odda, bo je kocha. Siedzę i myślę co tu robić. Nasze prawo daje zielone światło takiemu postępowaniu z psami. Ona woli płacić mandaty niż oddać psy.

Wydaje się, że ta praca nie ma końca...

— Próbujemy, staramy się, przekonujemy, rozmawiamy, a takich gospodarstw, w których psy i koty mają bardzo złe warunki, jest mnóstwo — mówi pani Barbara. — Nie widzę szansy, żeby ta sytuacja niekontrolowanego rozmnażania czworonogów miała się zmienić. To nie tylko się nie polepsza, ale ten problem coraz bardziej się rozrasta — opowiada załamana.

Karolina Król

REKLAMA

WARMIA MAZURY®

LOKALNE PRODUKTY – JESTEM NA TAK!

LOKALNI PRODUCENCI ŻYWNOŚCI TO GŁÓWNIE MAŁE, RODZINNE FIRMY, KTÓRE PROWADZĄ SPRZEDAŻ DZIĘKI OSOBISTYM KONTAKTOM Z KLIENTAMI. TO WŁAŚNIE ONI PRODUKUJĄ LOKALNE SPECJAŁY, Z KTÓRYCH SŁYNIE NASZ REGION.

Dziedzictwo Kulinarne
WARMIA MAZURY POWIŚLE

Warto zauważyć, że często nie są oni w stanie sprzedawać swoich produktów w sieciach handlowych ze względu na ograniczoną wielkość produkcji w porównaniu z produkcją przemysłową. Problemem, z którym obecnie muszą się mierzyć, jest trwająca pandemia. Rynek zbytu tych małych firm w ostatnim czasie zdecydowanie się skurczył, mniej jest miejsc sprzedaży, zupełnie załamała się współpraca z branżą hotelarską, która była ważnym odbiorcą tych niszowych produktów.

Nasz region wiele by stracił, gdyby ci producenci musieli zakończyć działalność, dlatego teraz jest dobry czas, aby to mieszkańcy poznali lokalne specjały i zaczęli się w nie zaopatrywać, do czego gorąco zachęca Samorząd Województwa.

Jedną z firm, która działa na naszym lokalnym rynku, jest Zakład Przetwórstwa Mięsnego Gołogóra. To mały zakład, który szczyci się mięsnymi wyrobami wysokiej jakości. Zakład specjalizuje się w produkcji tradycyjnych wyrobów z mięsa wieprzowego, pozyskiwanego na Warmii od rodzimych producentów. — Ciągle jest niepewność, jakie będzie jutro — mówi Mariusz Jędrychowski, właściciel. — Bardzo się tego obawiamy. Muszę przyznać, że to dzięki osobom, które tu mieszkają i wiedzą, że nasz produkt jest naprawdę dobry, jeszcze istniejemy.

Grudzień to dobry czas na to, aby pomóc lokalnym rzemieślnikom. W naszym województwie mamy wielu świetnych małych producentów, którzy wytwarzają lokalne, unikatowe wyroby. Warto przyjrzeć się ofercie tych, zrzeszonych w sieci „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury, Powiśle". Członkami sieci są gospodarstwa, producenci, zakłady przetwórstwa żywności i restauracje podkreślające swoje powiązania z regionem.

Dziedzictwo Kulinarne jest ideą promującą produkcję i sprzedaż lokalnej żywności. Służyć ma w szczególności zwiększaniu współpracy pomiędzy producentami a restauracjami. Ważne jest również promowanie żywności, do której produkcji wykorzystywane są lokalne zasoby surowcowe. Sklepy i restauracje opatrzone logo Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego oferują produkty i potrawy, które podtrzymują i rozpowszechniają kulinarne zwyczaje oraz propagują tradycyjną kulturę jedzenia.

Na stronie www.dziedzictwokulinarne.pl oraz na oficjalnym profilu na Facebooku: DziedzictwoKulinarneWMP znajdziecie lokalnych producentów żywności. Wielu z nich prowadzi sprzedaż wysyłkową, z wieloma można umówić się na dowóz. Można ich też znaleźć na lokalnych targowiskach oraz małych sklepach czy w miejscach sprzedaży w restauracjach.

Produkty tradycyjne z mleczarni „Roguska Struga"

Z godną polecenia inicjatywą wyszła restauracja Cudne Manowce z Olsztyna. — „Delikatesy Warmińskie" powstały na kanwie tego, że mamy kilkudziesięciu dostawców, z którymi współpracujemy na co dzień — mówi Tomasz Szmitkowski, właściciel restauracji. — Są to producenci wędlin, serów, ryb czy rolnicy produkujący warzywa i owoce. W związku z koronawirusem i spadkiem sprzedaży w restauracji do około 20 proc. wpadliśmy na pomysł, że zrobimy delikatesy, w których będziemy sprzedawali produkty, używane przez nas do tej pory do przygotowywania dań. Na pewno jest to inicjatywa do zrobienia na szerszą skalę. W przyszłości, jak już nastanie normalność, chcemy ten pomysł rozwinąć i zrobić taki typowy sklep, może na Starym Mieście.

— Na Warmii i Mazurach podejmowane są działania, które wspierają małych producentów żywności — mówi Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego. — Jako konsumenci i mieszkańcy sami też możemy im pomóc. Wystarczy, że podczas zakupów wybierzemy produkty lokalnego przedsiębiorcy. Wzbogacą one nasz jadłospis i jednocześnie pomogą ocalić nasze regionalne skarby.

666200TBS-a-K

eprasa.pl 8591c78347

NIECH SZCZĘŚLIWIE DOTRĄ DO CELU

ODWAGA, A PRZEDE WSZYSTKIM WYJĄTKOWA PASJA I BEZCENNE EMOCJE. TO CECHY, KTÓRE CHARAKTERYZUJĄ LOTNIKÓW. W CZWARTEK PRACOWNICY PORTU LOTNICZEGO Z SZYMAN SPOTKALI SIĘ W GIETRZWAŁDZIE, ABY MODLIĆ SIĘ ZA LOTNIKÓW W DNIU ICH PATRONKI, MATKI BOŻEJ LORETAŃSKIEJ.

Średniowieczna tradycja głosi, że domek z Nazaretu, w którym Maryja się urodziła, a następnie poczęła i wychowała Jezusa został przeniesiony w cudowny sposób przez aniołów z Ziemi Świętej do Włoch w 1294 roku. Powodem było niebezpieczeństwo zniszczenia go przez Mameluków egipskich. Domek miał „wylądować" w miejscu docelowym, jakim jest włoskie Loreto, dokładnie 10 grudnia. Tak właściwie, to domek miał zostać przewieziony z Nazaretu do Włoch przez rodzinę De Angelis, która w ten sposób chciała uchronić go przed zniszczeniem. Ze względu na to cudowne przeniesienie, Benedykt XV, sto lat temu - 10 grudnia 1920 roku ogłosił Matkę Bożą Loretańską patronką lotników. W 1468 na polecenie biskupa rozpoczęto budowę wielkiej świątyni, w której wnętrzu znalazł się wyjątkowy domek Maryi. Dziś Loreto jest największym włoskim sanktuarium maryjnym, odwiedzanym rocznie przez kilka milionów pątników z całego świata.

W związku ze wspomnieniem Matki Bożej z Loreto w czwartek, w Sanktuarium Maryjnym w Gietrzwałdzie odbyła się msza święta. Uczestniczyli w niej przedstawiciele portu lotniczego z Szyman, ale nie tylko.

Arcybiskup Józef Górzyński, metropolita warmiński podczas homilii skierowanej do lotników z naszego regionu powiedział, żeby błogosławili swoją pracę, a wówczas Bóg ze swoją mocą będzie przychodził im z pomocą. — Istotny jest akt otwarcia, bo Bóg niczego nie wymusza — podkreślił arcybiskup. — Adwent jest właśnie po to, aby człowiek był gotów na spotkanie z Bogiem.

Arcybiskup w swoim kazaniu wskazał na postać proroka Eliasza, który został porwany do nieba. — Niewątpliwie narzuca się w tym analogia do tego, co dzisiaj świętujemy — powiedział.

W Sanktuarium Maryjnym w Gietrzwałdzie odbyła się msza święta w intencji lotników

Podkreślił, że każda dziedzina, nawet lotnictwo może dostrzec harmonię człowieka z Bogiem. — Nie da się zbudować nic twórczego, jeżeli tej harmonii z Bogiem nie będzie — mówił. — Postęp w lotnictwie dokonał się właśnie poprzez podpatrywanie bożych dzieł.

— Razem z nami świętują przedstawiciele aeroklubów z naszego regionu, z Kętrzyna, olsztyńskich Dajtek oraz z aeroklubu z Przasnysza — powiedział nam Tomasz Kądziołka, prezes Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury w Szymanach. — Mieliśmy plany, aby na to wydarzenie zaprosić naszych kolegów ze wszystkich polskich portów lotniczych, jednak ze względu na obostrzenia, nie udało nam się tego zrobić.

Tomasz Kądziołka sam był zawodowym pilotem w agrolotnictwie. Latał na popularnych Antkach czy dromaderach nie tylko w Polsce, ale w wielu krajach świata, w Egipcie, Sudanie czy Iranie. Wspomnianym Antkiem przeleciał nawet Morze Śródziemne.

— Przelecieć morze jednosilnikowym dwupłatem to wyzwanie, którym można się już pochwalić — wspominał swoje lotnicze lata. — W akcjach walczenia ze szkodnikami na polach czy gaszenia pożarów w różnych miejscach na świecie zginęło co najmniej kilkudziesięciu pilotów, mechaników oraz członków personelu technicznego. Często lata się w dymie tuż nad drzewami, więc to niebezpieczne, wręcz kaskaderskie zadanie.

Tomasz Kądziołka nauczył się latać na Podhalu, w aeroklubie w Nowym Sączu. Podkreśla, że latanie jest niesamowitą szkołą życia i ubolewa nad tym, że tylu młodych ludzi nie wie co dziś ma zrobić z czasem nie mając pasji i zainteresowań. Lotnisko to miejsce, gdzie wykuwają się charaktery.

— Tu możesz nauczyć się skakać ze spadochronem czy robić akrobacje szybowcem. Obserwować piękno tworzenia się chmur oraz delektować się nieziemskimi widokami. Dziś to wszystko dostępne jest dla każdego i wystarczą tylko chęci — mówił prezes portu w Szymanach.

Kapelanem lotników w naszym regionie jest ksiądz Bartłomiej Matczak.

— Właśnie kończy się loretański rok jubileuszowy, który ustanowił papież Franciszek — przypomniał kapelan lotników. — Każdy, kto odwiedził jakąkolwiek kaplicę znajdującą się w porcie lotniczym, mógł uzyskać odpust zupełny.

Okazuje się, że kapelani lotników tworzą zgraną brać, która co jakiś czas spotyka się razem na światowych zjazdach kapelanów lotnisk. — W tym mieliśmy się spotkać w Mediolanie, niestety epidemia koronawirusa pokrzyżowała nam plany — dodał Bartłomiej Matczak, który opiekuje się kaplicą na lotnisku w Szymanach. — Dobrze jednak, że udało nam się zorganizować lokalne wydarzenie w Gietrzwałdzie, aby wymodlić potrzebne łaski dla naszych lotników i personelu naziemnego. Warto wspomnieć, że kaplicy w Szymanach patronuje właśnie Matka Boża Gietrzwałdzka.

O lotnikach, podczas swojej wizyty w loretańskim sanktuarium 8 września 1979 roku wspomniał Jan Paweł II:

„Samoloty przemierzające przestworza poprzez rozległe przestrzenie świata głoszą chwałę Twojego Imienia, a ludziom ułatwiają ich pracowitą działalność. Niech piloci i technicy oraz całą służba pomocnicza z Twoim błogosławieństwem roztropnie i mądrze wypełniają swoje obowiązki, tak by wszyscy, którzy odbywają podróże samolotami, szczęśliwie docierali do celu swego przeznaczenia".

Święty Domek Maryi wybudowany został z kamienia i ma powierzchnię około 30 metrów kwadratowych. W jego wnętrzu znajduje się rzeźba przedstawiająca Madonnę z Loreto. Zgodnie z legendą, przez okno domku archanioł Gabriel przybył z posłannictwem do Maryi. Krata dzieli pomieszczenie na symboliczne dwie części: pokoik oraz kuchenkę. Jego zewnętrzne ściany zdobią marmurowe płaskorzeźby przedstawiające sceny z życia Maryi. Jej narodzenie, zaślubiny z Józefem, zwiastowanie, nawiedzenie św. Elżbiety, narodzenie Jezusa, pokłon pasterzy oraz trzech króli, scenę zaśnięcia oraz zgodną z legendą, scenę przeniesienia domku przez aniołów. Stawianie kaplic loretańskich stało się popularne w krajach katolickich w XVII i XVIII wieku. Jednym z ich propagatorów był Jakub Sobieski, ojciec króla Jana III Sobieskiego.

Wojciech Kosiewicz

REKLAMA

ZARZĄD WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Marszałkowskim przy ul. Emilii Plater 1 w Olsztynie (II piętro) został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowej, będącej własnością Województwa Warmińsko-Mazurskiego, położonej przy ul. 9 Maja 38 w Braniewie, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków obrębu nr 02 m. Braniewo, jako działka nr 106/26, przeznaczonej do zbycia w drodze bezprzetargowej na rzecz Gminy Miasta Braniewo.

66320otbs-a-M

Koleżance **Ani Browarskiej**
słowa wsparcia i wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Syna
składają współpracownicy z Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych 1 Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Olsztynie

441820opb1-a-M

Bóg widzi śmierć inaczej niż my, my widzimy ją jako ciemny mur, Bóg jako bramę...
Walter Flex
Drogiemu Koledze
Robertowi Niewińskiemu
wraz z Rodziną
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy z powodu śmierci
Taty
składają koledzy i koleżanki z firmy Alcar sp. z o.o.

442020opb1-a-M

eprasa.pl 8591c78347

ODKURZYLI WARMIŃSKIE KOLĘDY

TRZYDZIESTU ZNAKOMITYCH, ZWIĄZANYCH Z NASZYM REGIONEM ARTYSTÓW: WOKALISTÓW, MUZYKÓW, AKTORÓW I PISARZ, POŁĄCZONYCH W JEDNYM PROJEKCIE TEATRU NOWEGO W OLSZTYNIE. ODKURZYLI KOLĘDY, KTÓRE WARMIACY I MAZURZY ŚPIEWALI TU KIEDYŚ, NADAJĄC IM NOWE ŻYCIE.

Fot. Łukasz Pepol

Maria Rumińska

Fot. Łukasz Pepol

Marta Andrzejczyk

Fot. Łukasz Pepol

Ania Broda

Fot. Łukasz Pepol

Grzegorz Gromek

Gdy „Zielgo nozina noma łogłoszóno, co Panna cisto łurodziuła Syna. Aniółozie tryjumf grajó, rzemnieśnikom łobznojmniajó, przyzitać Pona” płynie ze studia nagrań w listopadzie, to już wiadomo, że artyści dzielnie pracują nad świąteczną płytą. Pomysł zrodził się w głowie Grzegorza Gromka, który przygnębiony koronowirusowym światem, światem bez sztuki i artystów, przygnębiony brakiem żywej kultury postanowił na święta zapukać do naszej świadomości swoim nowym pomysłem.

„Kolęduj – My! Warmia – Mazury na święta” to nowy projekt Teatru Nowego w Olsztynie, który współfinansowany jest przez Urząd Marszałkowski w Olsztynie.

Do współpracy z muzykami, którzy bez wątpienia byli trzonem zespołu, Gromek zaprosił m.in. takie osobowości jak Maria i Marcin Rumińscy, Ania Brodę czy Łukasz Jędrys. Warmińskością przekazu wielu utworów zajął się Edward Cyfus – warmiński działacz regionalny, autor publikacji i pogadanek w gwarze warmińskiej. Na płycie znajdziemy też literackie gawędy i wspominki „uszyte” przez naszych pisarzy — Katarzynę Enerlich, Włodzimierza Kowalewskiego i aktorów, wśród nich jest Irena Telesz-Burczyk.

— Skąd pomysł? Ponieważ mamy twórczy lock down, ponieważ idą święta, a artyści wciąż spychani są gdzieś tam na szary koniec. A przecież wciąż mamy tyle do powiedzenia! Niektórzy mówią, że artyści są niepotrzebni, ale czy wyobrażamy sobie święta bez kolęd? Bez przedstawień i koncertów? — czasem dopiero w takich momentach możemy sobie zdać sprawę, jak świat by wyglądał bez artystów — mówi aktor Grzegorz Gromek, inicjator akcji.

— Tymi wspominkami i zapomnianymi warmińskimi tekstami chcieliśmy przywołać i ożywić dawne światy. To opowieści o tym, jak kiedyś na Warmii wszystko było inne: potrawy były inne, środki transportu były inne, choinki były inne, ozdoby i zapachy inne — i ludzie też jakby trochę inni — podkreśla.

W sieci można już wysłuchać pierwszej bożonarodzeniowej kolędy śpiewanej po warmińsku — wspomnianego wcześniej „Zielgo nozina”. Na pierwszy rzut zrozumieć ją ciężko, z pomocą może przyjść zamieszczony na youtube tekst. Tłumaczenie jej może się okazać świetną świąteczną łamigówką, bo jak rozszyfrować np. :”Psiekorze, kuśniyrze, a wy co dota, co za gyszank Ponu łoddota? Jo bochanek sitny chleba, kożuszka Mu łuż brok, bo w zimnie”?

—Wykonawcy też na początku mieli trudność, by to za jednym zamachem, tak od razu, bez pomyłki zaśpiewać. Ale pracowali nad tym sami ambitni profesjonaliści, poza tym studio nagrań daje większe możliwości niż sala koncertowa — tu zawsze można było coś powtórzyć — śmieje się Gromek.

Pierwszy kawałek płyty wypuszczony na światło dzienne dokładnie w mikołajki spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem. Na Facebooku Teatru Nowego w Olsztynie odsłuchy były tak duże, że aż... zablokował się serwer. Szczęśliwie przeszkody techniczne zostały szybko pokonane, a kolęd znów można słuchać bez przeszkód.

Z jednej strony nowatorskie choć — tak naprawdę tradycyjne wykonania i teksty, z drugiej strony — niespotykane instrumenty.

— W muzycznych aranżacjach pojawia się harmonia pedałowa — też pierwszy raz spotkałem się z takim instrumentem. Przypomina zwykłą harmonię, ale połączona jest wielką rurą z dwoma miechami, na których się pedałuje nogami. Nogami się pracuje, aby sprężone powietrze szło do tej harmonii. Tak powstaje dźwięk. Ciekawy, piękny instrument. Dodatkowo, w obsadzie są basy, mogące trochę przypominać wiolonczelę, zapomniana lira korbowa, której nigdzie już nie słychać, a za którą u nas odpowiadała Ania Broda. Mamy oczywiście też jej słynne cymbały. Pojawiają się też różnego rodzaju janczary i bębenek polski — opowiada z namaszczeniem.

Grzegorz Gromek podkreśla, że o kolędzie warmińskiej możemy mówić tylko potocznie — formalnie odrębny gatunek nie istniał. Polska Akademia Nauk spisywała teksty, ale specjalnej nazwy nie dała.

— Polska Akademia Nauk robiła to bez warmińskich wtrętów, my poszliśmy o krok dalej i za pomocą Edwarda Cyfusa przegwarzyliśmy to. Wydaje się to teraz szczególnie ciekawe — podkreśla Gromek. „Zielgo Nozina ”pochodzi od Warmiaka Jana Hoha, urodzonego w 1871 roku w Butrynach, a spisana została w 1951 roku w Ostródzie. Na płycie znajdziemy jeszcze kilka tego typu tradycyjnych, nieznanych i — dla wielu zaskakujących — pieśni, ale nie tylko.

— Te bardziej tradycyjne kolędy też tam są, tylko że w naszych nowych aranżacjach. To nie jest tak, że przesłuchasz płyty i z warmińskiego nie zrozumiesz ani słowa, to, co dobrze znane i lubiane też tam się pojawia. Dlatego jest to płyta dla każdego. Niekoniecznie trzeba być fanem sztuki i kultury ludowej — podkreśla Gromek.

Proces twórczy już został zakończony — fragmenty płyty systematycznie będą wypuszczane do sieci, teraz najmniej przyjemna i widowiskowa część pracy — sprawozdania z realizacji projektu, czyli biurokracja.

— To dla mnie, jako aktora, nie lada wyzwanie, ale, patrząc na pozytywny odbiór ludzi naszego projektu, wiem, że było warto — śmieje się Gromek.

Płyta, w związku z tym, że sfinansowana ze środków publicznych, zagości— jeszcze przed świętami za pośrednictwem internetu — w domach na całym świecie. Będzie ją można pobrać ze strony Teatru Nowego lub Spotify.

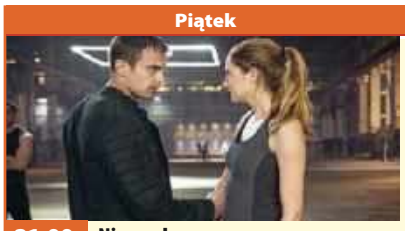
— Mamy nadzieję, że zaskoczy, ucieszy i dodatkowo rozświetli wam nadchodzące święta — podkreślają artyści.

Agnieszka Porowska

eprasa.pl 8591c78347

11 - 17 grudnia 2020

Piątek

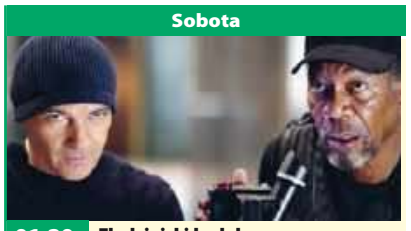


21:00 TVP1 **Niezgodna**

film sf, USA, 2014

Na ruinach Chicago zostaje wzniesiona nowoczesna metropolia, w której rządzą nowe zasady społeczne. Ustanawiając reguły, ludzie chcieli się ochronić przed kataklizmem, który dotknął ich za panowania dawnych praw. Obecna społeczność jest zbudowana na zasadzie selekcji. Wszyscy są podzieleni na pięć frakcji wyodrębnionych według cech charakteru. Szczere osoby należą do Prawości, Altruizm gromadzi tych, dla których ważna jest bezinteresowność, Nieustraszoność łączy odważnych, Erudycja - inteligentnych, a Serdeczność - ceniących pokojowe nastawienie.

Sobota

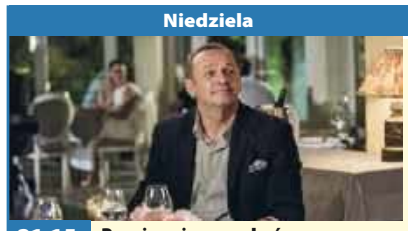


01:20 TVP2 **Złodziejski kodeks**

thriller, Niemcy, USA, 2009

Nowy Jork. Doświadczony starzejący się złodziej Keith Ripley (Morgan Freeman) nieuchronnie zbliża się do końca przestępczej kariery. Zanim jednak przejdzie na emeryturę, musi spłacić dług zaciągnięty u rosyjskiej mafii i w tym celu zamierza przeprowadzić ostatni skok. Zadanie wydaje się jednak całkowicie niewykonalne, jako że Ripley ukraść dwa słynne jaja Fabergé. Arcydzieła sztuki złotniczej, każde warte 20 milionów dolarów, otoczone są ochroną stosowną do ich wartości.

Niedziela



21:15 TVP1 **Paryż może poczekać**

komedia obyczajowa, Japonia, USA, 2016

Wydaje się, że życie Anne (Diane Lane), żony producenta filmowego, jest idealne. Ma ona bowiem bogatego męża (Alec Baldwin), któremu często towarzyszy w podróżach służbowych po całym świecie. Nic bardziej mylnego. Osamotniona kobieta wciąż zmaga się z nieobecnością zapracowanego partnera, a żar namiętności w ich małżeństwie dawno się wypalił. Pewnego dnia Jacques (Arnaud Viard) - bliski współpracownik Michaela, męża Anne - proponuje jej samochodową wycieczkę z Cannes do Paryża.

Poniedziałek

20:00 POLSAT **Avatar**

film sf, Wielka Brytania, USA, 2009

Rok 2154. Poruszający się na wózku inwalidzkim były komandos, Jake Sully (Sam Worthington), zostaje wysłany na Pandorę - księżyc planety Polyphemus w układzie Alfa Centauri. Celem misji jest uzyskanie dostępu do złóż cennego minerału o nazwie unobtainium. Otaczające je obszary zamieszkuje rasa humanoidalnych Na'vi. W przeciwieństwie do ludzi żyją oni w wielkiej harmonii z przyrodą. Za pomocą najnowszej technologii genetycy tworzą zbudowane z DNA człowieka i mieszkańców Pandory awatary.

Wtorek

21:30 TVN **Operacja Argo**

dramat sensacyjny, USA, 2012

Koniec lat 70., rewolucja w Iranie. Radykalni studenci szturmują amerykańską ambasadę w Teheranie i biorą 52 zakładników. Sześciorgu Amerykanom udaje się wymknąć. Znajdują schronienie w domu kanadyjskiego ambasadora, jednak wciąż grozi im niebezpieczeństwo. Strażnicy rewolucji przeszukują zniszczone dokumenty w opustoszałej placówce dyplomatycznej. Pozostaje kwestią czasu to, że natrafią na informacje o zaginionych pracownikach i podążą ich tropem.

Środa

22:30 POLSAT **Łatwa dziewczyna**

komedia, USA, 2010

Olive jest przykładną uczennicą liceum, która prowadzi nieco monotonne życie. Z dystansem obserwuje miłosne podboje swoich rówieśników i nie przejmuje się tym, że ma opinię nudnej nastolatki. To się jednak nieoczekiwanie zmienia. A wszystko za sprawą niewinnego kłamstwa. Po kolejnym zwyczajnym weekendzie na pytanie koleżanki, co robiła, Olive zmyśla barwną historyjkę o swoim romansie ze starszym kolegą. Pech chce, że ich rozmowę podsłuchuje jedna z największych plotkar.

Czwartek

20:00 POLSAT **Diabeł ubiera się u Prady**

komediodramat, USA, 2006

Andrea kończy studia dziennikarskie i zaczyna poszukiwania pracy. Trafia na rozmowę kwalifikacyjną do magazynu „Runway" prowadzonego przez wpływową kobietę świata mody, Mirandę Priestly (Meryl Streep). Ma szczęście, bo redaktor naczelna właśnie potrzebuje dodatkowej asystentki. Dziewczyna naiwnie sądzi, że w pracy najważniejsze są kompetencje. Jest jednak w błędzie. By utrzymać posadę, Andrea musi spełniać dziwaczne zachcianki szefowej, przejść na dietę i zmienić swój styl ubierania.

piątek 11 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial obyczajowy TVP
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Wielkie koty - film dokumentalny

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Skoki Narciarskie
17:00 Teleexpress
17:10 Skoki Narciarskie
18:20 Kasta - Koledzy - serial paradokumentalny TVP
18:55 Jeden z dziesięciu - Wielki finał - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Niezgodna - film akcji, prod. USA, 2014
23:25 Żądza śmierci - thriller, prod. USA, Kanada
01:15 W szeregach ISIS - serial, prod. Wielka Brytania, 2017

TVP 2

04:55 Cafe piosenka - talk-show
05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2019
06:45 Anna Dymna - spotkajmy się - Julia i Stefania Bagińskie
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
12:25 Koło fortuny
13:10 Na dobre i na złe - serial TVP
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2019
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:10 Więzień miłości - serial prod. Turcja, 2018
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:40 Anything goes. Ale jazda!
22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert
23:40 Komando Foki - film akcji, prod. USA, 1990
01:45 Millenium: Dziewczyna, która igrała z ogniem - dramat
04:00 Smaki świata po polsku - magazyn

TVN

05:25 Uwaga! - magazyn
05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Doradca smaku
11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:40 Rozwód. Walka o wszystko
13:40 Złodzieje - program poradnikowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga!- magazyn

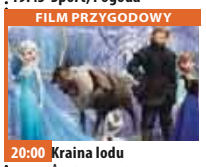
FILM SENSACYJNY

20:05 Uprowadzona - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, Holly Valance, Famke Janssen
22:00 W samym sercu morza - film przygodowy, USA, Australia, Hiszpania, 2015, reż. Ron Howard, wyk. Chris Hemsworth, Benjamin Walker, Cillian Murphy
00:30 Kuba Wojewódzki - talk show
01:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:35 Uwaga! - magazyn

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM PRZYGODOWY



20:00 Kraina lodu Anna wyrusza na wielką wyprawę, by odnaleźć swoją siostrę Elsę, której magiczna moc uwięziła królestwo Arendelle w okowach wiecznej zimy. W poszukiwaniach towarzyszy jej Kristoff, przed którym górskie szlaki nie kryją żadnych tajemnic i jego lojalny renifer Sven.
22:15 Desperado
00:25 Kac Wawa Tomek oraz Jerzy spotykają się w hotelu, gdzie w apartamencie mają grać w brydża z okazji wieczoru kawalerskiego.
02:50 Tajemnice losu

TVP Kultura

06:55 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial, prod. Wielka Brytania
08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:30 Kronos - Stefan Kisielewski - magazyn kulturalno-społeczny
09:15 Sztuczki - film obyczajowy, prod. Polska, 2007, reż. Andrzej Jakimowski
11:00 Najważniejszy dzień życia - serial TVP
13:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn, reż. Natalia Kostenko
13:55 Ssaki - krótkometrażowy
14:05 Masterclass - film animowany
14:20 55. rocznica odbudowy Teatru Wielkiego Opery Narodowej
14:45 Romek i Anka - film obyczajowy, prod. Polska, 1964

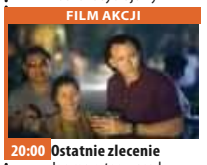
FILM OBYCZAJOWY

15:25 Nasza młodsza siostra - film obyczajowy, prod. Japonia, 2015, reż. Kore-eda Hirokazu
17:45 Co dalej? - program publicystyczny
18:00 Rok 2020
18:30 Informacje kulturalne
19:00 Wirtuozi V4+. Międzynarodowy talent show
21:10 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - American Honey
21:20 Wieczór kinomana - American Honey - film
00:10 Tego się nie wytnie
01:55 Gomorra - serial
03:00 Teraz animacje! - Finity Calling - film animowany
03:15 Teraz animacje! - Nic się nie dzieje - film

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

FILM AKCJI



20:00 Ostatnie zlecenie Joe ma cztery zasady: nie zadaje pytań, nie uznaje dobra ani zła, nie spotyka się z ludźmi spoza interesu i zawsze wie, kiedy się wycofać. "Ostatnie zlecenie" to thriller o bezwzględnym płatnym mordercy (Nicolas Cage), który, wykonując zlecenie w Bangkoku, napotyka niespodziewane przeszkody i po raz pierwszy odstępuje od swoich żelaznych reguł.
22:00 Umysł przestępcy
00:10 22 kule
02:20 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny

TVN 7

05:00 Mango Telezakupy
06:35 Kamil Stoch - moja historia - serial dokumentalny, Polska
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
08:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:05 Ten moment
11:35 Szpital - program obyczajowy
12:35 Sąd rodzinny - program sądowy
13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Brzydula - serial, Polska
16:10 Szkoła - obyczajowy
17:10 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania
19:00 Ukryta prawda

SERIAL OBYCZAJOWY

20:00 Brzydula - serial, Polska
20:30 Z ust do ust - film komedia, USA, Australia, 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston, Kevin Costner, Shirley MacLaine, Mark Ruffalo, Richard Jenkins, Mena Suvari, Christopher McDonald
22:40 Ta podstępna miłość - film komedia, USA, 1997, reż. Carl Reiner, wyk. Bette Midler, Dennis Farina, Paula Marshall, Gail O'Grady, David Rasche
00:50 Druga strona medalu - talk show
02:00 Noc Magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Nowe Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Wspaniali ludzie **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Święty **21:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:05** Zaginiony w akcji 2: Początek Wietnam, 1972 r. Podczas misji śmigłowiec, którym leci pułkownik James Braddock wraz z kilkoma towarzyszami, zostaje zestrzelony nad terytorium wroga. **02:05** Interwencja

TV Trwam

11:25 Głos Polski **11:35** 100 cudownych miejsc na świecie **11:45** Spotkania z ekologią **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Frank Duff i Legion Maryi **13:15** Filmowe życiorysy **13:30** Msza Święta **14:30** Maryja z Nazaretu w Jej Zwiastowaniu **14:55** Słowo Życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy sakrament **16:35** Świat na wyciągnięcie ręki. **17:00** Życie z pasją **17:20** 100 cudownych miejsc na świecie **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl 8591c78347

sobota 12 grudnia

TVP 1

05:10 Klan - telenowela TVP
05:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
06:05 Sprawa dla reportera
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:35 Rok w ogrodzie
08:00 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:15 Wojsko - polskie.pl - reportaż
08:40 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:05 Rolnik szuka żony - reality show
10:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:00 Merlin
12:45 Okrasa łamie przepisy - Domowe musztardy
13:15 Fascynujący świat - Opowieści o kolędach
14:15 Z pamięci - felieton

TELETURNIEJ

14:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
15:20 Prywatne życie zwierząt - reportaż
15:50 Skoki Narciarskie
17:00 Teleexpress
17:10 Skoki Narciarskie
18:25 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:30 Hit na sobotę - Dla niej wszystko - thriller
23:55 Niezgodna - film akcji
02:20 Żądza śmierci - thriller
04:00 Z pamięci - felieton
04:05 Zakończenie dnia

TVP 2

05:30 Cafe piosenka
05:55 Barwy szczęścia - serial
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie
11:20 Rodzinny ekspres - Spowiedź. - magazyn
11:55 Dotka. Zebra w kropki - widowisko artystyczne
12:55 Anything goes. Ale jazda!
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:15 The Voice of Poland
17:50 Słowo na niedzielę - Choinka, czyli kim w końcu jesteś?
18:00 Panorama
18:35 Postaw na milion
19:35 Lajk!
20:00 Uwierz w Świętego Mikołaja - koncert
21:50 Gala z Rozdania Nagród - Festiwal Filmowy
22:15 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert

FILM FABULARNY

23:20 Raz się żyje - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Nash Edgerton, wyk. David Oyelowo, Charlize Theron, Joel Edgerton
01:20 Złodziejski kodeks - film fabularny, prod. USA, 2009, reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Robert Forster
03:10 Komando Foki - film akcji, prod. USA, 1990, reż. Lewis Teague, wyk. Charlie Sheen, Michael Biehn, Joanne Whalley Kilmer
05:05 Zakończenie dnia

TVN

04:55 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:25 Kosmiczny wykop
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Brzydula - serial, Polska
13:00 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
14:50 #TVNpomagajmy sobie
15:00 MasterChef - program rozrywkowy
16:35 Kobieta na krańcu świata
17:05 #TVNpomagajmysobie
17:15 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką
17:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:50 #TVNpomagajmysobie
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Lego Masters

FILM OBYCZAJOWY

21:30 Ukryte piękno - film obyczajowy, 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet, Michael Pena, Helen Mirren, Naomie Harris
23:40 Oszukać przeznaczenie III - film horror, USA, Niemcy, 2006, reż. James Wong, wyk. Mary Elizabeth Winstead, Ryan Merriman, Kris Lemche, Alexz Johnson, Sam Easton
01:25 Kobieta na krańcu świata
02:05 Uwaga! - magazyn
02:25 Noc Magii - program ezoteryczny prod. Polska

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Scooby-Doo! Upiór w operze Przyłącz się do Scooby-Doo, Kudłatego i Brygady Detektywów, którzy tym razem zabiorą nas do Chicago.
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom - magazyn
11:40 Bogaty dom - Biedny dom
12:40 Rolnicy. Podlasie
13:45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi
14:45 Nie mów do mnie śmieciarzu!
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM PRZYGODOWY

20:05 Iron Man Shaun to historia miliardera, przemysłowca i genialnego wynalazcy Tony'ego Starka, szefa Stark Industries, głównego dostawcy broni la rządu USA. Beztroski styl życia Tony'ego zmienia się na zawsze, kiedy po testach przeprowadzanych z nową bronią jego konwój zostaje zaatakowany, a on sam porwany przez rebeliantów.
22:55 Strażnik granicy
01:00 Dirty dancing
03:10 Tajemnice losu
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Jej portret - Recital Ireny Santor - widowisko, reż. Barbara Borys Damięcka
07:45 „Santor Cafe - Nic oprócz miłości"
08:10 Informacje kulturalne
08:45 Od ucha do ucha - Daleko nam do superbohaterów - film animowany, prod. Belgia, Francja, 2019, reż. Lia Bertels
08:55 Od ucha do ucha - Festiwalowa gorączka - film animowany, prod. Szwajcaria, 2016, reż. Marjolaine Perreten
09:05 Od ucha do ucha - Opus - film animowany
09:15 Od ucha do ucha - Wycieczka chóru - film animowany, prod. Łotwa, 2012, reż. Edmund Jansons
09:20 Od ucha do ucha - Helix - film animowany, prod. Węgry, 2018

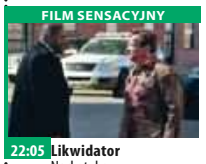
FILM PRZYGODOWY

09:35 Od ucha do ucha - Pan Kleks w Kosmosie - film przygodowy
11:10 Serialowa nostalgia
12:15 Urodzeni artyści
12:45 Mieszczanin szlachcicem - spektakl teatralny
14:30 Tego się nie wytnie
16:00 Retro kino - Hrabina z Hongkongu
17:55 Tamte lata, tamte dni
18:30 Informacje kulturalne
19:00 Gala zamknięcia Festiwalu Polskich Filmów
20:25 Bilet do kina - Mustang - dramat
22:15 Blue Wild Angel. Jimi Hendrix na Wyspie Wight
23:55 Szczęśliwy człowie
03:00 Urodzeni artyści

TV Puls

06:00 Na wariackich papierach David Addison wraz z piękną wspólniczką, Maddie Hayes, prowadzą agencję detektywistyczną.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy W nowych odcinkach jak zawsze emocjonujące wątki oraz perypetie głównych bohaterów, ze Zbigniewem Buczkowskim na czele.
20:00 Mocne sobotnie kino: Sabotaż Po okradzeniu kartelu narkotykowego członkowie jednostki DEA zaczynają ginąć w brutalny sposób. "Breacher", łączy siły z prowadzącą śledztwo Brentwood.

FILM SENSACYJNY



22:05 Likwidator Narkotykowy boss ucieka z konwoju i zmierza wprost ku granicy Meksyku. Jednak na drodze do upragnionej wolności staje szeryf oraz grupa jego niedoświadczonych zastępców.
00:10 Firmowa gwiazdka Firmowa impreza przedświąteczna wymyka się spod kontroli.
02:15 Agent Red: Broń chemiczna
04:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
05:05 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:30 Mango - telezakupy
06:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:40 Zakochani po uszy - serial, Polska
08:45 Kosmiczny wykop
09:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:20 Uwolnić orkę II - film przygodowy, USA, Francja, 1995, reż. Dwight H. Little, wyk. Jason James Richter, August Schellenberg, Michael Madsen, Jayne Atkinson
15:30 Farciarz Gilmore - film komedia, USA, 1996, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Christopher McDonald, Julie Bowen, Frances Bay, Carl Weathers, Richard Kiel
17:35 Listy do M. - film komedia, Polska, 2011, reż. Mitja Okorn

FILM PRZYGODOWY

20:00 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen Na Dalekim Wschodzie rodzina O'Connellów próbuje powstrzymać wskrzeszonego cesarza Hana i jego armię terakotowych wojowników przed zawładnięciem światem.
22:30 Haker - film sensacyjny, prod. USA, 2015, reż. Michael Mann, wyk. Chris Hemsworth, Leehom Wang, Wei Tang, Viola Davis, Holt McCallany
01:15 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Dzielna Mysz **06:20** Tuż przed tragedią **08:20** Galileo **10:30** Niania w akcji. Pogrążonego w długach złodzieja i nałogowego hazardzistę, Fonga, bardziej od jego rozsierdzonych wierzycieli przeraża jedynie opieka nad małymi dziećmi.
13:00 STOP Drogówka **14:00** Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo **20:00** Święty **21:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:25 Wykonać wyrok Van Damme w roli detektywa, Louisa Burke'a, który został wyznaczony do wykonania zadania specjalnego w środku więzienia o zaostrzonym rygorze. Musi rozwiązać zagadkę niewyjaśnionych zabójstw... **02:05** Interwencja **02:25** Disco Polo Life - program rozrywkowy

TV Trwam

10:20 Święty na każdy dzień **10:25** Myśląc Ojczyzna **10:35** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Życie z pasją **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza Święta
14:35 Apokryfy **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Frank Duff i Legion Maryi **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Mojżesz

niedziela 13 grudnia

TVP 1

06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Las bliżej nas
09:35 Prywatne życie zwierząt - reportaż
10:05 Stulecie Winnych - serial TVP
10:55 Słowo na niedzielę - Choinka, czyli kim w końcu jesteś?
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:40 Jest u nas - reportaż
13:15 BBC w Jedynce - Mój renifer i ja - film
14:15 Z pamięci - felieton

PROGRAM KULINARNY

14:25 Okrasa łamie przepisy - Fasole zamiast ziemniaka - magazyn kulinarny
15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
15:20 Wokół mórz. Fale pływowe
15:50 Skoki Narciarskie
17:00 Teleexpress
17:10 Skoki Narciarskie
18:30 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:15 Rolnik szuka żony
21:15 Zakochana Jedynka - Paryż może poczekać - komedia obyczajowa
23:00 Dla niej wszystko - thriller, prod. USA, 2010
01:20 Rodzice kłamią lepiej - komedia
03:00 Jaka to melodia?

TVP 2

05:20 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie
11:10 Smaki świata po polsku - magazyn
11:40 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko muzyczne
12:45 Małe kobietki - serial kostiumowy, prod. Wielka Brytania, 2017
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko muzyczne
16:10 Uwierz w Świętego Mikołaja - koncert
17:05 Jutro należy do nas - serial, prod. Francja, 2017
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na dobre i na złe - serial TVP

SERIAL FABULARYZOWANY

19:25 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
20:00 Złodziejski kodeks - film fabularny, prod. USA, 2009, reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Robert Forster
21:55 Kino bez granic - Zwycięzca - dramat, prod. Kanada, Francja, 2016, reż. Stephen Hopkins, wyk. Stephan James, Jason Sudeikis
00:15 Rodzinne sekrety - thriller, prod. USA, 2017, reż. Jack Snyder, wyk. Christa B. Allen
01:45 Zawrócony - dramat, prod. Polska, 1994
03:10 Zakończenie dnia

TVN

04:55 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kobieta na krańcu świata
12:00 Brzydula - serial, Polska
13:00 Co za tydzień - magazyn
13:30 Kosmiczny wykop
14:00 Wyjątkowe domy
14:35 Szlachetna Paczka, 2020
14:45 Stowarzyszenie wędrujących dżinsów - film komedia, USA, 2005, reż. Ken Kwapis
17:15 Szlachetna Paczka
17:25 Lego Masters
18:50 Szlachetna Paczka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:40 Raport smogowy
19:45 Uwaga! - magazyn

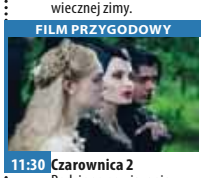
FILM SENSACYJNY

20:00 Ścigany - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Jeroen Krabbe, Sela Ward
22:35 Adwokat diabła - film sensacyjny, USA, Niemcy, 1997, reż. Taylor Hackford, wyk. Keanu Reeves, Al Pacino, Charlize Theron
01:50 W samym sercu morza - film przygodowy, USA, Australia, Hiszpania, 2015, reż. Ron Howard, wyk. Chris Hemsworth, Benjamin Walker, Cillian Murphy, Brendan Gleeson, Ben Whishaw, Michelle Fairley
04:15 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Zakochany wilczek Humphrey i Kate należą do jednego stada wilków w kanadyjskim Parku Narodowym Jasper. Znają się od kołyski, jednak w wilczej społeczności przyszło im odgrywać role skrajnie odmienne. Humphrey należy do grupy najsłabszych osobników Omega, znajdujących się na samym dnie w hierarchii stada. Nie wyobraża sobie dnia bez żartów, wygłupów z kumplami i błogiego lenistwa.
09:15 Kraina lodu Anna wyrusza na wyprawę, by odnaleźć siostrę Elsę, której magiczna moc uwięziła królestwo Arendelle w okowach wiecznej zimy.

FILM PRZYGODOWY



11:30 Czarownica 2 Rodzinne powiązania komplikują życie Diaboliny i Aurory oraz wystawiają ich wzajemne relacje na ciężką próbę.
14:05 Formuła 1 GP Abu Dhabi - wyścig i ceremonia
16:35 Kabaret w prezencie
17:35 Sąsiedzkie porachunki
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Tego jeszcze nie grali. Kabaret Moralnego Niepokoju
22:10 Gliniarz z Beverly Hills
00:25 Avatar
03:45 Tajemnice losu
04:40 Disco Gramy

TVP Kultura

06:50 Myśli na ten czas
07:00 Liturgia prawosławna w języku polskim z cerkwi w Gdańsku
08:25 Od ucha do ucha - Odkrywając Beethovena - film dokumentalny
09:35 Od ucha do ucha - Ten najpiękniejszy świat. Ewa Bem śpiewa piosenki dla dzieci, reż. Grzegorz Styła
10:30 Krawiec Niteczka - spektakl teatralny
11:50 Serialowa nostalgia - Opowieść wigilijna Czarnej Żmii - serial
12:50 Trzeci punkt widzenia
13:20 August Zamoyski. Powrót
13:45 Rozmowy kontrolowane - komedia
15:30 Beethoven - Ostatnie sonaty
16:50 Informacje kulturalne
17:15 Niedziela z...rolami Gabrieli Kownackiej

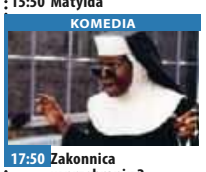
KOMEDIA

18:10 Niedziela z... rolami Gabrieli Kownackiej - Dzieci i ryby - komedia, reż. Jacek Bromski
20:00 Śmierć jak kromka chleba - dramat, prod. Polska, 1994, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Janusz Gajos, Jerzy Trela
22:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
22:35 Prawdziwe męstwo - western
00:35 Informacje kulturalne
00:50 Teraz animacje! - Finity Calling - film animowany
01:05 Teraz animacje! - Nic się nie dzieje - film animowany
01:30 Bilet do kina - Mustang - dramat

TV Puls

05:45 Rodzinny interes - serial obyczajowy
09:40 Świąteczny amor Sloane Spencer (Christina Milian) to piękna i stylowa kobieta sukcesu pracująca w firmie PR. Kilka dni przed świętami jej najważniejsza klientka nagle umiera. Duch Caitlin wraz z duchami jej chłopaków zabiera Sloan w podróż do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, by pokazać jaki wpływ miało jej bezduszne zachowanie.
11:10 Śnieżne psy
13:25 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Bajka o tym, co wyruszył, by nauczyć się bać
14:40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Braciszek i siostrzyczka
15:50 Matylda

KOMEDIA



17:50 Zakonnica w przebraniu 2 - komedia
20:00 Niedziela z gwiazdami: Mechanik: Prawo zemsty
21:50 Porwany
23:45 Długi pocałunek na dobranoc
02:05 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
03:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny

TVN 7

04:30 Mango - telezakupy
06:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:40 Zakochani po uszy - serial, Polska
08:45 Kosmiczny wykop
09:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:15 Nieugięty Luke - film sensacyjny, USA, 1967, reż. Stuart Rosenberg, wyk. Paul Newman, George Kennedy, Jo Van Fleet, J.D. Cannon, Lou Antonio, Strother Martin
15:55 Street Dance II - film obyczajowy, Wielka Brytania, 2012, reż. Max Giwa, Dania Pasquini, wyk. Falk Hentschel, Sofia Boutella
17:40 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello

KOMEDIA

20:00 Listy do M. II - film komedia, Polska, 2015, reż. Maciej Dejczer, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Maciej Zakościelny, Marta Żmuda-Trzebiatowska, Magdalena Lamparska
22:15 Godzina zemsty - film sensacyjny, USA, 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry, Maria Bell, David Paymer, Bill Duke
00:25 Amok - film sensacyjny, Polska, 2017, reż. Kasia Adamik
02:40 Noc Magii

TV 4

06:00 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego **06:30** Dzielna Mysz **06:50** Tuż przed tragedią **08:55** Ich własna liga Podczas II Wojny Światowej większość mężczyzn zostaje powołana do wojska. Ameryka nie może jednak żyć bez swojego narodowego sportu - jakim jest baseball.
11:30 Galileo **12:35** STOP Drogówka **13:35** Gwiazdy Kabaretu **14:45** Nie można pocałować panny młodej
16:50 Dzień świstaka Phil Connors, popularny telewizyjny meteorolog, wyrusza już po raz czwarty do Punxsutawney w Pensylwanii, by relacjonować obchodzony tu uroczyście 2 lutego Dzień Świstaka. **19:00** Galileo **20:00** Krwawy sport **22:00** Gwiazdy Kabaretu **23:05** Szósty zmysł **01:25** Najgroźniejsi zabójcy

TV Trwam

09:30 Msza Święta **10:40** Cuda Jezusa **11:35** Przyjaciele i bohaterowie **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:20** Wieś - to też Polska **13:30** Papież Polak do Rodaków **14:05** Wędrówka pielgrzyma **15:55** Święty na każdy dzień **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń
17:00 Zostań Żołnierzem RP **17:15** Mój brat papież **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent na serio **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień
19:30 Cud wirującego słońca - prawdziwa historia objawień fatimskich **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kolory Świętości **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Kobiety wolności **22:25** Przymusowa izolacja

eprasa.pl 8591c78347

poniedziałek 14 grudnia

TVP 1

05:10 Odgłosy natury - film dokumentalny
06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Okiem Wiary - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - serial paradokumentalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 BBC w Jedynce - Mój renifer i ja - film dokumentalny

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji - Cena władzy - spektakl
22:45 Świat bez fikcji
23:50 Warto rozmawiać
00:55 Paryż może poczekać
02:35 Śmiertelne urojenia - thriller, prod. USA

TVP 2

04:55 Cafe piosenka
05:55 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:50 Coś dla Ciebie - magazyn
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:40 Coś dla Ciebie
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

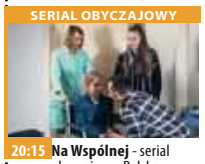
SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
19:35 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:50 O mnie się nie martw
22:50 Bankowa gra
23:55 Ułaskawienie
01:45 Warto kochać - serial TVP
02:45 Zwycięzca - dramat, prod. Kanada, Francja, 2016, reż. Stephen Hopkins, wyk. Stephan James, Jason Sudeikis, William Hurt, Carice Van Houten
05:00 Zakończenie

TVN

05:05 Nowa Maja w ogrodzie
05:35 Akademia ogrodnika
05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Złodzieje
14:25 Kobieta na krańcu świata
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital
17:00 Rozwód. Walka o wszystko
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

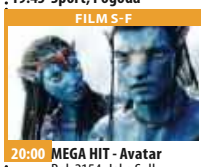


20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Na zabójczej ziemi - film sensacyjny, USA, 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Michael Caine, Joan Chen, John C. McGinley, R. Lee Ermey, Billy Bob Thornton
23:45 Mad Max pod Kopułą Gromu - film S-F, Australia, 1985, reż. George Miller, George Ogilvie, wyk. Mel Gibson
01:55 Co za tydzień - magazyn
02:25 Zabójcza broń - serial
03:25 Uwaga! - magazyn
03:45 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News- magazyn prod. Polska
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie - serial obyczajowy
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM S-F

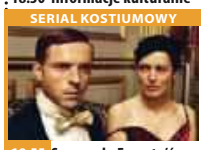


20:00 MEGA HIT - Avatar Rok 2154. Jake Sully, sparaliżowany były żołnierz piechoty morskiej, otrzymuje szansę odzyskania zdrowego ciała. Musi jednak wziąć udział w specjalnym programie militarnym. Były komandos Jake Sully jest w wyniku odniesionych ran sparaliżowany i porusza się na wózku inwalidzkim.
23:30 Punisher: strefa wojny
01:55 Demonstracja siły - film akcji
04:00 Kabarety
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:45 Informacje kulturalne
08:10 Tego się nie wytnie - talk-show
09:40 Tego się nie wytnie ekstra
10:00 Reżyserzy
11:00 Dorastanie - serial TVP, reż. Mirosław Gronowski, wyk. Cezary Morawski, Tomasz Dedek, Marcin Sosnowski, Dorota Pomykała, Marek Kondrat, Wojciech Pokora
13:15 Sztuka adwentu - magazyn
13:30 Szlakiem Kolberga - Izabela Trojanowska
13:55 Niedziela z...rolami Gabrieli Kownackiej
14:50 Mnich z Morza
16:15 Wrony - dramat
17:30 Rok 2020
17:55 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL KOSTIUMOWY



18:55 Saga rodu Forsyte'ów - serial kostiumowy, prod. Wielka Brytania
20:00 Szał - film kryminalny, prod. Wielka Brytania
22:05 Kronos - Taniec - magazyn kulturalno-społeczny
22:45 Panorama kina polskiego - Tato - dramat obyczajowy, reż. Maciej Ślesicki, wyk. Bogusław Linda, Dorota Segda, Ola Maliszewska, Teresa Lipowska, Cezary Pazura, Krystyna Janda, Renata Dancewicz
00:50 Scena muzyczna
01:50 Żelazna klasyka - Wstręt - dramat
03:45 Informacje kulturalne
04:10 Sztuka adwentu

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście.
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

SERIAL OBYCZAJOWY

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Skaza
22:05 Sabotaż
00:25 Zły Mikołaj 2 Willie i Marcus ponownie łączą swe siły. Tym razem planują obrabować chicagowską centralę fundacji charytatywnej.
02:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:00 Dyżur - serial dokumentalny
03:35 Dyżur - serial dokumentalny
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Pokolenie mistrzów
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
08:05 Ukryta prawda
11:05 Ten moment
11:35 Szpital - program obyczajowy
12:35 Sąd rodzinny - program sądowy
13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Brzydula - serial, Polska
16:10 Szkoła - obyczajowy
17:10 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 Ten moment

SERIAL OBYCZAJOWY

19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska
20:35 Mój biegun - film obyczajowy, prod. Polska, 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Anna Pacho
22:25 Klucz do koszmaru - film horror, USA, 2005, reż. Iain Softley, wyk. Kate Hudson, Gena Rowlands, John Hurt, Peter Sarsgaard, Joy Bryant
00:40 Druga strona medalu - talk show
02:25 Noc Magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - serial sensacyjny **08:00** Nasz Nowy Dom - magazyn **09:00** Sędzia Judy **10:25** Nowe Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Zwiastun zagłady Podczas gdy Ziemię zaczynają nawiedzać opisane w przepowiedni Majów katastrofy zwiastujące koniec świata, pracownik wydawnictwa i młoda archeolog muszą rozwiązać zagadkę tajemniczego przedmiotu, który może ocalić świat przed zagładą. **23:00** Ryzykanci

TV Trwam

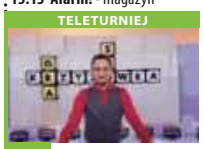
11:20 100 cudownych miejsc na świecie **11:30** Przyroda w Obiektywie **11:45** Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Baśka Murmańska **11:55** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Moja Fatima **12:50** Galilejczyk **13:20** 100 cudownych miejsc na świecie **13:30** Msza Święta **14:30** Czterdzieści nocy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria **16:30** Zew natury **16:55** Świadkowie **17:20** „Jak po choinkę to do lasu" **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent na serio **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

wtorek 15 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:10 Elif - serial, prod. Turcja
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial obyczajowy TVP
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - Jeden za dużo - paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Serengeti
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

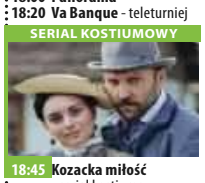


15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
22:45 Ocaleni - reality show
23:50 Operacja Delta Force 5: Pod ostrzałem - film akcji
01:35 Julie de Maupin - film kostiumowy
03:25 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

05:55 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:50 Tradycja i nowoczesność - reportaż
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Operacja Zdrowie
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY



18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:50 Małe kobietki - Małe kobietki
23:05 Grzech - film dokumentalny
23:55 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP
00:50 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
01:25 Mrok - serial kryminalny
02:20 Ułaskawienie
04:05 Sakawa - dokumentalny
05:00 Zakończenie

TVN

05:25 Uwaga! - magazyn
05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Doradca smaku
11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:40 Rozwód. Walka o wszystko
13:40 Złodzieje
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital
17:00 Rozwód. Walka o wszystko
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Operacja Argo - film sensacyjny, USA, 2012, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Bryan Cranston, Alan Arkin, John Goodman, Victor Garber, Tate Donovan, Kyle Chandler
00:00 Superwizjer - magazyn reporterów
00:35 Żywioły Saszy – Ogień. Kulisy powstawania serialu
00:45 Kuba Wojewódzki - talk show
01:40 Uprowadzona - serial, USA
02:40 Uwaga! - magazyn
03:00 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM SENSACYJNY

20:05 Szklana pułapka 2 W wigilijny wieczór, policjant John McClane, czeka na przylot swojej żony, Holly. W tym samym czasie terroryści, przejmują kontrolę nad systemem nawigacyjnym lotniska, żądając uwolnienia jednego z handlarzy narkotyków.
22:50 Babel Cztery dziejące się w różnych miejscach świata historie z jednym wspólnym mianownikiem.
01:55 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia
04:15 Kabarety
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:25 Teledyski
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Film dokumentalny
09:25 Mistrz - dramat, reż. Jerzy Antczak, wyk. Janusz Warnecki, Ignacy Gogolewski
11:00 Dorastanie
13:15 Sztuka adwentu - magazyn
13:30 Tego się nie wytnie - talk-show
15:00 Typografia miasta - film dokumentalny
16:00 Jezioro Bodeńskie - dramat, reż. Janusz Zaorski, wyk. Krzysztof Pieczyński, Małgorzata Pieczyńska, Joanna Szczepkowska
17:30 Co dalej? - program publicystyczny
17:50 Kronos - Taniec
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Targowisko próżności
20:00 Teatr Nieduży Jeremiego Przybory

FILM FABULARNY

21:50 Lekkie obyczaje - Frances Ha - film fabularny, prod. USA, 2012, reż. Noah Baumbach, wyk. Greta Gerwig, Mickey Sumner, Adam Driver, Michael Zegen
23:20 Co dalej? - program publicystyczny
23:40 Informacje kulturalne
00:05 Sztuka adwentu
00:15 Młoda Polska
00:40 Panorama kina polskiego - Tato - dramat obyczajowy, reż. Maciej Ślesicki, wyk. Bogusław Linda, Dorota Segda
02:45 Kino nocne - Niewinne - dramat
04:50 Teledyski
05:40 Afisz kulturalny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Podstarzały złodziej, jego syn i wnuk planują skok, dzięki któremu zarobią milion dolarów.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Ryzykanci
21:55 Zbrodniarz

FILM SENSACYJNY

00:00 Zasady walki 2: Zdrada Agent Neil Shaw trafia na ślad spisku zagrażającemu życiu wysoko postawionych polityków.
02:05 Castle
02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
03:30 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska
05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco.

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Pokolenie mistrzów
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska
08:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:05 Ten moment
11:35 Szpital - program obyczajowy
12:35 Sąd rodzinny - program sądowy
13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Brzydula - serial, Polska
16:10 Szkoła - obyczajowy
17:10 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 Ten moment
19:30 Zakochani po uszy
20:00 Brzydula - serial, Polska

FILM SENSACYJNY

20:30 Godzina zemsty - film sensacyjny, USA, 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry, Maria Bell, David Paymer, Bill Duke, Deborah Unger, Lucy Liu, William Devane, Kris Kristofferson, James Coburn
22:45 Amok - film sensacyjny, Polska, 2017, reż. Kasia Adamik, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Łukasz Simlat, Zofia Wichłacz, Zbigniew Stryj, Mirosław Haniszewski
01:00 Druga strona medalu - talk show
02:45 Noc Magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Nowe Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska **21:00** Morderczy występ W Moskwie ma się odbyć wielki koncert charytatywny, w którym weźmie udział najgorętsza amerykańska gwiazda muzyki pop - Venus. Wśród zaproszonych gości jest prezydent Rosji i jego dwie nastoletnie córki. **23:00** Ryzykanci **01:00** Galileo **02:00** Śmierć na 1000 sposobów **02:30** Interwencja

TV Trwam

10:45 Zew natury **11:05** Mocni w wierze **11:35** Myśląc Ojczyzna **11:45** Historia i architektura **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Sanktuaria polskie **12:40** Abyście nigdy nie zwątpili **13:30** Msza Święta **14:30** Katedra w Chartres **15:30** Marana **15:40** 100 cudownych miejsc na świecie Egipt **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:30** Kalejdoskop Młodych **16:50** Toliara **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent na serio **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 8591c78347

środa 16 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Elif - serial, prod. Turcja
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzinny ekspres
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - Windykator
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Serengeti
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY

16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Kasta - Służba - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł - dramat
23:10 Historia bez tajemnic
00:20 W kręgu zdrady - film obyczajowy
01:55 Odruch serca - film obyczajowy
03:40 Okupowani - serial
04:35 Wojsko - polskie.pl
04:55 Zakończenie dnia

TVP 2

05:20 Cafe piosenka - Halina Frąckowiak - talk-show
05:55 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:50 Po co nam Chanuka
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

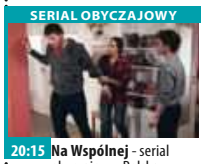
SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale - felieton
20:55 Na dobre i na złe - serial TVP
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
22:35 Kino relaks - Sztuka wyboru - film prod. Francja, 2017, reż. Eric Lavaine
00:20 Terror w podziemiach - serial, prod. Dania, 2017
01:15 Miasto duchów. Rakka - film dokumentalny
03:00 Miasto skarbów - serial
03:45 Zakończenie dnia

TVN

05:25 Uwaga! - magazyn
05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Doradca smaku
11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:40 Rozwód. Walka o wszystko
13:40 Złodzieje - program poradnikowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
16:00 Szpital
17:00 Rozwód. Walka o wszystko
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

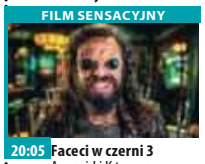


20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Zamieć - film sensacyjny, USA, Francja, Kanada, 2009, reż. Dominic Sena, wyk. Kate Beckinsale, Gabriel Macht, Tom Skerritt
23:40 Uprowadzona - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, Holly Valance, Famke Janssen
01:35 Superwizjer - magazyn reporterów
02:15 Uwaga! - magazyn
02:35 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość Marysia opuszcza rodzinną wieś i przenosi się do Wrocławia, by studiować medycynę. W nowym miejscu kobieta poznaje Pawła, który zdobywa jej serce...
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń

FILM SENSACYJNY

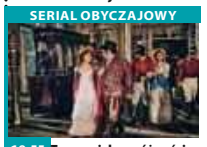


20:05 Faceci w czerni 3 Agenci J i K tym razem wracają do przeszłości. J widział już wiele niewytłumaczalnych i zagadkowych zjawisk w swojej 15-letniej karierze Faceta w Czerni, ale nic i nikt, nawet obcy, nie wprawiają go w zakłopotanie tak bardzo, jak jego sarkastyczny, małomówny partner.
22:30 Łatwa dziewczyna
00:30 Iron Man Historia miliardera, przemysłowca i genialnego wynalazcy Tony'ego Starka.
03:20 Tajemnice losu
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial, prod. Wielka Brytania
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Niedziela z... rolami Gabrieli Kownackiej
09:25 Jezioro Bodeńskie - dramat, reż. Janusz Zaorski, wyk. Krzysztof Pieczyński, Małgorzata Pieczyńska,
11:00 Dorastanie - serial TVP
13:15 Sztuka adwentu - magazyn
13:30 Księga Przestrzeni - Wakacje i woda
14:00 Którędy po sztukę - Dyptyk Winterfeldów
14:10 Tamte lata, tamte dni - Ewa Wiśniewska
14:45 Zapomniane rzeźbiarki
15:50 Pau Casals - siła milczenia
17:35 Co dalej?
17:55 Urodzeni artyści
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL OBYCZAJOWY



18:55 Targowisko próżności - serial, prod. Wielka Brytania, 2018
20:00 Na wschód od Hollywood - Pani Hyde - film fabularny
21:45 Więcej niż fikcja - Wirtualna Republika Ludowa, prod. Chiny, 2018, reż. Hao Wu
23:25 Co dalej? - program publicystyczny
23:45 Jazz - Dziedziniec Kultury NCK - Mistrzynie klasyki
01:00 Informacje kulturalne
01:25 Sztuka adwentu
01:35 Lekkie obyczaje - Frances Ha - film fabularny
03:15 Kino nocne - Wenecja - dramat
05:20 Afisz kulturalny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Champion 2

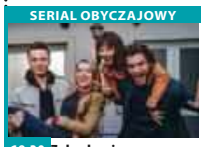
FILM SENSACYJNY

22:00 Ostatnie zlecenie Płatny zabójca Joe otrzymuje zadanie wyeliminowania kilku osób w Bangkoku. Trzyma się swoich, ściśle określonych zasad. Tym razem jednak potrzebuje dodatkowej osoby do pomocy, więc przyjmuje drobnego złodziejaszka Konga. Z czasem zaprzyjaźniają się i Joe postanawia nauczyć pomocnika wszystkiego co sam potrafi...
00:00 Imperium wilków
02:30 Castle
03:40 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program powtórkowy

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Pokolenie mistrzów
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
08:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:05 Ten moment
11:35 Szpital - program obyczajowy
12:35 Sąd rodzinny - program sądowy
13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Brzydula - serial, Polska
16:10 Szkoła - obyczajowy
17:10 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 Ten moment

SERIAL OBYCZAJOWY



19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska Asia i Piotr poznali się 10 lat temu jako nastolatkowie i zakochali się w sobie od pierwszego wejrzenia.
20:00 Brzydula - serial, Polska
20:35 Wydział pościgowy - film sensacyjny, USA, 1997, reż. Stuart Baird, wyk. Tommy Lee Jones, Wesley Snipes, Robert Downey Jr., Joe Pantoliano, Daniel Roebuck, Kate Nelligan, Tom Wood, Irene Jacob
23:15 Grzesznica - serial, USA
01:15 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Nowe Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty
12:55 Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Nieuchwytny cel 2 Robert Wes, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w prywatnym turnieju w Birmie w zamian za milion dolarów. **23:25** Ryzykanci **01:25** STOP Drogówka

TV Trwam

11:00 Świat na wyciągnięcie ręki **11:15** Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Baśka Murmańska **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Filmowe życiorysy **13:30** Msza Święta
14:30 15:15 Nieoczekiwana podróż **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Galilejczyk - prezentuje Keith Garner **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent na serio **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Złoty umysł

czwartek 17 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Elif - serial, prod. Turcja
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Coś dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial obyczajowy TVP
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - Służba - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Serengeti
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

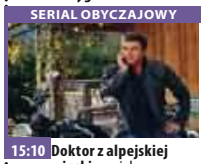
TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 A gdyby tak nie było...
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny prod. TVP
21:40 Sprawa dla reportera
22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:05 Motel Polska
23:35 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
00:20 Tanie Dranie
01:00 Londyńczycy - serial

TVP 2

04:55 Cafe piosenka - talk-show
05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2019
06:45 Operacja Zdrowie - COVID. Aktualna sytuacja epidemiczna - magazyn medyczny
07:20 Familiada - teleturniej
07:45 Pytanie na śniadanie - zapowiedź
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial

SERIAL OBYCZAJOWY



15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Filmowe czwartki
20:45 Filmowe czwartki - Biała hrabina - dramat
23:10 Millenium: Zamek z piasku, który runął - dramat
01:45 Sztuka wyboru
03:30 Bez tożsamości - serial,
04:15 Art Noc w
05:10 Zakończenie dnia

TVN

05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Doradca smaku
11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:40 Rozwód. Walka o wszystko
13:40 Złodzieje - program poradnikowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Rozwód. Walka o wszystko
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:30 Zakochani - film komedia, Polska, 2000, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Katarzyna Figura, Jan Frycz, Beata Tyszkiewicz, Cezary Pazura
00:50 Ósma strona - film thriller, Wielka Brytania, 2011, reż. David Hare, wyk. Bill Nighy, Rachel Weisz, Tom Hughes
03:00 Uwaga! - magazyn
03:20 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze Akcja serialu dzieje się w Warszawie, największym, najbogatszym, ale także - jak wynika z policyjnych statystyk - najniebezpieczniejszym mieście w Polsce.
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń

KOMEDIA

20:00 Diabeł ubiera się u Prady - komedia Andy Sachs, młoda dziewczyna z małego miasteczka, która niedawno ukończyła college, poszukuje w Nowym Jorku posady dziennikarki. Nieoczekiwanie zdobywa posadę asystentki u Mirandy Priestly, wpływowej redaktor naczelnej miesięcznika, jednego z najbardziej prestiżowych pism zajmujących się modą.
22:25 Jak stracić chłopaka w 10 dni - komedia
01:00 Zakończenie

TVP Kultura

06:55 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial, prod. Wielka Brytania
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Tamte lata, tamte dni - Ewa Wiśniewska
09:00 Pau Casals - siła milczenia
11:00 Dorastanie - serial TVP
12:15 Jan Serce - serial TVP, reż. Radosław Piwowarski, Radosław Piwowarski, wyk. Kazimierz Kaczor, Hanna Stankówna, Jadwiga Kuryluk, Irena Maślińska
13:25 Sztuka adwentu
13:30 Rok 2020
14:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
14:35 Dziewczyny do wzięcia - film TVP, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Jan Mateusz Nowakowski, Jan Stawarz, Ewa Szykulska, Ewa Pielarz, Regina Regulska

DRAMAT

15:35 Sól ziemi czarnej - dramat
17:20 Co dalej? - program publicystyczny
17:45 Księga Przestrzeni
18:15 Którędy po sztukę
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Targowisko próżności - serial, prod. Wielka Brytania, 2018
20:00 Tego się nie wytnie - talk-show
21:25 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Hair
21:35 Czwartkowy klub filmowy - Hair - musical
23:40 Tego się nie wytnie
24:00 Scena muzyczna
01:05 Informacje kulturalne
01:25 Sztuka adwentu

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinnyinteres - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny Serial opowiada o przygodach policjantów patrolujących autostradę, którzy często uczestniczą w ciężkich sprawach kryminalnych i szalonych pościgach. Nasycony jest efektami specjalnymi i szybką akcją.
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial

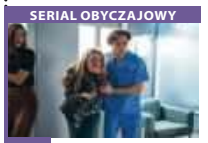
FILM OBYCZAJOWY

20:00 Teraz albo nigdy Pracownica supermarketu wymyśla historię swojego życia, by udowodnić, że w dużej korporacji przy Madison Avenue dadzą sobie radę również osoby bez wykształcenia.
22:05 Pan i Pani Kiler
00:00 Kto pod kim dołki kopie
02:20 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
03:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Nash Bridges - serial

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Pokolenie mistrzów
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
08:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:05 Ten moment
11:35 Szpital - program obyczajowy
12:35 Sąd rodzinny - program sądowy
13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Brzydula - serial, Polska
16:10 Szkoła - obyczajowy
17:10 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 Ten moment

SERIAL OBYCZAJOWY



19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska
20:30 Larry Crowne: Uśmiech losu - film komedia, USA, 2011, reż. Tom Hanks, wyk. Tom Hanks, Julia Roberts, Bryan Cranston, Cedric the Entertainer
22:40 Ekipa - film komedia, USA, 2015, reż. Doug Ellin, wyk. Kevin Connolly, Adrian Grenier, Kevin Dillon, Jerry Ferrara, Jeremy Piven, Emmanuelle Chriqui
00:50 Druga strona medalu - talk show
02:35 Noc Magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Nowe Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty
12:55 Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska
21:00 Gigli - film akcji Larry Gigli pracuje dla mafii z Los Angeles. Dostaje zlecenie porwania brata prokuratora federalnego, który prowadzi sprawę przeciwko szefowi Gigliego. **23:30** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **00:00** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska

TV Trwam

10:15 Rozmowy niedokończone **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Po stronie prawdy **12:50** Wyszyński **13:20** Przegląd katolickiego tygodnika
13:30 Msza Święta **14:30** Na przekór ciemności **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Akademia pro-life **17:05** Narodowe Sanktuarium Maryjne w Sukukia **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent na serio **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Adwent na serio **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel

eprasa.pl 8591c78347

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY W OLSZTYNIE
10-448 OLSZTYN, UL. GŁOWACKIEGO 6
TEL. 89 52-48-800, FAX. 89 52-48-802

Sekcja Zamiejscowa	Adres	Telefon	Sekcja Zamiejscowa	Adres	Telefon
Elbląg	ul.Nowodworska 10B	(55) 230-65-20	**Bartoszyce**	ul.Kętrzyńska 45A	(89) 762-79-10
Grabin	Grabin 17	(89) 642-56-40	**Działdowo**	ul.M.Skłodowskiej-Curie 35	(23) 698-07-80
Kamionek	Kamionek 25	(89) 624-32-12	**Morąg**	ul.Dworcowa 13	(89) 757-85-20
Korsze	ul.W.Polskiego 41A	(89) 754-26-20	**Ełk**	ul.Zamkowa 8	(87) 621-74-60
Lidzbark Warm.	ul.Ornecka 6	(89) 767-78-10	**Olecko**	ul.Os.Lesk 20	(87) 523-43-10
			Bystry	Bystry 6A	(87) 428-42-51

Lp.	Powiat	Gmina	Działka			Charakter nieruchomości	Rodzaj przetargu	Cena wywoławcza (w zł)	Czynsz wywoławczy (w dt)	Termin przetargu		Miejsce przetargu	Informacje pod tel.
			obręb	numer	powierzchnia ogółem w ha					data	godzina		
1	szczycieński	Szczytno	Szczycionek	66/1	0,4200	nierolna	nieograniczony	34 600,00	xxx	22.12.2020	12:00	SZ Kamionek	896243212
2	szczycieński	Szczytno	Trelkowo	110/2	0,4200	nierolna	nieograniczony	25 000,00	xxx	22.12.2020	10:00	SZ Kamionek	896243212
3	szczycieński	Jedwabno	Jedwabno	132/4	0,3200	rolna	nieograniczony	60 000,00	xxx	22.12.2020	11:00	SZ Kamionek	896243212
4	ostródzki	Miłomłyn	Liksajny	202/1	0,2300	rolna/nierolna	nieograniczony	24 400,00	xxx	28.12.2020	09:00	SZ Grabin	896425647
5	ostródzki	Miłomłyn	Winiec	28/6	0,8100	rolna	nieograniczony	78 500,00	xxx	28.12.2020	11:00	SZ Grabin	896425647
6	ostródzki	Miłakowo	Boguchwały	105	0,2400	nierolna	nieograniczony	31 990,00	xxx	29.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
7	ostródzki	Miłakowo	Boguchwały	54	0,4300	nierolna	nieograniczony	46 770,00	xxx	29.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
8	ostródzki	Morąg	Bożęcin	90/3	1,2105	rolna / nierolna	nieograniczony	73 330,00	xxx	29.12.2020	11:00	SZ Morąg	897578524
9	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/9	0,3113	rolna / nierolna	nieograniczony	44 340,00	xxx	29.12.2020	10:00	OT Olsztyn	895248944
10	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/10	0,3029	rolna / nierolna	nieograniczony	42 940,00	xxx	29.12.2020	10:00	OT Olsztyn	895248944
11	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/11	0,3002	rolna / nierolna	nieograniczony	42 570,00	xxx	29.12.2020	10:00	OT Olsztyn	895248944
12	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/12	0,3002	rolna / nierolna	nieograniczony	24 570,00	xxx	29.12.2020	10:00	OT Olsztyn	895248944
13	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/17	0,3015	rolna / nierolna	nieograniczony	56 500,00	xxx	29.12.2020	12:00	OT Olsztyn	895248944
14	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/18	0,3005	rolna / nierolna	nieograniczony	56 320,00	xxx	29.12.2020	12:00	OT Olsztyn	895248944
15	ełcki	Stare Juchy	Grabnik	407/19	0,3006	rolna / nierolna	nieograniczony	56 300,00	xxx	29.12.2020	12:00	OT Olsztyn	895248944
16	iławski	Iława	Franciszkowo Dolne	120/2	0,6200	rolna	nieograniczony	23 800,00	xxx	29.12.2020	11:00	SZ Grabin	896425647
17	ostródzki	Morąg	Ruś	420/42	0,1886	nierolna	nieograniczony	51 970,00	xxx	30.12.2020	13:00	SZ Morąg	897578524
18	ostródzki	Morąg	Ruś	420/50	0,2622	nierolna	nieograniczony	71 890,00	xxx	30.12.2020	13:00	SZ Morąg	897578524
19	ostródzki	Morąg	Ruś	420/39	0,1994	nierolna	nieograniczony	54 900,00	xxx	30.12.2020	12:00	SZ Morąg	897578524
20	ostródzki	Morąg	Ruś	420/38	0,1887	nierolna	nieograniczony	52 000,00	xxx	30.12.2020	11:00	SZ Morąg	897578524

149320otbr-a-M

eprasa.pl 8591c78347

Lp.	Powiat	Gmina	Działka			Charakter nieruchomości	Rodzaj przetargu	Cena wywoławcza (w zł)	Czynsz wywoławczy (w dt)	Termin przetargu		Miejsce przetargu	Informacje pod tel.
			obręb	numer	powierzchnia ogółem w ha					data	godzina		
21	ostródzki	Morąg	Ruś	420/40	0,1602	nierolna	nieograniczony	44 290,00	xxx	30.12.2020	12:00	SZ Morąg	897578524
22	ostródzki	Morąg	Ruś	420/37	1,3626	nierolna	nieograniczony	79 110,00	xxx	30.12.2020	11:00	SZ Morąg	897578524
23	ostródzki	Morąg	Ruś	420/49	0,2688	nierolna	nieograniczony	73 680,00	xxx	30.12.2020	13:00	SZ Morąg	897578524
24	ostródzki	Morąg	Ruś	420/41	0,1920	nierolna	nieograniczony	52 890,00	xxx	30.12.2020	12:00	SZ Morąg	897578524
25	ostródzki	Morąg	Ruś	420/36	0,2236	nierolna	nieograniczony	61 450,00	xxx	30.12.2020	11:00	SZ Morąg	897578524
26	ostródzki	Morąg	Ruś	420/32	0,2678	nierolna	nieograniczony	73 780,00	xxx	30.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
27	ostródzki	Morąg	Ruś	420/33	0,2794	nierolna	nieograniczony	76 550,00	xxx	30.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
28	ostródzki	Morąg	Ruś	420/35	0,2035	nierolna	nieograniczony	56 010,00	xxx	30.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
29	ostródzki	Morąg	Ruś	420/34	0,2045	nierolna	nieograniczony	80 630,00	xxx	30.12.2020	10:00	SZ Morąg	897578524
30	ostródzki	Dąbrówno	Leszcz	115/7	21,7103	nierolna	nieograniczony	2 186 300,00	xxx	30.12.2020	10:00	OT Olsztyn	895248870
31	elbląski	Godkowo	Godkowo	28/9	0,1101	nierolna	nieograniczony	19 700,00	xxx	30.12.2020	10:30	SZ Elbląg	552306527
32	elbląski	Godkowo	Szymbory	66/1	0,6100	nierolna	nieograniczony	39 700,00	xxx	30.12.2020	09:30	SZ Elbląg	552306527
33	elbląski	Rychliki	Gołutowo	1/49	1,0890	nierolna	nieograniczony	81 160,00	xxx	30.12.2020	10:00	SZ Elbląg	552306529
34	ostródzki	Ostróda	Kajkowo	330/46, 330/49, udz. 2/134 w dz.: 330/44, 330/76, 330/76, 330/77, 330/79, 330/82, 330/83	0,3027	nierolna	nieograniczony	180 300,00	xxx	04.01.2021	12:00	OT Olsztyn	895248870
35	ostródzki	Ostróda	Kajkowo	330/47, 330/50, udz. 2/134 w dz.: 330/44, 330/76, 330/76, 330/77, 330/79, 330/82, 330/83	0,3074	nierolna	nieograniczony	190 900,00	xxx	04.01.2021	12:00	OT Olsztyn	895248870
36	kętrzyński	Kętrzyn	Nowa Różanka	69	1,2068	rolna	nieograniczony	33 200,00	xxx	05.01.2021	10:00	SZ Korsze	897542630
37	kętrzyński	Kętrzyn	Wilkowo	118/1, 118/2, 118/3	0,6889	nierolna	nieograniczony	32 400,00	xxx	05.01.2021	10:00	SZ Korsze	897542630
38	braniewski	Pieniężno	Kiersiny	7/5, 7/6	1,5817	rolna / nierolna	nieograniczony	33 156,00	xxx	07.01.2021	11:00	SZ Elbląg	552306532
39	mrągowski	Sorkwity	Warpuny	25/1	0,4021	rolna / nierolna	nieograniczony	22 700,00	xxx	08.01.2021	12:00	SZ Korsze	897542620
40	mrągowski	Mrągowo	Ruska Wieś	327, 328	1,4100	nierolna	nieograniczony	32 300,00	xxx	08.01.2021	10:00	SZ Korsze	897542620

149320otbr-b-M

eprasa.pl 8591c78347

Lp.	Powiat	Gmina	Działka			Charakter nieruchomości	Rodzaj przetargu	Cena wywoławcza (w zł)	Czynsz wywoławczy (w dt)	Termin przetargu		Miejsce przetargu	Informacje pod tel.
			obręb	numer	powierzchnia ogółem w ha					data	godzina		
41	nidzicki	Janowo	Grabowo	16/1, 16/2	0,8600	nierolna	nieograniczony	31 650,00	xxx	11.01.2021	10:00	SZ Działdowo	236980784
42	nidzicki	Kozłowo	Wierzbowo	79	1,9136	rolna	nieograniczony	58 600,00	xxx	11.01.2021	13:00	SZ Działdowo	236980784
43	nidzicki	Nidzica	Dobrzyń	97	0,7482	nierolna	nieograniczony	97 800,00	xxx	11.01.2021	11:00	SZ Działdowo	236980784
44	nidzicki	Kozłowo	Browina	101	0,8337	rolna	nieograniczony	24 200,00	xxx	12.01.2021	11:00	SZ Działdowo	236980784
45	działdowski	Działdowo	Działdowo Miasto	3717	0,2344	nierolna	nieograniczony	178 600,00	xxx	12.01.2021	14:00	SZ Działdowo	236980784
46	ostródzki	Miłomłyn	Winiec	54/1	1,1000	rolna	ograniczony	85 000,00	xxx	20.01.2021	09:00	SZ Grabin	896425647
47	olsztyński	Jeziorany	Modliny	23/2	16,5778	rolna	ograniczony	xxx	76,06	27.01.2021	09:00	OT Olsztyn	895248953
48	olsztyński	Jeziorany	Modliny	15/2, 21/3	22,3362	rolna	ograniczony	xxx	22,34	27.01.2021	09:00	OT Olsztyn	895248953
49	olsztyński	Jeziorany	Modliny	20/4	16,6426	rolna	ograniczony	xxx	68,34	27.01.2021	09:00	OT Olsztyn	895248953
50	olsztyński	Jeziorany	Modliny	20/5	16,3588	rolna	ograniczony	xxx	86,05	27.01.2021	12:00	OT Olsztyn	895248953
51	olsztyński	Jeziorany	Modliny	20/6	15,1100	rolna	ograniczony	xxx	89,18	27.01.2021	12:00	OT Olsztyn	895248953
52	olsztyński	Jeziorany	Modliny	23/1	13,5565	rolna	ograniczony	xxx	62,74	27.01.2021	12:00	OT Olsztyn	895248953
53	olsztyński	Jeziorany	Modliny	21/2	17,4899	rolna	ograniczony	xxx	67,47	27.01.2021	09:00	OT Olsztyn	895248953

Szczegółowe informacje o nieruchomościach oraz pełną treść wykazów i ogłoszeń można uzyskać w Siedzibie Oddziału Terenowego KOWR w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, w siedzibie Urzędu Gminy właściwej ze względu na położenie nieruchomości i w Biuletynie Informacji Publicznej KOWR na stronie internetowej: www.kowr.gov.pl.

www.kowr.gov.pl

149320otbr-c-M

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Olsztynie

ogłasza, że zamierza przeznaczyć do sprzedaży w drodze przetargu nieruchomość gruntową niezabudowaną z udokumentowanymi złożami kruszyw naturalnych, położoną w woj. warmińsko-mazurskim, pow. ełckim, gminie Ełk, **obrębie Czaple – działka nr 19/4 o powierzchni 39,0960 ha. Wywoławcza cena – 3 470 760,00 zł.**

Termin, miejsce i warunki przetargu na ww. nieruchomość zostaną podane do publicznej wiadomości w odrębnym ogłoszeniu.

Szczegółowe informacje o nieruchomości oraz pełną treść wykazu można uzyskać w siedzibie Oddziału Terenowego KOWR w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, tel. 89 52 48 944, lub w Biuletynie Informacji Publicznej KOWR na stronie internetowej **www.kowr.gov.pl**.

149320otbr-D-G

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Olsztynie

ogłasza pierwszy (I) przetarg ustny (licytacja) nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej z udokumentowanymi złożami kruszyw naturalnych „Kalbornia-Mosznica", położoną w woj. warmińsko-mazurskim, pow. ostródzkim, gminie Dąbrówno, **obrębie Leszcz – działka nr 115/7 o powierzchni 21,7103 ha. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2 186 300,00 zł.**

Przetarg odbędzie się w dniu 30 grudnia 2020 roku o godz. 10:00 w siedzibie Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, sala 34.

Szczegółowe informacje o nieruchomości oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie Oddziału Terenowego KOWR w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, tel. 89 52 48 870, lub w Biuletynie Informacji Publicznej KOWR na stronie internetowej **www.kowr.gov.pl**.

149320otbr-E-G

Sędzia komisarz masy upadłości Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego Spółki Akcyjnej w Iławie w upadłości likwidacyjnej, sygn. akt V GUp 2/13, zawiadamia, iż sporządzono i przedłożono plan podziału funduszy masy upadłości Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego Spółki Akcyjnej z siedzibą w Iławie w upadłości likwidacyjnej, który można przeglądać w czytelni akt Sądu Rejonowego w Elblągu, pokój 15, i w terminie dwóch tygodni od dnia obwieszczenia w MSiG można wnieść do sędziego komisarza zarzuty przeciwko planowi podziału.

63320see1-a-M

eprasa.pl 8591c78347

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ mieszkanie do remontu! Elbląg i okolice. Kontakt tel.514-211-807

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 2000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

KUPIĘ:MIESZKANIE ok.55m2, w OLSZTYNIE na ul.LEŚNEJ lub os.BROWARY z miejscem parkingowym. Tel.502-070-541

ZIEMIĘ, działkę, 603-584-180

zamienię

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

do wynajęcia

2-POKOJOWE, 47m2, os.Generałów, 606-12-13-21

M -3, 790-817-519

MIESZKANIE Biskupiec lp. 45m2, 782-423-014

WYNAJMĘ pokój kobiecie przy stadionie, 516-350-245

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

DO montażu drzwi, okien, prac ogólnobudowlanych. Mile widziane prawo jazdy, tel. kontakt. 608-313-373, 515-122-294

DO obsługi bydła mlecznego, 668-104-607

FIRMA REMAX (KRAZ: 7765) oferuje stałą i sezonową pracę w Niemczech bez znajomości niemieckiego. Poszukujemy osób do załadunku paczek kurierskich, sortowania surowców wtórnych, pracowników śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. 727 001 703.

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachlarza, 501-481-210

POSZUKUJĘ wykwalifikowanych wykończeniowców i glazurników, 603-073-374 pilne!

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

ZATRUDNIĘ higienistkę do pracy w gabinecie ortodontycznym , 605 625 748 (po 18.00)

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

AUTO-MOTO

sprzedam

VOLVO S40, 2.0TD, 2010r., 693-510-410.

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, schody, 730-227-247

DACHY, 514-456-553

HYDRAULIK, 501-209-794

REMONTY, jednoosobowe. 505-718-096

STUDNIE wiercone do domów jednorodzinnych i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

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

inne

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, 576-935-573, 794-630-121.

WYCINKA drzew niebezpiecznych na wysokości, 889-321-899

NAUKA

MATEMATYKA, fizyka, chemia (dojazd) 607-056-387

RÓŻNE

sprzedam

AGREGAT prądotwórczy (nowy), 725-567-282

DOBRE Okna, 513159810, (89)642-02-82,

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl., 698-230-205

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM słupki modrzewiowe, stemple świerkowe, tanio opał, 603799880

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SPRZEDAM jałówki Limousine zacielone i niecielne. 608-452-972

maszyny rolnicze

PŁUG obrotowy Non Stop czteroskibowy, agregat uprawowo-siewny 3m- sprzedam, 509-859-996.

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK, PRZEWRACARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

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

produkty rolne

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

ZIEMNIAKI jadalne: Irga, Denar, (89)645-81-64

inne

SPRZEDAM: OWIES czyszczony, ZETOR 6-cylindrowy. Tel.539-471-729

Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego kolegi i przyjaciela

ś. † p. Wiesława Czerniakowskiego

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy w tych najtrudniejszych chwilach pogrążonej w żałobie

Rodzinie

składają trenerzy, pracownicy i zawodnicy KS AZS UWM Olsztyn

444120opb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 29 listopada 2020 r. zmarł nasz serdeczny kolega zootechnik

ś. † p. Marcin Szostek

Rodzicom oraz Najbliższym

wyrazy głębokiego współczucia i żalu z powodu śmierci Marcina składają

dyrekcja oraz koleżanki i koledzy z Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka oraz hodowcy z Warmińsko-Mazurskiego Związku Hodowców Bydła Mlecznego

443420opb1-A-G

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Pana

Jerzego Dremy

długoletniego działacza i członka Rady Nadzorczej SM „Redykajny" w Olsztynie.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

wyrazy szczerego współczucia składają Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy SM „Redykajny" w Olsztynie

441020opb1-a-M

Życie ludzkie jest przejściem (...) nie tylko przez granice śmierci, ale i do nowego życia.

Jan Paweł II

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Tadeusza Wojciechowicza

Zastępcy Prezesa Zarządu SM Zrzeszeni.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają Rada Nadzorcza, Zarząd oraz pracownicy Elbląskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Sielanka"

63520see1-a-M

Nigdy nie ma dobrego momentu na pożegnanie bliskich, ale zawsze jest dobry czas, żeby otulić ich myślami

Z ogromnym smutkiem żegnamy naszego wspaniałego Przyjaciela i Wujka

ś. † p.

Tadeusza Dryję

Dzięki wielkiemu dobru, ciepłej gościnie i pięknym wspomnieniom, które nam dałeś na zawsze pozostaniesz w naszych sercach. Do zobaczenia…

Haniu, Ewuniu, Adasiu, myślami jesteśmy z Wami i wszystkimi Bliskimi.

Azorki

442520opb1-a-M

Ś. † p.

Tadeusz Dryja

Trudno żegnać na zawsze bliską osobę, która mogłaby być jeszcze z nami. Zostaną w naszych sercach wspomnienia z tych wielu lat wypełnionych pięknymi, szczęśliwymi chwilami spędzonymi razem.

Żegnamy Cię, Tadziu…

Haniu, Ewuniu, Adasiu

jesteśmy z Wami w tym trudnym czasie.

Ewa i Włodek Frodisowie z rodziną

442520opb1-b-M

Lekarzowi Bartoszowi Karwatowi

wyrazy głębokiego żalu i słowa otuchy z powodu śmierci

Taty

składa zespół pielęgniarski z Kliniki Otorynolaryngologii USK w Olsztynie

442720opb1-A-G

Drogiej Koleżance

Małgorzacie Kaleczyc

wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia i otuchy w tych trudnych chwilach po śmierci

Mamy

składają współpracownicy z laboratorium szpitala miejskiego w Olsztynie

443220opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Zdzisławy Makarewicz

wieloletniego członka naszej społeczności.

Szczere wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają członkowie Elbląskiego Towarzystwa Kulturalnego

63420see1-a-M

eprasa.pl 8591c78347

Żonie oraz Całej Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Naszego Przyjaciela

Jurka Dremo

składają Hanna i Zenon Sawiccy

439520opb1-a-M

Krzysztofowi Torhanowi
z Rodziną

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty

składają Właściciele i pracownicy firmy KART-MAP

440720opb1-a-M

Pani

Marzenie Brzozowskiej

Pracownikowi Referatu Budownictwa i Gospodarki
Komunalnej Urzędu Miejskiego w Pasłęku

oraz Jej Rodzinie i Bliskim

najszczersze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach po śmierci

Teściowej
ś. † p. Janiny Brzozowskiej

składają

mgr Marian Matuszczak
Przewodniczący
Rady Miejskiej w Pasłęku

dr Wiesław Śniecikowski
Burmistrz Pasłęka

62820see1-A -P

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Zdzisławy Makarewicz

byłej wicedyrektor Studium Wychowania Przedszkolnego
i nauczyciela Studium Nauczycielskiego.

Szczere i płynące z serca wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają dyrekcja, grono pedagogiczne,
pracownicy i młodzież IV LO w Elblągu

62720see1-a-M

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Pana

Andrzeja Rusznickiego

wieloletniego trenera piłki ręcznej
i działacza sportowego.

Rodzinie, Bliskim, Znajomym

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Zarząd oraz zawodniczki z kadrą trenerską
i pracownikami Elbląskiego Klubu Sportowego
Start Elbląg Spółki Akcyjnej

63220see1-a-M

Pani

Małgorzacie Rojek

oraz **całej Rodzinie**

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają: Wójt Gminy Braniewo Jakub Bornus,
Przewodniczący Rady Gminy Braniewo
Stanisław Żołędziewski,
radni, sołtysi oraz pracownicy
Urzędu Gminy Braniewo

16020sezr-a-M

Panu

Januszowi Otrębie

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Wójt Gminy Rychliki
wraz z pracownikami

62620see1-A -P

Wyrazy głębokiego współczucia

Panu

Jerzemu Kawieckiemu

z powodu śmierci

Taty

składają
nauczyciele i pracownicy
Zespołu Szkół Ekonomicznych
i Ogólnokształcących w Elblągu

62520see1-A-G

Z głębokim żalem żegnamy Naszą Koleżankę

ś. † p.

Idę Knapik

pełną ciepła, życzliwości i poczucia humoru.
Żegnając, dziękujemy za Twoją obecność wśród nas,
Twoją pracę, za wszelkie dobro i przyjaźń.
Głębokie wyrazy żalu i smutku

Rodzinie i Bliskim

składają dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej
w Olsztynie, Elblągu i Ełku

439120opb1-a-M

Są pożegnania, na które nigdy nie będziemy gotowi.
Są słowa, które zawsze będą wywoływać łzy, i są osoby,
na myśl, których zawsze zasypią nas wspomnienia

Z wielkim żalem i smutkiem przyjęliśmy
wiadomość o śmierci

ś. † p.

Zdzisławy Makarewicz

Zapamiętamy Ją jako świetnego pedagoga,
osobę o wyjątkowej życzliwości,
zawsze gotową do niesienia pomocy innym.
Straciliśmy wspaniałą koleżankę i przyjaciółkę.

Rodzinie i Najbliższym

wyrazy głębokiego współczucia

składają
koleżanki i koledzy
z byłego Studium Nauczycielskiego w Elblągu

63020see1-A -P

Z ogromnym przygnębieniem i bólem
przyjęliśmy informację o śmierci

ś. † p.

Wacława Popławskiego

Prezesa Zarządu firmy Galwan sp. z o.o.

Odszedł od nas bardzo dobry człowiek,
o niezwykłej charyzmie, zawsze troszczący się
o bliźniego, zwłaszcza w potrzebie.
Potrafił rozmawiać z ludźmi, rozumiał ich potrzeby,
był życzliwy, pomocny i umiał współczuć.
Odeszła osoba darzona przez nas
ogromnym szacunkiem i zaufaniem.

Z Rodziną i Bliskimi

łączymy się w żalu,
składając najszczersze wyrazy współczucia.

Starosta Elbląski Maciej Romanowski,
Dyrektor Szkoły Krystyna Brinkiewicz
oraz pracownicy, nauczyciele i uczniowie
Liceum Sztuk Plastycznych w Gronowie Górnym

62320see1-a-M

Naszej koleżance

Grażynie Dmochowskiej-Wilkowskiej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrektor i pracownicy
Centrum Spotkań Europejskich „Światowid"
w Elblągu

62920see1-A -P

eprasa.pl 8591c78347

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 6 grudnia 2020 r. odszedł od nas nasz kochany
Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p. **Jerzy Dołowy**

Pożegnanie Zmarłego
nastąpi 11 grudnia 2020 r. o godz. 11.15
w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej.
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
12 grudnia 2020 r. mszą świętą żałobną,
która odprawiona zostanie o godz. 10.00
w bazylice katedralnej pw. św. Jakuba,
po czym nastąpi odprowadzenie i pochowanie
urny z Prochami Zmarłego
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Rodzina

443620opb1-A-G

Naszym Koleżankom
Aldonie Bagińskiej i Jolancie Napierała
wyrazy najszczerszego współczucia po śmierci

Taty

składają Zarząd i słuchacze
Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie

441320opb1-A-G

Koleżance **Annie Dryi**
z powodu śmierci
Męża Tadeusza
wyrazy głębokiego współczucia w tych trudnych chwilach.
Jesteśmy z Tobą.
Ania i Tomek Lellowie

441420opb1-a-M

Rodzinie zmarłego
Pana **Krzysztofa Matuszewicza**
wyrazy głębokiego współczucia
składają
Zarząd oraz administracja
Wspólnoty Mieszkaniowej ul. Wyszyńskiego 18

440820opb1-A-G

Rodzinie i Najbliższym
ś. † p. **Jana Graczykowskiego**
wieloletniego nauczyciela Zespołu Szkół Budowlanych
im. Żołnierzy Armii Krajowej w Olsztynie,
wyrazy współczucia
składają
nauczyciele warsztatów i pracownicy ZSB w Olsztynie

443820opb1-A-G

Rodzinie i Bliskim

ś. † p.

Jerzego Dremo

wyrazy głębokiego współczucia

składają
Rada Nadzorcza,
Zarząd oraz pracownicy
olsztyńskich wodociągów

444020opb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 grudnia 2020 r.
zmarła Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p. **Teresa Zaborowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 14 grudnia 2020 r. (poniedziałek)
o godz. 10.30 pożegnaniem i modlitwą różańcową, a o godz. 11.00 zostanie
odprawiona msza święta pogrzebowa w kościele pw. Matki Boskiej Fatimskiej
przy ul. Bajkowej. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej (Dywity).

Pogrążona w żałobie rodzina

441120opb1-a-M

Było Cię pełno każdego dnia, zawsze i wszędzie, a zostawiłeś nam bezkresną pustkę i żałość, że Cię już między nami więcej nie będzie

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 9 grudnia 2020 r. odszedł od nas nasz kochany
Mąż, Tata, Dziadek, Brat, Teść i Przyjaciel

ś. † p.

Wiesław Czerniakowski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
12 grudnia 2020 r. o godz. 13.00
wprowadzeniem do kościoła pw. św. Wawrzyńca
przy ul. Bałtyckiej 135,
po którym nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pogrążona w smutku rodzina

442920opb1-A-G

Rodzinie zmarłego
Pana
Wiesława Czerniakowskiego
wyrazy głębokiego współczucia
składają pracownicy ze Szkoły Podstawowej nr 2
im. Jarosława Dąbrowskiego w Olsztynie

441620opb1-a-M

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego kolegi
Jerzego Dremo
Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
Całej Rodzinie
składają
koleżanki i koledzy ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Tęcza"

440920opb1-A-G

Chor. **Rafałowi Mikutrze**
głębokie i szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają dyrekcja oraz funkcjonariusze i pracownicy
Zakładu Karnego w Barczewie

442620opb1-a-M

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że zmarł nasz wieloletni przyjaciel,
człowiek prawy i zasłużony dla polskiego rybactwa

dr inż.

Stanisław Robak

Wyrazy żalu i współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają Dyrekcja i Koledzy
z Morskiego Instytutu Rybackiego –
Państwowego Instytutu Badawczego w Gdyni

440320opb1-a-M

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

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

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

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
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
614219opb1-E-G

eprasa.pl 8591c78347

TWARDY ORZECH Z NIECIECZY

PIŁKA NOŻNA\\\ W ostatnim przed zimową przerwą meczu Stomil będzie miał twardy orzech do zgryzienia, bowiem w sobotę do Olsztyna przyjedzie lider I ligi z Niecieczy. Natomiast drugoligowa Olimpia na wyjeździe zmierzy się z rezerwami Śląska.

W sezonie 2017/18 Bruk-Bet Termalica w Niecieczy potrafił ograć zmierzającą po mistrzowski tytuł Legię, a mimo to spadł z Ekstraklasy. Od tego czasu klub z małopolskiej wsi usiłuje powrócić do elity, no i w tym sezonie ma na to dużą szansę, bo Bruk-Bet jest zdecydowanym liderem I ligi. W 16 kolejkach ekipa z Niecieczy przegrała tylko raz, natomiast aż 12 meczów zakończyło się jej wygraną. W kontekście sobotniego spotkania warto zauważyć, że na wyjeździe lider ani razu nie przegrał (4 zwycięstwa i remis). A że z kolei Stomil na swoim stadionie raczej słabo punktuje (2 wygrane, 3 remisy i 3 porażki), więc nawet zdobycie jednego punktu może być dla podopiecznych trenera Adama Majewskiego zadaniem ponad siły.

Tak też szanse obu zespołów oceniają bukmacherzy - kurs na wygraną Stomilu wynosi 4,75, a na zwycięstwo Niecieczy tylko 1,8.

Początek meczu o godz. 12.30.

*** Inne mecze 17. kolejki, sobota:** Zagłębie Sosnowiec - Miedź Legnica (16), GKS Bełchatów - Puszcza Niepołomice (12:40), Resovia - GKS 1962 Jastrzębie (12), Arka Gdynia - Chrobry Głogów (14); **niedziela:** Sandecja Nowy Sącz - Górnik Łęczna (13), Korona Kielce - Radomiak Radom (12:40). **Mecze przełożone:** Odra Opole - Widzew Łódź, ŁKS Łódź - GKS Tychy.

PO 16 KOLEJKACH

1. Bruk-Bet	39	26:7
2. ŁKS Łódź	32	36:17
3. Górnik	31	25:11
4. Arka	28	25:13
5. GKS Tychy	27	22:14
6. Radomiak	27	20:13
7. Odra	25	16:19
8. Miedź	24	29:23
9. Chrobry	21	21:25
10. Korona*	21	13:18
11. Stomil	**20**	**16:18**
12. Puszcza	20	15:20
13. Widzew*	19	13:18
14. Bełchatów	14	12:19
15. Jastrzębie	13	14:29
16. Sandecja	12	13:28
17. Zagłębie	11	14:22
18. Resovia	9	9:25

* mecz mniej

W minionym tygodniu drugoligowa Olimpia niespodziewanie w Elblągu przegrała z Garbarnię. Nic więc dziwnego, że po meczu trener Jacek Trzeciak nie krył zdenerwowania: - To nie goście wygrali, tylko myśmy przegrali. I to we frajerski sposób.

Tym razem żółto-biało-niebieskich czeka o wiele trudniejsze zadanie, bowiem na wyjeździe zagrają ze Śląskiem II Wrocław, który ostatnio w Pruszkowie pokonał Znicza 3:1 (wszystkie gole goście zdobyli w ostatnich czterech minutach meczu!).

- Przed sobotnim spotkaniem faworytem są gospodarze, ale wynik jest sprawą otwartą - ocenia trener Trzeciak. - Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, w jakiej jesteśmy sytuacji, więc nie pozostaje nam nic innego jak walka. Po ostatnim spotkaniu przeprowadziliśmy męską rozmowę, wyciągnęliśmy wnioski z porażki, więc teraz powinno być już tylko lepiej.

Z powodu nadmiaru kartek w Olimpii tym razem nie zagrają Janusz Surdykowski i Michał Kiełtyka, a pod znakiem zapytania stoi występ Oresta Tkaczuka, który narzeka na uraz uda.

*** 17. kolejka, sobota;** Garbarnia Kraków — Błękitni Stargard (12), Motor Lublin — Pogoń Siedlce (13), Wigry Suwałki — Olimpia Grudziądz (15), Chojniczanka Chojnice — Lerch II Poznań (15), Śląsk II Wrocław — Olimpia Elbląg (17), Bytovia Bytów — Górnik Polkowice (17), Sokół Ostróda — Hutnik Kraków (18); **niedziela;** Stal Rzeszów — GKS Katowice (12.15), KKS Kalisz — Znicz Pruszków (16).

dryh, JK

PO 16 KOLEJKACH

1. Górnik*	35	32:12
2. Katowice	35	36:17
3. Wigry*	32	24:13
4. Chojnice	30	27:16
5. Skra***	28	25:16
6. Kalisz	24	24:20
7. Śląsk II	24	24:22
8. Sokół*	**23**	**21:19**
9. Stal**	21	21:15
10. Motor	21	18:17
11. Bytovia	20	25:24
12. Pogoń	20	25:27
13. Garbarnia	20	21:26
14. Błękitni	17	17:33
15. Olimpia E.	**16**	**22:27**
16. Znicz	16	15:30
17. Lech II	14	23:31
18. Hutnik	13	21:39
19. Olimpia G.	12	14:31

* mecz mniej ** 2 mecze mniej *** mecz więcej

REKLAMA

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Olsztynie

informuje o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu planu urządzenia lasu dla **nadleśnictwa Wielbark**.

Projekt planu urządzenia lasu, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, jest dostępny w siedzibie RDLP, ul. Kościuszki 46/48, Olsztyn, pok. nr 203 w godzinach 8.00-13.00, w terminie 30 dni od daty ogłoszenia.

Podstawa prawna: art. 51 Ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. nr 199, poz. 1227) w ramach prac dotyczących sporządzenia planu urządzenia lasu dla nadleśnictw.

149120otbr-a-M

14502Otbr-a-M

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ W weekend 17. kolejka PlusLigi, ale bez Indykpolu AZS, który z Cuprum Lubin spotkał się już 8 listopada (0:3 w Uranii). Olsztynianie w środę odrobią zaległości z 8. kol.: zagrają w Bełchatowie ze Skrą.

*** Zaległy mecz 8. kol.**: Cuprum – Resovia Rzeszów 3:1 (21, -21, 23, 23). 17. kolejka (cała w Polsacie Sport).

Piątek: Czarni Radom – Stal Nysa (20.30); **sobota:** GKS Katowice – Warta Zawiercie (14.45), Trefl Gdańsk – MKS Będzin (17.30); **niedziela:** Jastrzębski Węgiel – ZAKSA Kędzierzyn (17.30); **poniedziałek**: Ślepsk Suwałki – Resovia (17.30); **awansem:** Indykpol AZS – Cuprum 0:3 (-19, -22, -22); przełożono Skra Bełchatów – Verva Warszawa.

Czołówka: 1. ZAKSA (32 pkt/11 gier); 2. Trefl (27/14); 3. Verva (24/13); 4. Jastrzębie (23/9); 5. Aluron (22/12), (...) 10. Indykpol AZS (15/12).

PIŁKA NOŻNA\\\ **Liga Mistrzów (6. kol.), grupa A:** Bayern Monachium – Lokomotiw Moskwa 2:0 (Suele 63, Choupo-Moting 80; Robert Lewandowski nie grał); Salzburg – Atletico Madryt 0:2 (0:1); **gr. B:** Inter Mediolan – Szachtar Donieck 0:0, Real Madryt – Borussia M'gladbach 2:0 (Benzema 9, 32); **gr. C:** Olympiakos Pireus – Porto 0:2 (0:1); Manchester C. - Olympique Marsylia 3:0 (0:0); **gr. D:** Ajax Amsterdam – Atalanta Bergamo 0:1 (0:0); Midtjylland - Liverpool 1:1 (0:1); **gr. H:** PSG – Basaksehir Stambuł 5:1 (Neymar 21, 38, 50, Mbappe 42 k, 62 - Topal 57).

Awans: Bayern, Atletico, Real, Borussia, Manchester C., Porto, Liverpool, Atalanta, PSG, RB Lipsk.

SPORT W TV\\\ **Biathlon.** PŚ w Hochfilzen: sprinty kobiet i mężczyzn (11.20, 14.10, Eurosport 1; 11.30, 14.30, Polsat Sport)

*** Skoki narciarskie.** MŚ w lotach w Planicy: 1. i 2. serie (15.50, TVP Sport; 16, Eurosport 1, TVP 1)

*** Koszykówka.** Energa Basket Liga: Stal - Anwil (17.30, Polsat Sport)

*** Piłka nożna.** Ekstraklasa: Podbeskidzie - Piast (17.55, nSport+, Canal+ Sport), Zagłębie - Śląsk (20.25, Canal+ Sport); Bundesliga: Wolfsburg - Eintracht (20.25, Eleven Sports 1); Serie A: Sassuolo - Benevento (20.40, Eleven Sports 2); Premier League: Leeds - West Ham (20.55, Canal+ Sport 2)

*** Piłka ręczna.** ME kobiet (18.05, 20, Eurosport 2); Superliga mężczyzn: Puławy - Górnik (19.40, TVP Sport)

*** Siatkówka.** PlusLiga: Czarni - Stal (20.30, Polsat Sport).

pes

REKLAMA

BAI.673.3.2020.PG

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU IŁAWSKIEGO
z dnia 01.12.2020 r.

Starosta Powiatu Iławskiego, działając zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 1363 z późn. zm.),

ZAWIADAMIA

że w dniu 01.12.2020 r. wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej p.n. **przebudowa z rozbudową drogi do Smolnik na działkach nr 3145/10, 3293 obręb Smolniki, gm. Iława, powiat iławski, województwo Warmińsko-Mazurskie.**

Jednocześnie informujemy o możliwości zapoznania się z treścią w/w decyzji w siedzibie Starostwa Powiatowego w Iławie ul. Andersa 2A, pokój 321 w terminie 14 dni od daty wywieszenia – publicznego ogłoszenia.

34520ilzi-b-M

REKLAMA

15720otbr-b-M

eprasa.pl 8591c78347

STOCH WALCZY O OSTATNI SKALP

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Dzisiaj w Planicy rozpoczynają się mistrzostwa świata w lotach. Jest to jedyny tytuł, którego na swej imponującej liście sukcesów nie ma Kamil Stoch. A może jednak wygra Piotr Żyła?

Olimpijskie złota, Kryształowe Kule za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, triumfy w Turnieju Czterech Skoczni i tytuły mistrza świata. To wszystko Kamil Stoch już ma i – patrząc na dorobek – jest bardziej utytułowanym zawodnikiem od Adama Małysza. Jednak, aby powiedzieć, że w skokach narciarskich osiągnął wszystko, brakuje mu ostatniego skalpu – tytułu mistrza świata w lotach. W swojej ukochanej Planicy, gdzie poznał przyszłą żonę i przeżył wiele pięknych chwil, ma teraz szansę spiąć klamrą fenomenalną karierę.

Gdyby decydowały pierwsze kontakty z Planicą, to Kamil Stoch pewnie nigdy nie pokochałby tego miejsca i nie nazwał drugim domem. Był 2003 rok. Piętnastoletni skoczek z podzakopiańskiego Zębu po raz pierwszy pojawia się w tej malowniczej słoweńskiej dolinie, mekce skoków narciarskich. Zajmuje piętnaste miejsce indywidualnie i siódme w drużynie w Olimpijskim Festiwalu Młodzieży Europy. Trzy lata później po raz pierwszy dostaje szansę zmierzenia się z legendarną Letalnicą, największą skocznią świata. Pomimo dobrych skoków treningowych w kwalifikacjach osiąga zaledwie 177,5 metra i nie wchodzi do konkursu.

CHOCIAŻ W PÓŹNIEJSZYCH LATACH WIELOKROTNIE BĘDZIE TU TRIUMFOWAŁ, USTANOWI REKORD ŚWIATA W DŁUGOŚCI LOTU I ODBIERZE KRYSZTAŁOWE KULE, TO PARADOKSALNIE TEN PIERWSZY PUCHAROWY WEEKEND W SŁOWENII BĘDZIE MIAŁ NAJWIĘKSZY WPŁYW NA JEGO ŻYCIE, A WSZYSTKO ZA SPRAWĄ... PIĘKNEJ FOTOREPORTERKI.

Kamil kojarzył o rok starszą Ewę Bilan z zakopiańskiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Piękna judoczka nie zwracała jednak wówczas uwagi na młodszego skoczka. Wszystko zmieniło się w Planicy. Podłamany po odpadnięciu w kwalifikacjach Stoch wpadł na ulicach Kranjskiej Gory, gdzie podczas zawodów na Letalnicy są zakwaterowani skoczkowie, na dziewczynę, która podobała mu się już w szkole. Ewa Bilan wybrała się na zawody jako ucząca się fachu fotoreporterka. Kamil zebrał się na odwagę, zagadał na ulicy, zaprosił ją na randkę. Trzy lata później w tym samym miejscu uklęknął przed nią, pomimo tłumu ludzi wokół, i poprosił o rękę. Po roku wzięli ślub. Cały czas są niezwykle zgodną parą, która regularnie celebruje swoją miłość. – Jestem szczęściarzem, żona jest moim Aniołem Stróżem. Dzięki niej rozwinąłem skrzydła, zbudowałem poczucie własnej wartości. Wziąłem ślub wcześnie, ale chciałem wracać do kogoś, z kim mogę pogadać o wszystkim, przytulić się i wyjść na kolację. Znalazłem najodpowiedniejszą osobę – podkreślał skoczek z Zębu. Dla obojga małżonków Planica, Kranjska Gora, i pobliskie Tarvisio to magiczne miejsca, gdzie chętnie wspominają początki swojej znajomości. Co roku udają się wspólnie do tej samej restauracji, w której byli na pierwszej randce. To ich romantyczna tradycja.

Fot. krumcek/shutterstock.com

Kamil Stoch jest najbardziej utytułowanym polskim skoczkiem narciarskim

W środowisku skoczków narciarskich popularna była niegdyś teza, jakoby po ślubie skakało się 10 metrów krócej, a po narodzinach pierwszego dziecka nawet o 20. Tę dość oczywistą bzdurę łatwo obala przykład Stocha, który pierwsze sukcesy osiągnął po ożenku ze swoją ukochaną. Sezon 2010/11 był dla młodego małżonka przełomowy – przebił się do czołówki, wygrywając po raz pierwszy w życiu konkursy Pucharu Świata. Pierwszy w Zakopanem, drugi w Klingenthal i trzeci, jakżeby inaczej, na Letalnicy. To była symboliczna chwila dla polskich skoków. W tym samym konkursie na najniższym stopniu podium stanął kończący karierę Adam Małysz. Triumfator z Zębu w tradycyjnym stroju nisko kłaniał się mistrzowi z Wisły. I chociaż Stoch przez całe życie odżegnuje się od porównań ze słynnym starszym kolegą, to trudno tej chwili odmówić niezwykłej symboliki.

Na kolejne podium w Planicy Stoch musiał czekać aż siedem lat, w czasie których część dziennikarzy zdążyła już dojść do wniosku, że Kamil nie nadaje się do lotów. Kiedy ówczesny trener naszej kadry Łukasz Kruczek usłyszał tę teorię, wybuchnął śmiechem.

Po zwycięstwie Stocha w Vikersund wypominał przedstawicielom mediów ten brak wiary w lotniczy talent skoczka. Nie zmienia to faktu, że w zawodach o Puchar Świata na największych skoczniach świata, w Planicy i Vikersundzie, Polak wygrywał dotąd „tylko" czterokrotnie. Co ciekawe, nasz czołowy zawodnik, kiedy już na tych obiektach staje na podium, zawsze wygrywa! Ani razu nie był drugi ani trzeci.

Realnie rozpatrując szanse Polaka na zwycięstwo, trzeba wziąć pod uwagę dwa czynniki. Pierwszym, korzystnym dla naszych reprezentantów, prawdopodobnie będzie wiatr. Konkursy w Planicy zawsze były rozgrywane we wczesnych godzinach porannych, kiedy wiatr wiał pod narty. Takie warunki są najkorzystniejsze dla Norwegów, którzy ze względu na preferowaną technikę lotu najlepiej potrafią to wykorzystać. Po południu, kiedy będą rozgrywane tegoroczne mistrzostwa świata w lotach, masy powietrza będą się przesuwać ku dnu doliny, co poskutkuje wiatrem w plecy. To okoliczności sprzyjające naszym zawodnikom, przede wszystkim Piotrowi Żyle i Kamilowi Stochowi. Z drugiej jednak strony, do końcowego sukcesu jeszcze bardziej niż w zwykłych konkursach niezbędna będzie stabilna, wysoka forma. Na końcowy wynik będą się składać wyniki z czterech serii konkursowych. Każdy zepsuty skok oznacza kres marzeń. A, niestety, Stoch na początku tego sezonu skoki wybitne przeplata tymi słabszymi. Stąd, wedle ekspertów z legalnej firmy bukmacherskiej Totolotek, nasz najbardziej utytułowany zawodnik nie będzie faworytem do zwycięstwa. Za jedną złotówkę postawioną na jego wygraną można zarobić w Totolotku aż 20 złotych (minus podatek). Największe szanse na mistrzostwo będą mieli dwaj dominatorzy początku sezonu: Markus Eisenbichler (kurs 3) i Halvor Egner Granerud (kurs 4) z Norwegii. W przypadku obu jednak znakiem zapytania jest odporność psychiczna, która może być kluczowa – tu kolejny plus należy postawić przy naszych niezwykle doświadczonych lotnikach.

– Chciałbym kiedyś polecieć tak daleko, żeby na dole mnie „poskładało" – zdradził kiedyś dziennikarzom Piotr Żyła. I to jego szanse, biorąc pod uwagę aktualną formę, prawdopodobne warunki i lotniczy talent, należy oceniać najwyżej z naszej kadry.

JEDYNY ZAWODNIK, KTÓRY OSIĄGNĄŁ W SKOKACH WSZYSTKO, TO MATTI NYKÄNEN.

Fin był indywidualnym mistrzem świata w narciarstwie klasycznym, w lotach narciarskich, mistrzem olimpijskim, zdobywcą Kryształowej Kuli za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata i triumfował w Turnieju Czterech Skoczni. Dwa lata temu Kamil Stoch był o krok od wyrównania tego osiągnięcia, jednak na MŚ w lotach w Oberstdorfie przegrał z Danielem Andre Tande, zdobywając srebrny medal. I chociaż skoczkowie są coraz bardziej długowieczni, a zawody na mamucich obiektach premiują doświadczonych zawodników, to MŚ w Planicy dla Stocha mogą być ostatnią możliwością na skompletowanie korony skoków narciarskich. Kolejna taka impreza odbędzie się co prawda już za niecałe półtora roku, ale lotnicy będą rywalizować na mniej lubianym przez Polaka obiekcie w Vikersundzie, a Stoch będzie już miał blisko 35 lat. Najstarszym dotychczas mistrzem świata w lotach był 30-letni Robert Kranjec. Czy Stocha stać na to, żeby w swojej ukochanej Planicy domknąć klamrą przepiękną karierę? Niewątpliwie. Musi tylko, parafrazując słynne słowa Adama Małysza, oddać cztery równe skoki. I wtedy „Śnieżna Królowa", jak Słoweńcy nazywają Planicę, będzie musiała mu się pokłonić i oddać królewskie insygnia.

red.

SPRINTEM

KOSZYKÓWKA\\\ Sobotnim spotkaniem w Olsztynie z Polonią Warszawa (g. 13) KKS rozpocznie rundę rewanżową I ligi. Czwartkowy zaległy mecz z SMS PZKosz Łomianki zakończył się po oddaniu gazety do druku.

PIŁKA RĘCZNA\\\ W 11. kolejce I ligi, ostatniej w tym roku, Warmia Energa Olsztyn zagra w Wejherowie z Tytanami (sobota, g. 19), natomiast KPR Elbląg jedzie do Grudziądza (sobota, g. 16).
*** Czołówka tabeli:** 1. Warmia 21; 2. Grudziądz 20; 3. Nielba 20; 4. Gwardia 18; 5. Elbląg 16.

FUTSAL\\\ W 16. kolejce Ekstraklasy Constract Lubawa podejmie Piasta Gliwice (sobota, g. 12).
*** Czołówka tabeli:** 1. Rekord Bielsko-Biała 39; 2. Constract Lubawa 37; 3. Piast Gliwice 37.

PIŁKA NOŻNA\\\ **13. kolejka Ekstraklasy, piątek**: Podbeskidzie Bielsko-Biała - Piast Gliwice (18), Zagłębie Lubin - Śląsk Wrocław (20:30); **sobota:** Górnik Zabrze - Cracovia (17:30), Wisła Kraków - Legia Warszawa (20), Warta Poznań - Pogoń Szczecin (15); **niedziela:** Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok (17:30), Stal Mielec - Lech Poznań (15); **poniedziałek:** Lechia Gdańsk - Wisła Płock (18).

SPORTY MOTOROWE\\\ Tor Modlin Rally Show to nowa impreza, która pod nieobecność Rajdu Barbórki ma zakończyć sezon sportów motorowych w Polsce. Pomysłodawcą sobotniego wydarzenia jest wielokrotny rajdowy mistrz Polski Leszek Kuzaj. Organizatorzy przygotowali dziewięć prób sportowych o łącznej długości niespełna 35 kilometrów. Ostatnia dziesiątą próba - Kryterium Toru Modlin - będzie miała charakter jedynie pokazowy. Na liście startowej widnieje 46 załóg. Wśród nich rajdowy mistrz świata WRC-3 Fin Jarri Huttinen, utytułowany Austriak Manfred Stohl oraz aktualny mistrz Polski i Europy strefy centralnej w rallycrossie Zbigniew Staniszewski. Olsztynianin pojedzie Fordem Fiesta RX, a jego pilotem będzie Gracjan Duda.
- Celujemy w podium - przyznaje Staniszewski. - Nie będzie to łatwe, bo lista startowa naszpikowana jest znakomitymi nazwiskami. Jeśli jednak będzie sucho, wtedy nasze szanse wzrosną, bo dysponujemy bardzo mocnym samochodem. A jeśli będzie mokro, wtedy nasz 600-konny potwór będzie się ślizgał.

dryh

eprasa.pl 8591c78347

W SOBOTNIM MECZU 17. KOLEJKI I LIGI STOMIL OLSZTYN PODEJMIE BRUK-BET TERMALIKĘ NIECIECZA (GODZ. 12:30)

SUKCESY SĄ, PIENIĘDZY BRAK

LEKKA ATLETYKA\\\ Opublikowano listę inwestycji, które otrzymają dofinansowanie z Ministerstwa Sportu. W naszych regionie największym beneficjentem programu jest bez wątpienia Giżycko, natomiast olbrzymie rozczarowanie zapanowało w Szczytnie.

Gwardia Szczytno jest ewenementem na sportowej mapie Polski, bo ten mały i biedny klub z niewielkiego miasta, na dodatek bez odpowiedniej bazy treningowej, wyrósł na poważny lekkoatletyczny ośrodek. Twórcą potęgi Gwardii jest Ireneusz Bukowiecki, który wychował m.in. swego syna Konrada (jeden z najlepszych kulomiotów na świecie), Andrzeja Regina (kolejny specjalista od pchnięcia kulą) i Dominika Smosarskiego (znakomity dwustumetrowiec, m.in. rekordzista Europy juniorów).

Obecnie Ireneusz Bukowiecki skupił się na pracy z Konradem, który jest jedną z polskich nadziei na medal olimpijski w Tokio. Z tego powodu poza krajem obaj spędzają ponad 200 dni w roku, dlatego dzisiaj za szkolenie młodzieży Gwardii odpowiada Maciej, kolejny przedstawiciel lekkoatletycznego klanu Bukowieckich. No i trzeba przyznać, że syn poszedł w ślady ojca, bo już dochował się medalistów mistrzostw Polski w kuli i w dysku.

O ile kula to już niejako gwardyjska tradycja, o tyle sukcesy w dysku mogą zaskakiwać, bo w Szczytnie nie ma warunków do uprawiania tego sportu.

- Na stadionie przy ulicy Ostrołęckiej z kostki brukowej rzucamy dyskiem na boisko piłkarskie - zdradza szczegóły nietypowego treningu Maciej Bukowiecki, który mimo wszystko podczas mistrzostw Polski młodzików doprowadził Karola Kijewskiego do złotego medalu w kuli i srebrnego w dysku, a Jakub Borkowski został trzykrotnym brązowym medalistą mistrzostw Polski juniorów: w hali i na otwartym stadionie w kuli oraz w dysku na otwartym stadionie. A w kolejce do sukcesów m.in. czeka jeszcze o rok młodszy Kacper Ruciński, czwarty kulomiot MPJ.

Fot. Ryszard Biel

Rodzinno-sportowy duet Bukowieckich, czyli trener Ireneusz oraz Konrad, jeden z najlepszych na świecie kulomiotów

Nic więc dziwnego, że Szczytno niczym magnes przyciąga młodych utalentowanych zawodników. I tak od października pod okiem Macieja Bukowieckiego trenuje Wojciech Marok (przyszedł ze Środy Wielkopolskiej), wicemistrz Europy juniorów w kuli i rekordzista Polski juniorów w dysku (rekord odebrał... Konradowi Bukowieckiemu).

W tej sytuacji wydawało się, że Gwardia może być pewna, iż otrzyma ministerialną dotację na modernizację stadionu piłkarsko-lekkoatletycznego przy ulicy Śląskiej, gdzie wciąż nie ma rzutni ani do kuli, ani do dysku, a zamiast po tartanie - co dzisiaj jest powszechne - nadal biega się tam po żużlowej bieżni. Niestety, projekt klubu ze Szczytna nie znalazł uznania wśród ministerialnych urzędników.

- Myślałem, że jednym z ważnych punktów, który będzie brany pod uwagę przy rozdziale dotacji, są wyniki sportowe lub przynajmniej szansa na te wyniki w przyszłości - przyznaje Bukowiecki senior. - A my, czyli Gwardia Szczytno, od lat 90. ubiegłego wieku zdobyliśmy ponad 100 medali mistrzostw Polski, Europy i świata, nie wspominając już o sukcesach w imprezach niższej rangi - wyjaśnia Ireneusz Bukowiecki. - Tymczasem pieniądze na stadion lekkoatletyczny dostały miasta, na przykład Zwoleń, gdzie w ogóle nie ma nawet sekcji lekkoatletycznej! Cieszę się jednak, że Krzysztof Mańkowski, nowy burmistrz Szczytna, zrozumiał, że sport, a szczególnie już lekka atletyka, jest znakomitą promocją miasta - dodaje Ireneusz Bukowiecki.

Zaskoczony rozdziałem dotacji jest także Zbigniew Polakowski z Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. - Kiedyś ministerstwo konsultowało z nami takie decyzje, ale od dwóch lat już tego nie robi. W efekcie w niektórych miejscowościach powstaną sześciotorowe stadiony, które na prostej mają osiem torów, chociaż nie ma tam nawet pół lekkoatlety! Nie rozumiem, dlaczego na Warmii i Mazurach pieniądze na stadiony lekkoatletyczne dostaną na przykład Pisz i Iłowo-Osada, a Szczytno zostało pominięte - dodaje Polakowski.

A co o tym sądzi „wywołany do tablicy" przez Bukowieckiego burmistrz Szczytna? - Nie ukrywam, że jesteśmy zdziwieni decyzją ministerstwa - przyznaje Krzysztof Mańkowski. - Nasz projekt nie miał żadnych zastrzeżeń merytorycznych, spełniliśmy wszelkie wymogi formalne i mieliśmy pozytywną opinię Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. A mimo to nie otrzymaliśmy dofinansowania, nad czym ubolewam, bo był to jeden z lepszych - tak w każdym razie uważam - projektów, a poza tym był to projekt bardzo zasadny, ponieważ Szczytno jest w tej chwili najlepszym w kraju ośrodkiem szkolącym kulomiotów. Cóż, środki zostały już rozdysponowane, ale że mamy dla kogo ten stadion budować, więc w przyszłym roku ponownie będziemy się starać o pieniądze z ministerstwa - kończy burmistrz Mańkowski.

DOFINANSOWANE INWESTYCJE NA WARMII I MAZURACH

* **Ruciane-Nida** - budowa zaplecza szatniowo-sanitarnego przy Stadionie Miejskim **- 300 200 zł**
* **Ostróda** - modernizacja dwóch boisk wielofunkcyjnych: przy Zespole Szkół Zawodowych i przy Zespole Szkół Rolniczych **- 318 000 zł**
* **Reszel** - budowa boiska piłkarskiego i wielofunkcyjnego oraz bieżni prostej 100 m przy Zespole Szkół **- 613 600 zł**
* **Giżycko** - wymiana podłogi w hali sportowej i zakup wyposażenia do streetballu w COS-OPO **- 801 900 zł**
* **Olecko** - przebudowa boiska wielofunkcyjnego i budynku zaplecza przy Szkole Podstawowej **- 846 900 zł**
* **Sząbruk** - budowa sali gimnastycznej przy ZSP **- 946 000 zł**
* **Gmina Ostróda** - budowa boisk wielofunkcyjnych w Lipowie, Tyrowie i Szyldaku **- 951 900 zł**
* **Giżycko** - przebudowa dwóch boisk wielofunkcyjnych z infrastrukturą towarzyszącą przy Szkole Podstawowej nr 1 **- 1 800 000 zł**
* **Iłowo-Osada** - przebudowa boiska piłkarskiego oraz budowa bieżni okrężnej 400 m 4-torowej z bieżnią prostą 110 m oraz obiektami l.a. **- 1 916 600 zł**
* **Dobre Miasto** - modernizacja stadionu piłkarsko-lekkoatletycznego **- 2 500 000 zł**
* **Pisz** - modernizacja stadionu przyszkolnego przy ul. Mickiewicza (etap I) **- 2 778 000 zł**
* **Prostki** - budowa hali sportowej przy Szkole Podstawowej **- 4 500 000 zł**
* **Giżycko** - przebudowa internatów sportowych w COS-OPO **- 5 445 000 zł**
* **Szestno** - budowa sali gimnastycznej z łącznikiem do budynku Szkoły Podstawowej **- 5 930 000 zł**

ARTUR DRYHYNYCZ

eprasa.pl 8591c78347