PIĄTEK-NIEDZIELA
|28-30|07|2023|

GAZETA OLSZTYŃSKA
WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 15 003 NR 145 (21 097)

ZMIANY W KLIMACIE ZAGRAŻAJĄ ŚWIATU

Fot. PAP/EPA/Kostas Tsironis

TO, CO DZIEJE SIĘ OSTATNIO W POGODZIE TO PRAWDZIWY ARMAGEDON. POŻARY NISZCZĄ POŁUDNIE EUROPY, W SZWAJCARII WIEJĄ HURAGANOWE WIATRY, U NAS SZALEJĄ TRĄBY POWIETRZNE, A WE WŁOSZECH Z NIEBA SPADA GRAD WIELKOŚCI PIŁKI DO SIATKÓWKI. CZY TO NORMALNE? \3

SPORT CODZIENNIE

KOLEJNY PRACOWITY WEEKEND \28

NOWY JORK TO TYLKO KOLEJNE MIASTO \29

NIEZMIERNIE WAŻNY PRZYSTANEK \30

ISSN 0137-9127
30
9 770137 912057

HIT CZY KIT? \4

O CZYM SZUMIĄ BRZEZINY? \6

TADEUSZE I INDIANIE Z AMERYKAŃSKIEGO ŻOLIBORZA \8-9

NAJSTARSZA PIETA NA WSCHÓD OD WISŁY \11

W DZISIEJSZYM WYDANIU ZNAJDZIECIE

SPECJALNY DODATEK

#FundUszE NaZmiany

Fundusze Europejskie

87923otbr-a-P

eprasa.pl b5e9755ed8

KALENDARIUM TYGODNIA

POŻARY W GRECJI

PAP/DPA/Christoph Reichwein

Grecja od ponad tygodnia walczy z licznymi pożarami na terenie całego kraju, podsycanymi przez upały i silne wiatry. Żywioł wyrządził znaczne straty materialne i wymusił w wielu miejscowościach ewakuację, dotknął też regiony turystyczne, m.in. na wyspach Rodos czy Korfu.

PUTIN WIEDZIAŁ O BUNCIE PRIGOŻYNA?

PAP/DPA/Christoph Reichwein

Władimir Putin był „sparaliżowany" i niezdecydowany podczas pierwszych kilkunastu godzin buntu Jewgienija Prigożyna - przekazał „Washington Post", powołując się na zachodnie i ukraińskie źródła wywiadowcze. Dziennik podaje, że Putin wiedział o planowanym buncie na co najmniej dwa dni przed jego wybuchem, lecz nie zrobił nic, by go powstrzymać.

„WP" cytuje też oceny wywiadowcze, mówiące o tym, że rosyjskie służby informowały Putina przez „co najmniej dwa lub trzy dni" o możliwych działaniach Prigożyna, lecz nie zrobił nic poza wzmocnieniem bezpieczeństwa na Kremlu i kilku strategicznych obiektach.

„Putin miał czas, by podjąć decyzję o likwidacji (rebelii) i aresztowaniu organizatorów. Potem, kiedy to się zaczęło dziać, był paraliż na wszystkich szczeblach (...). Było absolutne przerażenie i dezorientacja. Przez długi czas nie wiedzieli, jak się zachować" - powiedział jeden z europejskich rozmówców dziennika.

Inny oficjel zauważył, że część ludzi w rosyjskim wojsku i służbach popierała Prigożyna i jego żądania - podobnie jak wielu szeregowych żołnierzy - zaś wysoki rangą przedstawiciel NATO stwierdził, że niektórzy wysoko postawieni decydenci w Moskwie wydawali się gotowi, by ustawić się za oligarchą, gdyby jego żądania zostały spełnione.

KONFLIKT W KE

Fratria

Ursula von der Leyen nie potrafi zjednoczyć własnego zespołu. Do końca jej kadencji pozostał jeszcze rok, a niektórzy z jej komisarzy mają dość i odchodzą – pisze „Politico". Zdaniem portalu, przyczyną może być jej styl zarządzania, w ramach którego ukrywa przed kolegami z KE swoje plany.

Jak wskazuje portal, coraz więcej wysokich rangą urzędników odchodzi z Komisji Europejskiej. W zeszłym tygodniu jej wiceprzewodniczący Frans Timmermans ogłosił zamiar odejścia i ponownego zajęcia się polityką wewnętrzną. Chce kandydować na stanowisko premiera Holandii po upadku rządu Marka Rutte.

Margrethe Vestager, również wiceszefowa KE, stara się o stanowisko szefa Europejskiego Banku Inwestycyjnego, które zwalnia się pod koniec roku. To skłoniło von der Leyen do wystosowania listu, w którym ostrzega Dunkę przed wszelkimi konfliktami interesów. Vestager, jeśli zdobędzie poparcie europejskich ministrów finansów, odejdzie jesienią.

Unijna komisarz ds. innowacji i badań Mariya Gabriel złożyła już rezygnację. Wróciła do Bułgarii, by objąć stanowisko ministra spraw zagranicznych.

ROSYJSKIE TROLLE NIE ŚPIĄ

PAP/EPA/Sascha Steinbach

Aparat propagandy Rosji prowadzi intensywną, wielowątkową operację wymierzoną w postrzeganie minionego szczytu NATO w Wilnie - ocenił pełnomocnik rządu ds. bezpieczeństwa przestrzeni informacyjnej RP Stanisław Żaryn. Według niego Rosjanie „serwują sprzeczny przekaz o agresywności albo niemocy Sojuszu". „Opisują wydarzenie, jako porażkę polityki Kijowa i ośmieszają prezydenta Ukrainy" - dodał.

„Polska pozostaje bardzo wysoko na liście celów operacji informacyjnych aparatu wpływu Kremla. Jest stale wskazywana jako prowokator lub agresor. W optyce operacji propagandowej agresywna i ofensywna postawa Warszawy jest rozbijana na cztery główne kierunki" - zauważył minister.

KATASTROFA WRÓCIŁA? ŚNIĘTE RYBY PŁYNĄ Z CZECH DO POLSKI

PAP

Czeskie i polskie służby rozstawiają na Odrze po obu stronach granicy zapory, które mają powstrzymać spływanie śniętych ryb w dół rzeki – przekazał resort klimatu i środowiska. Dotąd zebrano około tony śniętych ryb – wskazało ministerstwo.

10-LATEK OTWORZYŁ OGIEŃ DO JEDNOSTKI SWAT. POLICJA: BO KAZANO MU POSPRZĄTAĆ

Twitter/SWAT

W Chicago 10-letni chłopiec strzelał z broni palnej do policjantów, których wezwano, gdy wyjął pistolet matki z jej torebki i zaczął strzelać w domu, bo kazano mu sprzątać - poinformowała zastępczyni szefa chicagowskiej policji Migdalia Bulnes.

Policjantów wezwano, ponieważ chłopiec zaczął strzelać w rodzinnym domu i „doświadczał mentalnego stresu" - głosi komunikat policji.

Dziennik „Chicago Sun Times" podaje, że na miejsce zdarzenia wysłano specjalny oddział taktyczny SWAT, przeznaczony do działań w sytuacjach wyjątkowo niebezpiecznych.

Gdy przed domem pojawili się funkcjonariusze, chłopiec wyszedł na werandę, wycelował w nich pistolet, następnie w swoją głowę, a potem strzelił do policjantów i wszedł z powrotem do domu. Po czym wrócił na ganek i ponownie wymierzył pistolet w swoją głowę.

Bulnes powiedziała dziennikarzom, że funkcjonariusze nie mieli czasu na to, by na miejsce incydentu sprowadzić negocjatora, użyli więc amunicji obezwładniającej - miękkich kul gumowych, a następnie pocisków chemicznych. Udało im się w ten sposób wystraszyć chłopca, który rzucił broń, został obezwładniony i zabrany do szpitala na obserwację.

Dziadek dziecka wyjaśnił, że jego wnuk pokłócił się z matką, ponieważ kazała mu posprzątać i wtedy właśnie zabrał z torebki jej pistolet; dodał też, że chłopiec już wcześniej miewał ataki niekontrolowanej złości.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl b5e9755ed8

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

PAP/EPA/Stamatis Katapodis

ZMIANY W KLIMACIE ZAGRAŻAJĄ ŚWIATU

TO, CO DZIEJE SIĘ OSTATNIO W POGODZIE TO PRAWDZIWY ARMAGEDON. POŻARY NISZCZĄ POŁUDNIE EUROPY, W SZWAJCARII WIEJĄ HURAGANOWE WIATRY, U NAS SZALEJĄ TRĄBY POWIETRZNE, A WE WŁOSZECH Z NIEBA SPADA GRAD WIELKOŚCI PIŁKI DO SIATKÓWKI. CZY TO NORMALNE?

Korfu to kolejna grecka wyspa, którą pustoszy pożar

Czy natura postanowiła wystawić nam rachunek za degradację planety? Wszak matka natura grzmi, paląc ogniem na niespotkaną, jak dotąd skalę greckie wyspy Rodos czy Korfu. Z powodu fali upałów, podczas których temperatura powietrza miejscami sięga 47-48 stopni Celsjusza, pożary zagrażają portugalskiej Lizbonie i Palermo na Sycylii, gdzie na wyspie w słońcu topią się nawet kable energetyczne. Do tego Europę nawiedzają gwałtowne burze, którym towarzyszą huragany, jak w miniony poniedziałek w Szwajcarii, gdzie wiatr osiągał w porywach 217 km na godzinę. Czy też z nieba lecą gradowe bomby, jak w północno-wschodnich Włoszech, gdzie spadł grad o średnicy 19 cm. To absolutny rekord w Europie i zabrakło tylko niecałe półtora centymetra do pobicia światowego rekordu z Dakoty Południowej w Stanach Zjednoczonych.

Przy tych istnych gradowych pociskach nasz rekord wielkości gradu (13,5 cm) sprzed dwóch lat z Tomaszowa Mazowieckiego jakoś nie robi już takiego wrażenia. Ale u nas też nie ma spokoju w pogodzie, upały przeplatają się z gwałtownymi burzami, a trąby powietrzne, jak miniony wtorek w Wierzawicach na Podkarpaciu, nie są już czymś wyjątkowym.

Choć nigdy nie było spokoju w pogodzie, bo przecież ta zmienna jest jak kobieta, ale gwałtowność zmian, z którymi mamy teraz do czynienia, przeraża. To już istny rollercoaster i nie bardzo wiadomo, gdzie ta kolejka jedzie. Światowa Organizacja Meteorologiczna stwierdziła, że ekstremalne warunki pogodowe prawdopodobnie staną się nową normą.

Kto jest temu wszystkiemu winien?

— Ludzie zgotowali sobie ten los, spalając to, co leżało miliony lat pod ziemią i emitując do atmosfery szkodliwe gazy. Zrobiliśmy wszystko, żeby ten proces mocno rozpędzić — mówi zastępca dyrektora Centrum Hydrologicznej Osłony Kraju Grzegorz Walijewski, rzecznik Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej. — Te zmiany postępują, a niebezpieczne zjawiska w postaci upałów, burz, ulewnych opadów deszczu, gradu, których konsekwencją są później pożary czy susze będą się nasiać. Ekstremalna pogoda, zmiana klimatu, która postępuje powoduje też ekstremalne zjawiska pogodowe i musimy dostosować się do tych zmian.

Upały dają się obecnie we znaki na całym świecie. W Arizonie od trzech tygodni temperatura w dzień nie spada poniżej 40 stopni. W Rzymie było 41,8 stopnia, w Chinach ponad 52 stopnie. W takich warunkach nie da się żyć, a zdaniem brytyjskich specjalistów z powodu zmian klimatu fale upałów w Ameryce Północnej i Europie są już 1000-krotnie bardziej prawdopodobne niż dawniej.

Czy rekordowe upały tego lata, to coś przejściowego, czy może stan, do którego trzeba będzie się przywyknąć, adoptować się, by przeżyć? Albo z powodu ocieplenia przenieść się do zimniejszych miejsc. Tyle, że o takie będzie coraz trudniej z powodu globalnego ocieplenia. Naukowcy ostrzegają, że jeśli nic nie zrobimy, nie zatrzymamy efektu cieplarnianego, choć zredukowanie emisji gazów do zera wydaje się mało prawdopodobne, to pod koniec tego stulecia jedna trzecia ludzkości będzie mieszkać w rejonach, gdzie średnia temperatura przekracza 29 stopni. To granica powyżej, której trudno człowiekowi normalnie funkcjonować.

Ktoś powie, w Polsce daleko jeszcze do tych 29 stopni. Poza tym cieszymy się, że Bałtyk jest coraz cieplejszy, bo nie trzeba jechać do ciepłych krajów na urlop. To krótkowzroczne myślenie. W Polsce średnia temperatura w ubiegłym roku wyniosła 9,5 stopnia Celsjusza, ale systematycznie rośnie.

Jak odpoczywać z sinicami?

— W ciągu ostatnich 70 lat temperatura w Polsce podniosła się już o dwa stopnie Celsjusza — zauważa Grzegorz Walijewski. — A jaki to wypoczynek nad morzem z sinicami? Z czerwoną flagą na plaży, bo są sinice i nie można się kąpać.

A wszystko wskazuje na to, że tegoroczny lipiec będzie najgorętszym miesiącem od początku prowadzenia pomiarów temperatury na Ziemi, bo już jest rekordowy. 3 lipca był najgorętszym dniem w historii pomiarów temperatury na Ziemi. Średnia temperatura powietrza na Ziemi wyniosła 17,01 st. C. Rekord nie utrzymał się jednak długo, już 6 lipca średni odczyt temperatur na Ziemi wyniósł 17,23 st. C.

Jednak upały nie tylko zmieniają turystykę, bo turyści masowo rezygnują z wyjazdów w gorące regiony, co też ma związek z bezpieczeństwem, ale uderzają w całą gospodarkę. Susza wpływa na plony i podbija ceny żywności. Spada wydajność w pracy, bo komu się chce pracować, jak żar leje się z nieba. Konsekwencją upałów są gwałtowne zjawiska, jak burze czy trąby powietrzne. Do tego dochodzi oczywiście wzrost zapotrzebowania na energię, bo w ruch idą klimatyzatory i koło się zamyka. Elektrownie muszą pracować ze zdwojoną siłą, emitując do atmosfery więcej szkodliwych gazów.

Pogoda zmienia gospodarkę, ale czy zmieni też naszą codzienność. Czy sjesta znana do tej pory z południa Europy stanie się normą? Niedawno lekarze w Niemczech zaapelowali o wprowadzenie podobnego rozwiązania w ich kraju. Chodzi zwłaszcza o takie branże jak rolnictwo i budownictwo. I nie idzie tylko o ludzi, ale też o materiały budowlane, np. beton, który w wysokich temperaturach może pękać.

Naukowcy podliczyli, że fale upałów wywołane przez zmiany klimatyczne spowodowane przez człowieka kosztowały światową gospodarkę ok. 16 bln dol. w ciągu dwóch dekad. W Europie straty spowodowane tylko przez suszę szacuje się na ok. 9 mld euro rocznie.

Gigantyczne straty

Mamy też polskie wyliczenia. Jak wynika z „Atlasu skutków zjawisk ekstremalnych w Polsce", opracowanego przez Instytut Ochrony Środowiska z powodu zjawisk ekstremalnych Polska traci rocznie średnio 6 mld zł. A w sumie w ciągu niespełna dwóch dekad (w latach 2001-2019), ekstremalne zjawiska pogodowe spowodowały w kraju około 115 mld zł strat bezpośrednich.

Jak czytamy w opracowaniu, w Polsce w ostatnich latach nasiliła się częstość występowania susz. Na przestrzeni lat 2010-2019 susze miały miejsce dwukrotnie częściej niż w ubiegłych dekadach.

Zmiany klimatu pociągają za sobą coraz częściej występujące anomalie pogodowe, a fale upałów to nie jedyne zjawiska ekstremalne towarzyszące zmianom klimatu, bo występują też fale chłodów, burze, huragany, powodzie, osuwiska i oczywiście susze oraz pożary.

A jak groźne są te anomalie pokazał biały szkwał, który przetoczył się 21 sierpnia 2007 roku przez mazurskie jeziora. W krótkim czasie temperatura spadła z 28 do 16 stopni, a wiatr wiał z prędkością dochodzącą nawet do 130 km/h. W zderzeniu z taką nawałnicą żeglarze byli bez szans.

Fala sięgająca trzech metrów, wiatr i ulewny deszcz wywróciły około 40 jachtów i łodzi. Zginęło 12 osób, a prawie 90 uratowali ratownicy z MOPR i strażacy.

Dalsze ocieplanie się klimatu oznacza niechybnie zagładę ludzkości, oczywiście nie dziś, nie jutro. Ludzie wymrą, jak kiedyś dinozaury, ale nie z powodu ochłodzenia klimatu, po uderzeniu asteroidy, jak głosi jedna z teorii, ale z powodu przegrzania Ziemi. No chyba, że uda nam się przystosować do nowych warunków, ale dinozaurom to się nie udało.

eprasa.pl b5e9755ed8

PAP/Paweł Supernak, Marcin Obara

Jarosław Kaczyński i Donald Tusk

HITY I KITY

KONTYNUUJEMY NASZĄ RUBRYKĘ, W KTÓREJ Z LEKKIM PRZYMRUŻENIEM OKA KOMENTUJEMY BIEŻĄCE WYDARZENIA SPOŁECZNO-POLITYCZNE.

Jarosław Kaczyński i Donald Tusk – dwaj mocarze polskiej polityki zwarli się poprzez media, jak zawodnicy MMA przed walką, gdzie jeden wykrzykuje do drugiego, co to nie myśli o drugim i co nie zrobi jemu, jego żonie i matce itd. Drugi oskarżył pierwszego, że zabija kobiety, a pierwszy odpowiedział drugiemu, kierując słowa do swoich kibiców, żeby uważali na „ryżego". I nagle cała medialna Polska oszalała i już zaczęła interpretować, jaką ten pierwszy ma teraz nową strategię działania. Bo skoro do tej pory pan kulturalny JK, całujący kobiety w rękę nagle pokazał lwi pazur, to przecież musi się za tym coś kryć. Proponujemy żeby zamiast debaty politycznej, w nudnym skądinąd telewizorze, zrobić walkę MMA w klatce z udziałem powyższych protagonistów. Mateusz Borek mógłby komentować i byłby z tego wielki hit. Wszystkie kanały telewizyjne wykupiłyby prawa do transmisji i to nie tylko polskie, ale myślimy, że niemieckie, amerykańskie i rosyjskie również. Wszak bardzo leży im na sercu, każdemu na swój sposób, dobro demokracji i wyniki wyborów w Polsce. Jakby doszło do walki to proszę pamiętać o prawach autorskich dla autorów Kitów i Hitów.

Ukraina – jest w fatalnym położeniu. Jej bogactwo narodowe jakim są czarnoziemy na stepach oraz tania siła robocza i gangsterska organizacja pracy powodują, że jej plony są najtańsze w Europie i okolicy. To oczywiście źle, bo od razu mają zakaz handlu z Europą. No bo rodzime rolnictwo europejskie z sowicie opłacaną siatką pośredników, które zamiast oferować klientom czereśnie za 40 zł dostałoby konkurencję w postaci ukraińskich czereśni, które kosztowałby w dużych miastach np. 10 zł, to się nie może udać. Pośrednicy muszą zarobić i to nie mało. Więc Europa robi zakaz importu i sprzedaży produktów z Ukrainy. Rolnik europejski będzie zadowolony, urzędnicy unijni i krajowe rządy będą miały latem spokój i pojadą na wakacje, a że mieszkańcy miast będą kupować drogo.... Jak będą niezadowoleni, że kupują drogo i koszty życia drastycznie rosną, to rolnicy we Francji dokonają uspokojenia nastrojów poprzez wylanie gnojowicy pod urząd prezydenta Macrona w Paryżu, a ten zaczadzony smrodem zaraz zmieni zdanie. U nas powołają jakąś agro unię, agro związek czy coś tam innego i smrodem z hodowli norek będą chcieli obalać rządy. Ukraina ma problem, bo Rosjanie wykorzystują tę sytuację i atakują porty Ukrainy bezkarnie udaremniając jej handel produktami rolnymi. Zaraz będzie problem ze zbożem, jak w tamtym roku. Już premier Ukrainy mówi, a wręcz rozkazuje, co Polska ma robić i jak postępować w tej sprawie (swoją droga nie pierwszy raz na arenie międzynarodowej politycy ukraińscy odlatują od rzeczywistości – niestety). Premier Morawiecki zapowiedział zamknięcie granicy dla towarów rolnych z Ukrainy. Tworzy się trudna sytuacja do rozwiązania i wielki kit nam się szykuje. Jest oczywiście kilka wyjść z sytuacji. Jednym z nich jest przekazanie ofensywnej broni dla Ukrainy, która w zamian za ataki Rosji na jej porty (bez nich Ukraina nie może eksportować zboża i innych produktów rolnych do np. Afryki) mogłaby odpowiedzieć tym samym. Wtedy Rosja kilka razy by się zastanowiła czy warto atakować ukraińskie porty. Tak samo Ukraina mogłaby zaminować wejścia do portów rosyjskich, jak Rosjanie czynią z jej portami. Ale USA nie dają czy sprzedają Ukrainie broni ofensywnej np. samolotów, tłumacząc, że to rozprzestrzeni konflikt. Więc Rosja może sobie bez konsekwencji robić ruchawki na Ukrainie. Słabo to wygląda generalnie. Rysuje nam się kit. Niebezpieczne staje się to, że ludzie kierujący wojną po stronie Rosji, zamiast degustować zaczęli myśleć. A to bardzo niebezpieczne. Już nie walczą tylko przy pomocy rekrutów z więzień, ale grają na inny sposób: wcześniej klęską powodzi przy wysadzeniu tamy w Kachowce, a teraz zatrzymaniem eksportu zboża z Ukrainy. Mrozi nas jak co jakiś czas czytamy w mediach o dziwnym zachowaniu Rosjan w Zaporoskiej Elektrowni Jądrowej. To wszystko to elementy wojny. Rosjanie stają się przebiegłym i trudnym przeciwnikiem. Coś na wzór Predatora. Pamiętamy, że jedyny, który go pokonał to był Schwarzenegger – Austriak z Ameryki czyli bohater europejsko-amerykański. Dotychczasowa strategia USA już nie wystarczy. Trzeba czegoś nowego. Trzeba większego zaangażowania się potęg europejskich, jak Niemcy i Francja w wojnę. Oczywiście po stronie Ukrainy.

Donald Tusk i Olga Semeniuk-Patkowska – Donald zaraz po zorganizowaniu przez „Gazetę Olsztyńską" największej imprezy na terenie woj. warmińsko -mazurskiego, tj. Kongresu Przyszłości nazwał Panią kandydatkę na posła: kosmiczną Olgą. Panie przewodniczący Tusk – trochę dyskrecji, nie musi Pan tak publicznie oświadczać i ujawniać swojej sympatii do Pani minister z przeciwnego obozu. My rozumiemy, że dołeczki na twarzy Pani minister mogły Pana urzec, a nawet uwieść – nasz też urzekły, ale prośba o wyrażanie uczuć nie tak ostentacyjnie i nie tak publicznie.

Konfederacja – partia Panów Metzena i Bosaka pnie się w sondażach w górę. Ma już około 14 %. A chce jeszcze więcej. Chce zmienić cały polski ład społeczno-gospodarczy. Powiedzmy sobie uczciwie, że to nie jest możliwe. Polacy poprzez głosowania wybrali etatystyczno–socjalny i równościowy model społeczny. Czyli pragną idei Edwarda Gierka. Nie przez przypadek właśnie w ostatnim okresie został nakręcony film o tej postaci. Pierwszy poczuł ten wiatr PiS i w 2015 roku zatankował wówczas to paliwo i jedzie na nim 8 lat. Zaczyna już tego paliwa brakować, ale może jeszcze na rezerwie wygra wybory. KO zobaczyła, że ten nowy rodzaj paliwa - wcale nie eko i nie z zielonej energii – jest skuteczny i przerobiła swoje silniki na to samo paliwo. Donald Tusk nawet wyrzucił człowieka ze swojej partii kilka miesięcy temu, gdy ten krytykował etatystyczny i socjalny program PiSu mówiąc, że Platforma jak dojdzie do władzy, to zlikwiduje większość socjalu (ciekawe czy wyrwała mu się prawda?). Skoro Platforma chce tego samego modelu państwa co PiS, to po co jednocześnie chce odsunąć PiS od władzy – przecież to nielogiczne i immanentnie sprzeczne. Ale „schizy" się przecież zdarzają w świecie. Tak więc mamy nielogiczny i sprzeczny przekaz w „programie" KO (piszemy w cudzysłowie, bo oczywiście żadnego realnego programu nie ma). Czy wyborcy zagłosują na KO, która chce być podróbką PiS-u? Czy wybiorą inną propozycję państwa z wysokim wzajemnym konkurowaniem, ponoszeniem większego ryzyka w życiu bez dobrych zabezpieczeń socjalnych i pomocy państwa, jakie oferuje Konfederacja? Wygra oryginalny socjalny PIS, podróbka KO czy neoliberalna Konfederacja? O to jest pytanie? Generalnie hit, że mamy demokrację i mamy w kim wybierać – no powiedzmy, że w kim.

Konfederacja ciąg dalszy – dokonała nowych transferów i wzmocnień: na obronie zagra w nowym sezonie Wipler. Reprezentant to ograny, odkurzony, ale doświadczony w tym, jak działać progresywnie mimo nie progresywnemu samopoczuciu wobec policji. Zwłaszcza wobec policjantek blondynek. W pomocy zagra Anna. Zawodniczka też doświadczona ale mocno „kreatywna" - już kilka partii - klubów czy jak to się tam nazywają koterie w Sejmie, zmieniła. Gwarantuje „kreatywne" rozgrywanie piłki i następną zmianę klubu. I hit nad hity transferowe, czyli napastnik „młody Banaś". Niestety nie przeniesiemy się w lata 60- te, gdzie grał Banaś w reprezentacji Polski. Niektórzy pamiętają jak z Włodkiem Lubańskim czarowali piłką. Ale młody Banaś to gwarancja wewnętrznej kontroli w partii. Teraz czekajmy cierpliwie na moment kiedy, jak jego ojciec, będzie chciał skontrolować panów Bosaka i Metzena. No bo przecież nie wierzymy, że jedyny jego motyw wejścia na listy Konfederacji w wyborach do Sejmu to próba „ucieczki" od wymiaru sprawiedliwości czy niesprawiedliwości. To zależy, z której opcji politycznej patrzymy, przed zarzutami, jakie mu się kroją. Nie, to by było za niskie moralnie uciekać dla potomka karateki. Generalnie fajnie, że jest Konfederacja, fajnie, że robi transfery. Szykuje się nam wiele kitów, a i niezłą „bekę" można z tego mieć...

REKLAMA

przetarg

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „PERSPEKTYWA" W MRĄGOWIE

zawiadamia, że w dniu 11.08.2023 r. o godzinie 12.00, w siedzibie Spółdzielni, w Mrągowie na os. Grunwaldzkim 1A,

zostanie przeprowadzony przetarg ustny nieograniczony na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 11 w budynku os. Grunwaldzkie 6 w Mrągowie.

Lokal o powierzchni użytkowej **24,3 m²**, składający się z: **jednego pokoju, kuchni, łazienki i przedpokoju**, położony jest na parterze, 79-lokalowego budynku mieszkalnego.

Lokal można oglądać w dniach: 31.07.2023 r. i 07.08.2023 r., w godzinach 14.00÷16.00. Wartość wywoławczą prawa własności lokalu ustalono na: 126.000,00 zł, wadium: 5.000,00 zł.

Szczegółowe informacje można uzyskać na stronie internetowej Spółdzielni: www.perspektywa.mragowo.net w zakładce: Aktualności>Przetargi, oraz w pokoju nr 3, tel. 89 743 30 13.

4823kewm-a-M

eprasa.pl b5e9755ed8

PAP/EPA/ETTORE FERRARI

PAP/Leszek Szymański

archiwum

archiwum

PAP/Radek Pietruszka

PAP/Maciej Kulczyński

NASI NA ŚWIATOWYCH DNIACH MŁODZIEŻY

BLISKO 40 MŁODYCH I 3 KSIĘŻY WYRUSZYŁO Z DIECEZJI WARMIŃSKIEJ NA ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY DO LIZBONY. WIĘKSZOŚĆ JEST JUŻ NA MIEJSCU. SPOTKANIE, PODZIELONE NA DWA ETAPY, TRWA JUŻ Z OD ŚRODY. GŁÓWNE UROCZYSTOŚCI ZACZNĄ SIĘ 1 SIERPNIA I BĘDĄ TRWAŁY 6 DNI.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

Tegoroczne ŚDM odbywa się w Portugalii. Rozpoczynają je dni pielgrzymów w portugalskich diecezjach. Centralne obchody ŚDM odbędą się w Lizbonie w dniach od 1 do 6 sierpnia. Organizatorzy spodziewają się, że w wydarzeniu udział weźmie ok. 1,5 – 2 mln pielgrzymów z całego świata. To największe wydarzenie religijne z tak licznym udziałem młodzieży.

— Nasza grupa już jest na miejscu. To piękne i wspaniałe uczucie — mówi nam ks. Kamil Wyszyński, diecezjalnych duszpasterz młodzieży archidiecezji warmińskiej. — Na miejscu jest już wielu naszych rodaków — dodaje.

Pierwszy etap spotkania, czyli dni w diecezjach, to czas, w którym młodzież przebywa na terenie całego kraju. To czas na wzajemne poznanie, integrację, poznanie kultury i topografii danego regionu. Na tym etapie nie brakuje wycieczek turystycznych, wspólnych zabaw, a także zaangażowania społecznego w różne dzieła i projekty przygotowane przez organizatorów. W tym czasie także uczestnicy z diecezji warmińskiej mieszkają u portugalskich rodzin.

— Będziemy mieszkać w Porto u parafian, którzy nas przyjmą i będą gościć przez cały tydzień. Następnie, po całym tygodniu udamy się Lizbony na główne spotkanie w ramach Światowych Dni Młodzieży — relacjonuje diecezjalny duszpasterz młodzieży.

ŚDM są zazwyczaj bardzo liczne. Przez cały tydzień, bierze w nich udział kilkaset tysięcy młodzieży. Im bliżej jednak wspólnego czuwania z papieżem tym liczba wzrasta, zazwyczaj przekraczając barierę od miliona do dwóch milionów uczestników. Dotychczasowy rekord padł Manili na Filipinach w 1995 roku, gdzie wzięło udział ponad 4 miliony młodych.

Tegoroczne ŚDM w Lizbonie dobywają się po 4-letniej przerwie związanej z pandemią koronawirusa. Papież Franciszek do Lizbony przyleci z Rzymu 2 sierpnia. Kulminacyjnym momentem już tradycyjnie będzie jego całonocne czuwanie z młodymi, kore odbędzie się w sobotę, 5 sierpnia na “Campo da Graça”. Tu papież przemówi również do młodych.

Główny etap ŚDM to przede wszystkim Festiwal Młodych, podczas którego odbywają się koncerty, widowiska taneczne, spektakle, rozgrywki sportowe, pokazy filmowe, konferencje i spotkania ewangelizacyjne w kościołach. Odbywaj a się także tzw. targi powołaniowe. ŚDM ma swoją symbolikę. To drewniany krzyż, nazywany dziś „Krzyżem Światowych Dni Młodzieży”, który towarzyszy im od pierwszego spotkania oraz ikona Matki Bożej Wybawicielki Ludu Rzymskiego.

— Wszyscy czekamy na Ojca Świętego. To będzie wielkie wydarzenie — mówi nam ks. Kamil Wyszyński.

Światowe Dni Młodzieży to międzynarodowe spotkania młodych całego świata, którzy razem ze swoimi katechetami, duszpasterzami, biskupami i Papieżem gromadzą się w jednym miejscu, by wyznać wiarę w Jezusa Chrystusa. Pomysłodawcą i pierwszym gospodarzem tych Dni był św. Jan Paweł II, który zgromadził młodych w Rzymie (1984, 1985, 2000), Buenos Aires (1987), Santiago de Compostela (1989), Częstochowie (1991), Denver (1993), Manili (1995), Paryżu (1997) i Toronto (2002). Po śmierci Jana Pawła II kontynuatorem pięknego dialogu Kościoła z młodymi i wielkim orędownikiem Światowych Dni Młodzieży stał się papież Benedykt XVI, który przewodniczył kolejno spotkaniom w Kolonii (2005), Sydney (2008) i Madrycie (2011). Dzięki posłudze Benedykta XVI Chrystus był ciągle głoszony i adorowany przez młodych całego świata, a Kościół mógł dostrzegać swoje młode i radosne oblicze tak bardzo potrzebne współczesnemu światu. Posługa Papieża Franciszka to kolejne spotkania w Rio de Janerio (2013), Krakowie (2016) i w Panamie (2019). Obecnie z wielkimi nadziejami oczekujemy na wspólne spotkanie w Lizbonie (2023).

REKLAMA

Prezydent Olsztyna
informuje

W związku ze zbliżającą się
79. **rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego**,
w dniu **1 sierpnia 2023 r. (wtorek) o godz. 17⁰⁰**,
na terenie miasta Olsztyna
zostaną uruchomione syreny alarmowe.
Przez minutę będzie emitowany sygnał dźwiękowy ciągły.

Uroczystości rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego
odbędą się przy Pomniku Bohaterów Powstania Warszawskiego
(skrzyżowanie al. Sybiraków z ul. Jagiellońską)
tuż po wysłuchaniu syren.

Skrócony program:
* wysłuchanie sygnału syren (godz. 17:00),
* odegranie hymnu państwowego,
* przemówienia okolicznościowe,
* część artystyczna,
* składanie kwiatów i zniczy przed pomnikiem,
* zakończenie uroczystości.

Główną część obchodów poprzedzi msza święta o godzinie 16.00 w kościele św. Józefa.

88823otbr-b-M

eprasa.pl b5e9755ed8

O CZYM SZUMIĄ BRZEZINY?

BRZEZINY TO OSIEDLE POWSTAŁE W LATACH 70-TYCH UBIEGŁEGO WIEKU W OLSZTYNIE. WDZIĘCZNA NAZWA BRZEZINY ZOSTAŁA PEWNIE NADANA Z POWODU JAKIEJŚ KĘPY DZIKICH BRZÓZ, KTÓRE ROZROSŁY SIĘ NAD FRAGMENTEM NIEUŻYTKÓW NAD PŁYNĄCĄ NIEOPODAL ŁYNĄ. ZRESZTĄ TAKI BRZOZOWY ZAGAJNIK TUTAJ WŁAŚNIE NAD ŁYNĄ JESZCZE MOŻEMY ZOBACZYĆ. OSIEDLE POWSTAŁO DLA PRACOWNIKÓW AKADEMII ROLNICZO-TECHNICZNEJ W OLSZTYNIE. INŻYNIER ZDZISŁAW BAUMAN ZAPROJEKTOWAŁ DWA WARIANTY DOMÓW. „NAUKOWCY" MIELI MOŻLIWOŚĆ WYBRAĆ DOMEK O ZWIĘKSZONYM METRAŻU (30 M WIĘKSZY). ZATEM WSZYSTKIE DOMKI BYŁY PRAWIE TAKIE SAME.

Taka była rzeczywistość PRL. Później były one bezlitośnie i niemiłosiernie przerabiane. Dodawano przeróżne pięterka, dobudówki, garaże, kopertowe dachy. W efekcie tego żywiołowego procesu zwiększania „substancji mieszkaniowej" powstała niezwykła różnorodność. Praktycznie każdy dom jest inny. Jednak wprawne oko od czasu do czasu może zobaczyć domy nieprzebudowane. Są zbudowane tak jak zamyślił inżynier Baumann. Okazuje się, że jest ich jeszcze sporo. Mają nadal płaskie dachy. Zachowały modernistyczną formę z lat 60 i 70 XX wieku. Są w pewnym sensie już obiektami historycznymi. Brzeziny są też dowodem nowego życia po 1945 roku. Widać tutaj powojenny dynamizm. Zrodził on ambicje komfortu wbrew ideologii komunizmu.

O Brzezinach już pewnie powstało kilka opowieści. Są bardzo schematyczne. Widać to w dołączonych do nich obrazkach. Wśród nich dominuje kapliczka pseudogotycka. Możemy też zobaczyć zdjęcie z eleganckim domem w tak zwanym stylu warmińskim. Ten styl imituje budownictwo, które było charakterystyczne dla architektury naszego regionu do 1945 roku: czerwona cegła, kamienne fundamenty, czerwone dachy. Do tego dołączane są nostalgiczne fotografie otaczającej Brzeziny przyrody. Są to fotografie ukazujące zimowe zachody słońca, trzciny, jezioro pokryte śniegiem. Wszystko to jest zaplanowaną folderową wizją tego osiedla. Przy czym komponuje się ona z równie sielankową wizją Warmii i Mazur jako regionu wypoczynku i rekreacji. Brzeziny mają być częścią tej sielanki.

Dom

Dom, o którym chciałbym opowiedzieć, jest nietknięty przez wspominaną modernizację. Pozostał bowiem w zasadzie do dnia dzisiejszego taki, jak go wymyślił inżynier Bauman. Mało tego. Całe otoczenie domu wydaje się też jakby nietknięte czasem. Zarówno bowiem ogrodzenie, jak i stolarka jest z epoki schyłkowego PRL-u. Patrząc na ten dom, widzimy, że nie wymaga obecnie żadnych przeróbek ani innowacji. Oczywiście one są, ale jakby niewidoczne. Oto bowiem ktoś zamontował nowe, eleganckie niklowane poręcze, a schody są pokryte nową i ładną terakotą. Ale te „nowości" nie naruszają pierwotnej koncepcji domu. Jego bryła i ideowy zamysł nie uległy zmianie. Wygląda to tak, jakby dom był już pod opieką konserwatora zabytków! Dom uparcie trwa w niezmienionej swej formie od lat 70-tych.

Nasz dom wyróżnia też kolor. Wszystkie domy wokół są takie, „jakie powinny być". Są beżowe, białe, szare, stonowane. Takie jak wszystkie „domy z miasta". Domy na Brzezinach mimo swojej pstrokacizny architektonicznej i pewnego rodzaju szaleństwa w dążeniu do wolności i tego, że każdy może budować tak, jak chce, są pomalowane na podobne kolory. Zatem jeżeli forma architektoniczna domów na Brzezinach jest dowolna, to kolor tych domów jest w gruncie rzeczy jednolity. Ten dom, tak jak nie uległ późniejszym przeobrażeniom, tak nie uległ presji kolorystycznej! I wbrew dominującej na Brzezinach tendencji wyróżnia się również barwą! Jego właściciele postanowili pomalować go na kolor zielony. I nie jest to zieleń stonowana i skomponowana z resztą sąsiednich domów. Jest to zieleń mocna, głęboka, wyraźna. Dom zatem nie jest ciepły czy neutralny kolorystycznie. Jest pomalowany na intensywny zielony kolor.

Ogród

„Zielony dom" otoczony jest ogrodem. Nie jest to jednak typowy dla Brzezin imponujący ogród z mieszaniną egzotycznych krzewów i kwiatów. Wszystkie rosnące tam kwiaty, zioła, warzywa są skromne, swojskie, tutejsze. Większość z nich zasadziła kiedyś gospodyni tego domu – pani Jadwiga. To ona lubiła i umiała obcować z tymi roślinami. Zresztą przez całe życie ciągnęło ją do roślin. Posiane przez jej troskliwą ręką hosty, astry wieloletnie, floksy, piwonie, sasanki dalej rozmnażają się już przy pomocy sił przyrody. Nadal w tym miejscu żyją i radzą sobie doskonale. Odradzają się co roku. Uparcie kwitną. Tak jakby ciągle czekały na swą Gospodynię.

Fot. Zbigniew Woźniak

Marzena Modzelewska mieszka w domu, który powstał z marzeń

Jej miłość do roślin, a szczególnie do kwiatów jest widoczna nie tylko w tym ogrodzie. Te same kwiaty widzimy bowiem na jej grobie. Jest to bardzo wzruszające. Zażyczyła sobie, by posadzić na nim ulubione kwiaty z ogrodu. W ten sposób grób Pani Jadwigi jest maleńkim, ogrodem wśród masy marmurowych płyt. W tym miejscu te skromne kwiaty są wspomnieniem nie tylko przydomowego ogrodu, ale są jakby fragmentem łąki. Przypominają kwiaty z wiejskiej miedzy. Są wspomnieniem spokojnego mikroświata, który stał się symbolem wiecznego ukojenia ciężko pracującej kobiety.

Marzenie

Ten dom powstał z marzeń. Pewnie większość z nowo budowanych domów tak się rodzi. W tym przypadku nie było to zwykłe pragnienie posiadania domu.

Okazało się, że jest on zmaterializowanym marzeniem. Powstał z pragnienia przezwyciężenia powojennego ubóstwa. Jego budowniczowie mieli olbrzymie marzenie, by przezwyciężyć siermiężne życie w PRL-u. Państwo Jadwiga i Piotr chcieli mieć po prostu dom. Ale to nie było zwykłe po prostu „mieć dom" tak jak teraz: wziąć kredyt, wynająć firmę budowlaną i zacząć budowę. Jadwiga i Piotr dążyli przede wszystkim do realizacji pewnego marzenia. Nie było to dzisiejsze marzenie konsumpcyjne – dom jako inwestycja zabezpieczająca nasze oszczędności przed inflacją. W ich życiu dążenie do posiadania domu było fundamentalnym sposobem na przezwyciężenie biedy, cierpienia, wykluczenia. Oni chcieli mieszkać u siebie. Chcieli mieć swoje własne miejsce. Postanowienie o budowie domu był sposobem na zamanifestowanie dążenia do lepszego życia. Był to znak godniejszego życia. Jego budowniczowie chcieli też stworzyć swoim dzieciom dobry dom i tym samym chcieli przezwyciężyć złą przeszłość, której doświadczali w swych starych domach.

Jadwiga i Piotr nie chcieli mieszkać w bloku. Z jakichś powodów nie chcieli powielać schematu konwencjonalnych marzeń ludzi lat 70. i 80. komunistycznej Polski. Chcieli czegoś więcej. Czasem myślę, że nie wiedzieli dokładnie, co to jest to lepsze życie, ale wiedzieli, że jeżeli masz kawałek własnej ziemi i na tej ziemi zbudujesz własnym trudem dom, to ten domek z ogródkiem będzie właśnie ucieleśnieniem tego odwiecznego ludzkiego dążenia. Słyszałem opowieść, że koledzy pana Piotra wątpili, mówiąc bardzo delikatnie, w to czy uda mu się zbudować własny dom. Podważali jego zapał i zdolności budowlane. Twierdzili, że rzuca się z przysłowiową motyką na słońce. Ci wszyscy krytycy, a pewnie i zazdrośnicy byli po prostu ludźmi tamtego czasu i nie wyobrażali sobie, że ich kolega wyrwie się do lepszego życia we własnym domu. A jednak to dążenie w jakiś przedziwny sposób trzymało pana Piotra przy życiu. Miał cel. Zrealizował go pomimo trudów i przeciwności. Budowanie domu był jego sposobem na życie.

Jednak czasami pani Jadwiga była bardzo zmęczona. Przytłaczały ją trudy związane z budową, a potem z utrzymaniem domu, a jeszcze później już z samym życiem. Podobno czasami mówiła, że zazdrości bezdomnym. Nawet chciała przeżyć parę dni jako bezdomna, beztrosko, bez poczucia ciągłego obowiązku i troski o dom.

Szczególnie jak już była w starszym wieku, właśnie ta ciągła troska o dom zaczynała jej ciążyć.

Zatem o czym szumią Brzeziny? Pewnie wspominają dzielnych ludzi, którzy tak ciężko walczyli o urzeczywistnienie marzeń o domu. Drzewa towarzysząc im, wiedzą, że kiedyś wszyscy będą zapominani. A z czasem w ich domach zamieszkają inni ludzie, którzy nie będą mieli potrzeby, by wiedzieć, kim byli twórcy ich domów. Brzozy szumią o upartej pracy mającej na celu stworzenie domu – miejsca do stałego, bezpiecznego życia. Drzewa bowiem są zawsze gdzieś zakorzenione. Mają swoje miejsce. Raz na zawsze. Zasiane trwają tam do swego końca. Ludzie też tego chcą. Chcą swego bezpiecznego miejsca pod tym samym słońcem. I też do samego swego końca. **MAREK MELNYK**

eprasa.pl b5e9755ed8

ZAPRASZAMY
26 SIERPNIA2022
GODZ. 15.00 NA FESTYN

DAWNA WIEŚ WARMIŃSKA

Plac na Rozdrożu w Naterkach

Ruśkie Baby i Promile

Dmuchańce i skakańce
Animacje rodzinne
Poszukiwanie złota
Ubijanie masła
Młócenie zboża
Wiązanie snopków
Konkurs kulinarny
Pokazy strażackie
Żywe Muzeum Maszyn Rolniczych
Fotobudka
Konkurs niespodzianka

Występ Warmińskiego Zespołu Ludowego **Szemel**

Wydarzenie współfinansowane przez gminę Gietrzwałd oraz Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa - Oddział w Olsztynie.

7123otbr-r-P

eprasa.pl b5e9755ed8

TADEUSZE I INDIANIE

ZAPRASZAMY NA MAŁE WAKACYJNE WARSZAWSKIE TOURNEE PO USA – CO PRAWDA SYRENKI TAM NIE SPOTKAMY, ALE ODWIEDZIMY PRERIĘ, INDIAN, MINIEMY SIĘ Z MORMONAMI, ZWIEDZIMY KILKA WARSZAWSKICH STARÓWEK I SPOTKAMY TADEUSZÓW. Z WARSZAWY OCZYWIŚCIE.

Na obszarze USA znajduje się niemal 20 „Warszaw", w tym 9 miast oraz 11 miasteczek, osad i wsi nazywających się tak, jak nasza stolica. Co istotne, większość z nich „zasadził" Tadeusz Kościuszko, bohater naszych walk o niepodległość, ale również „american national hero", który przelewał krew za młody amerykański naród i jest w USA swoistą ikoną. Niektóre z amerykańskich Warszaw zasługują na uwagę z racji ciekawych historycznie zabytków i okoliczności ich powstania.

GEORGIA – Nie ma młyna, nie ma Warszawy

Tamtejsza Warszawa oficjalnie już nie istnieje, ale GNIS (zbiór geograficznych nazw i informacji) klasyfikuje ją jako zamieszkały obszar. Pierwsi ludzie zamieszkali tam w 1895 r., a miejscowość nazywała się wówczas Theo. Warszawą stała się w 1915 r. na cześć naszej stolicy. Pomimo niezłego położenia, Warsaw z Georgii zaczęła się stopniowo wyludniać od 1934 r., gdy spalił się jedyny w miasteczku młyn. Ciekawostka – po wpisaniu w wyszukiwarkę frazy „warsaw georgia usa" wyskakują propozycje biletów do słonecznej i obfitej w smaczne wina Gruzji. To tak w ramach ostrzeżenia, gdyby komuś przyszło do głowy się wybrać akurat do „tej" amerykańskiej Warszawy.

ILLINOIS – Warszawa na wojnie z Mormonami

Przyczynek do powstania tej Warszawy dały dwa forty założone przy Rzece Mississippi (1814/1815). Wyrosłe obok miasteczko bardzo szybko stało się ważnym centrum handlu skórkowego. W historii USA zapisało się jako miejsce tzw. Wojny Mormońskiej". W 1840 r. na południe od Warszawy swoją osadę chcieli wybudować Mormoni, ale zrezygnowali po konflikcie z władzami i mieszkańcami hrabstwa Hancock, w którym szukali również innych miejsc do „zapuszczenia korzeni". Przeciwko nim mocno agitował wydawca swojsko brzmiącej miejscowej gazety Sygnał Warszawy. Obecnie w miasteczku zamieszkuje ok 2 tys. osób, a ono samo jest cenione przez turystów za zadbaną starówkę i mnóstwo sklepików z antykami. Przez sto lat – od 1861 r. – operował tutaj Browar Warszawski założony przez niemieckich imigrantów. Mała Warszawka z dużego Illinois ma swoich znanych ludzi. Stąd pochodził John Milton Hay, polityk, dyplomata, dziennikarz i sekretarz samego Abrahama Lincolna.

Wikipedia

Kosciuszko Courthouse; Indiana

INDIANA – Amerykańskie królestwo Kościuszki

Tu mamy do czynienia z siedzibą hrabstwa Kościuszko. Warszawa w Indianie powstała w 1836 r. na cześć stolicy Polski i naszego oraz amerykańskiego bohatera narodowego. Wraz z połączeniem kolejowym rozpoczął się szybki rozwój miasteczka. Obecnie zamieszkuje je 13 tys. ludzi. W latach '80 XX w. pojawiło się tu gazowe oświetlenie uliczne, linie telefoniczne (pierwszy telefon miał niejaki dr. Eggleston), sieć kanalizacyjna i elektryczność. W 1985 r. powstała tutaj pierwsza na świecie fabryka protez ortopedycznych, dzięki czemu po dziś dzień Warszawa z Indiany jest znana jako „ortopedyczna stolica świata". Znajdziemy tu kilka cennych historycznie i architektonicznie budynków, np. stary budynek sądu im. Kościuszki, czy więzienie również ochrzczone nazwiskiem bohatera dwojga narodów. Miejscowość jest malowniczo otulona trzema jeziorami, stąd do Warszawy przybywa sporo turystów. Nad jednym z nich – Winona – odbywa się we wrześniu co roku festyn „Powrót do czasów Kościuszki" i rekonstrukcje bitew wojny o niepodległość (1775 – 1783).

KENTUCKY – Kapitan zakochany w Tadeuszu z Warszawy

Rodowód miejscowości jest bardzo ciekawy, bo zainspirowany książką, którą przeczytał kapitan żeglugi na Rzece Ohio, wzdłuż której właśnie powstała Warszawa. Chodzi o „Tadeusza z Warszawy" autorstwa Jane Porter. Kapitan był tak pełen podziwu dla życia i wkładu Kościuszki w wolność młodego amerykańskiego narodu, że zasugerował nową nazwę mieścinki, a tę przyjęto (1831). Nową, bo istniejąca od 1814 r. osada przybrała nazwę Fredericksburg, ale potem nie zgodziła się na nią... poczta (istniała już taka mieścina w stanie Virginia). Obecnie mieszka tutaj ok. 1,7 tys. osób, a starówka Warszawy z Kentucky jest wpisana do Krajowego Rejestru Miejsc Historycznych NRHP.

MISSOURI – Indianie z „amerykańskiego" Żoliborza

Okolice obecnej siedziby hrabstwa Benton otoczonej licznymi jeziorami i Rzeką Osage pierwotnie zamieszkiwali Indianie plemion Delaware, Shawnee, Sac, Kickapoo i Osage. Warszawę w Missouri założono w 1837 r. i nazwano tak na cześć Kościuszki, niezwykle szanowanego w USA po dziś dzień (są rodziny, zwłaszcza wojskowe, w których domach wiszą jego portrety). Co ciekawe, od pierwszych lat istnienia przybywali tutaj licznie imigranci z... Niemiec, a wraz z nimi Szkoci i intermigranci z innych stanów USA. Obecnie miejscowość zamieszkuje ok. 2 tys. osób, a powstały tam w 1904 r. i mający 170 m długości most wiszący Warsaw Swinging Bridge jest wpisany do NRHP. Miasteczko wabi hasłem „Przyjedź do Warsaw na całe życie!".

Kościół św. Stanisława; Warszawa, Dakota Północna

Warsaw; Minnesota

eprasa.pl b5e9755ed8

Z AMERYKAŃSKIEGO ŻOLIBORZA

Warsaw Swinging Bridge; Missouri

NOWY JORK – niewolnictwo, Wawa w Wawie i masoni

Warszawa położona w samym sercu hrabstwa Wyoming jest bardzo znana w USA. W 1833 r. stała się centrum amerykańskiego ruchu abolicjonistycznego (zniesienie niewolnictwa). Istniała tutaj aktywna sieć osób wspierających zbiegłych z południa Murzynów, powstała tu Liberty Party, pionierzy walki systemowej o zniesienie niewolnictwa. W ramach liczącego ok. 5 tys. osób miasteczka istnieje również wieś Warszawa. Tamtejszy Monument Circle Historic District wpisano do NRHP, podobnie jak „warszawską" starówkę i Akademię Warszawską (historyczna szkoła i siedziba loży masońskiej). Z Warszawy w stanie Nowy Jork wywodziły się takie osobistości jak James C. Adamson – były astronauta NASA, czy kongresmeni Seth M. Gates i Barber Conable (ten ostatni był też prezydentem Banku Światowego).

KAROLINA PÓŁNOCNA – Warszawa przyjechała na szynach

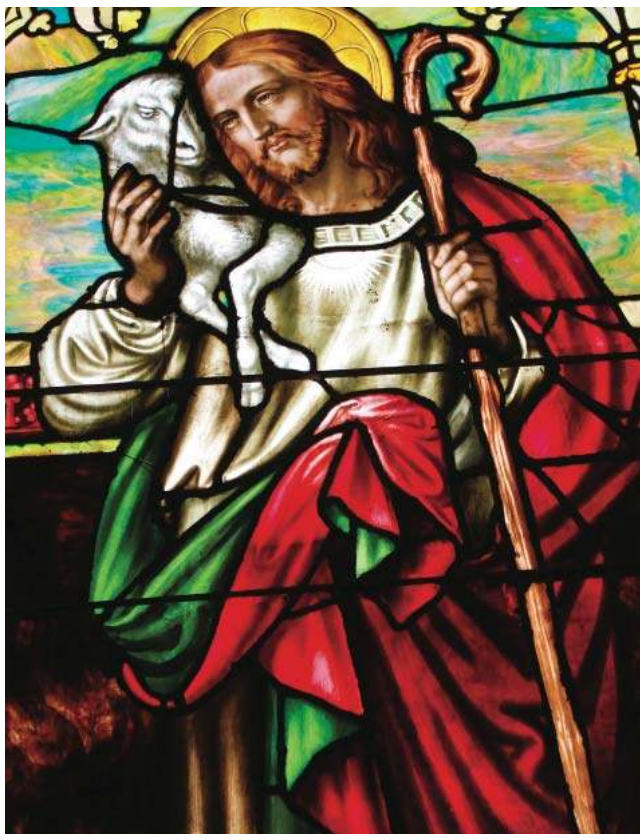
Około 3 tys. mieszkańców, z czego większość czarnoskórych i ponad 150 lat historii miejscowości, de facto założonej już w 1825 r. jako Mooresville / Duplin Depot. W 1838 r. zamieszkał tu niejaki Thaddeus Love, maszynista pionierskiego pociągu w regionie. Społeczność bardzo polubiła swojego Tadka i szanowała jego umiłowanie naszego Kościuszki (w USA furorę robiła książka „Tadeusz z Warszawy"), stąd w 1855 r. nazwano tak miejscowość. Co ciekawe w Karolinie Północnej istnieje też wieś Warszawa.

OHIO – Sekret, sport i „warszawskie" ręczne koszyki

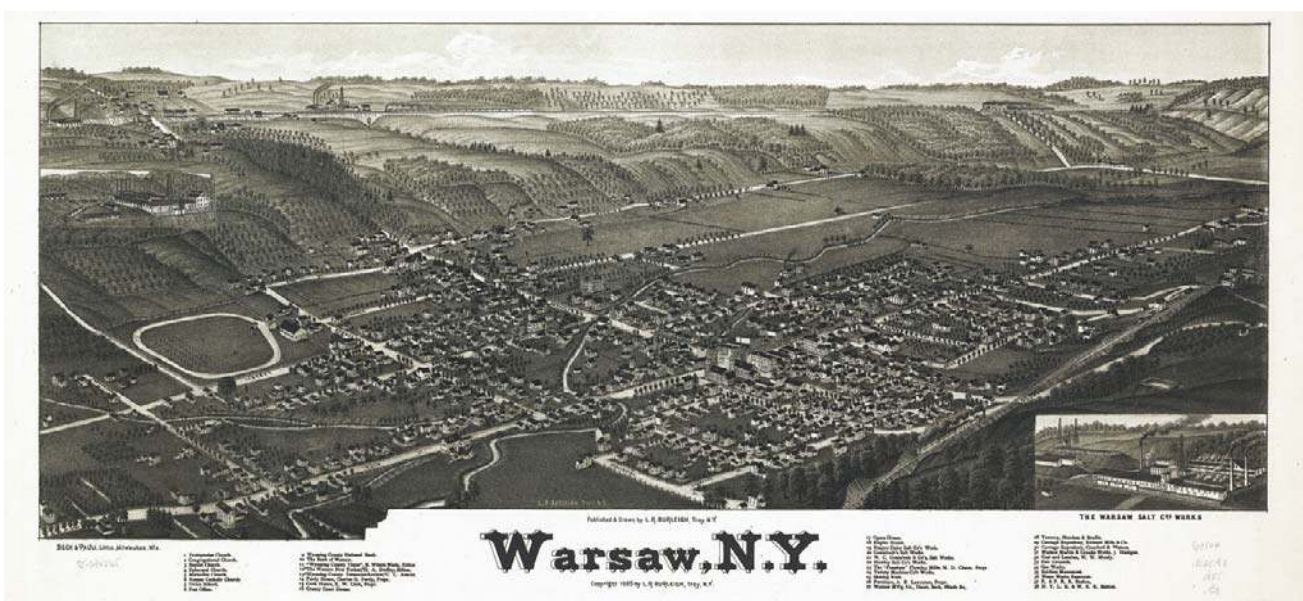
To bez wątpienia ulubiona amerykańska Warszawa Stanisława Anioła (Alternatywy 4; dialog z Winnickim/Gajosem i kwestia państwa na „H"), bo położona w Ohio. Co ciekawe, władze tej małej (ok. tysiąca mieszkańców) wioski reklamują ją jako „najpilniej strzeżony sekret Ohio!". To chyba nieprawda – tyci Warszawa mocno przyciąga uwagę, bo dzieje się tam naprawdę sporo, dużo i nieustannie – przez cały rok trwają zawody sportowe rozgrywane w kilku dyscyplinach: koszykówce, tenisie, baseball'u, a nawet pływaniu. Miejscowość jest również znana z tego, że znajduje się tu siedziba popularnej marki Langaberger zajmującej się tworzeniem ręcznie robionych koszyków.

W USA jest jeszcze kilka pomniejszych Warszaw np. w Alabamie, po dwie w Pensylwanii, w Północnej Dakocie (w jednej z nich polski kościół pw. św. Stanisława), a nawet w Texasie i do tego na prerii (Przełęcz Warszawa). Wręcz nierozerwalnie z polskimi Warszawami w USA związana jest postać Tadeusza Kościuszki, którego nazwiskiem nazwano kilkanaście miejscowości. W jednej z nich (Kosciuszko; Mississippi) urodziła się Oprah Winfrey. Z kolei na Alasce mamy cały atlas geograficzny nazw poświęconych bohaterowi obu narodów. I nie tylko jemu, bo oprócz Wyspy Kościuszki mamy tam takie atrakcje jak Góra Krzyżanowskiego (kolejny bohater polsko-amerykański), Jezioro Piłsudskiego, czy Góry Schwatka, których nazwa pochodzi od amerykańskiego oficera polskiego pochodzenia Fryderyka Schwałki.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl



witraż z Kościoła św. Stanisława; Warszawa, Dakota Północna



Warszawa; Nowy Jork; widok z 1885 r. - autor L.R. Burleigh

Warsaw; Nowy Jork; zabytkowa starówka

eprasa.pl b5e9755ed8

GROŹBY BEZ POKRYCIA

W Petersburgu doszło kilka dni temu do spotkania dwóch przywódców, którzy dostarczają Europejczykom rozrywki na pograniczu horroru i komedii. Chodzi oczywiście o Władimira Putina i Aleksandra Łukaszenkę. Do polskich mediów przebiła się wypowiedź Łukaszenki, że wagnerowcy „naciskają" na przeprowadzenie zbrojnego wypadu „na Zachód, na wycieczkę na Warszawę i Rzeszów". W rzeczywistości są te czcze pogróżki. Tzw. Grupa Wagnera nie ma już uzbrojenia potrzebnego do operowania na poziomie, o którym fantazjuje białoruski dyktator. Wagnerowcy w Białorusi to na pewno nie jest dla Polski sprzyjającą okolicznością. Wydaje się jednak, że jest to przede wszystkim element rozgrywki pomiędzy Putinem a Łukaszenką.

Jeszcze dalej w krainę fantazji zapuścił się szef wywiadu zagranicznego Siergiej Naryszkin, według którego „polskie kierownictwo" planuje przejąć kontrolę nad zachodnimi regionami Ukrainy, rozmieszczając tam swoje wojska. Basował mu Łukaszenka stwierdzając, że Białoruś przyjdzie Ukrainie z bratnią pomocą w przypadku wejścia do Zachodniej Ukrainy polskich wojsk. To zwykłe fantazje i działania dezinformacyjne. Jedynym państwem mającym wobec Ukrainy plany rozbiorowe jest Rosja i to rosyjskie wojska każdego dnia niszczą Ukrainę, nie respektując żadnych świętości.

Ukraińcy walczą dzielnie, ale czytając zachodnią prasę, od prawa do lewa, zaczyna wyłaniać się konsensus opinii, że ukraińska ofensywa nie przebiega zgodnie z planem. Ukraińcy wskazują na niedostatki sprzętu, w tym brak wsparcia w zakresie lotnictwa bojowego. Zachodni eksperci wskazują na problemy z koordynacją działań na froncie oraz dobrze przygotowaną rosyjską obronę. Wiele wskazuje na to, że Rosjanie nie oddadzą łatwo zagrabionej ukraińskiej ziemi i będą bronić zaciekle „lądowego mostu z Krymem". Nawet kosztem wysokich strat ludzkich.

Obecnie Rosjanie skupiają się na niszczeniu infrastruktury portowej w Odessie destabilizując światowe rynki żywnościowe. Oznacza to nowe wyzwanie dla polskiego rządu. Jeśli ukraińskie zboże ponownie szerokim strumieniem pójdzie tranzytem przez Polskę to tym razem tranzyt musi rzeczywiście oznaczać tranzyt. Innego obrotu wydarzeń polscy rolnicy mogą nie wytrzymać. Tak samo jak każdego dnia na próbę narażana jest cierpliwość drobiarzy na Warmii i Mazurach, którzy muszą zmagać się z ukraińską konkurencją. W interesie Polski leży wsparcie walczącej Ukrainy. Ale w interesie Polski leży też ochrona polskich producentów.

MARCIN KULASEK,
POSEŁ NOWEJ LEWICY

GOSPODARKA 2028: WIELKA BRYTANIA ŚCIGA NIEMCY, FRANCJA ZOSTAJE Z TYŁU

Warto czytać prognozy. Ważny raport przygotował Międzynarodowy Fundusz Walutowy wspólnie z analitykami z firmy Goldman Sachs. Dotyczy to sytuacji gospodarczej szeregu największych państw na świecie, znajdujących się na pięciu kontynentach. Bliższa koszula ciału – jak mówi stare polskie przysłowie – a więc siłą rzeczy przede wszystkim zobaczyłem, jakie są prognozy odnośnie do tego, co będzie za pięć lat w porównaniu z tym, co jest teraz.

Można porównać stan obecny, gdy chodzi o Produkt Krajowy Brutto (PKB)w Niemczech, Francji i znajdującej się już poza Unią Europejską Wielkiej Brytanii. Pułap startowy jest następujący: PKB Niemiec na rok 2023 wynosi 4309 miliardów dolarów amerykańskich, natomiast Wielkiej Brytanii jest mniejszy o ponad 1,1 miliarda dolarów i wynosi 3159 miliardów USD. Tuż za Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej jest Francja, której PKB sięga niemal 3 miliardów dolarów (a dokładnie: 2923 miliardów).

Jednak co będzie za pięć lat? Niemcy w zasadzie zachowają przewagę nad Wielką Brytanią, jednak zmniejszy się ona, gdy chodzi o PKB o blisko 300 milionów USD! Niemiecki PKB wyniesie 5 miliardów USD, a brytyjski GDP (angielski odpowiednik PKB) 4,2 miliarda dolarów. Dużo słabiej natomiast rozwijać się będzie gospodarka francuska, której przyrost będzie przeszło dwa razy mniejszy niż Niemiec i około trzy razy mniejszy niż Wielkiej Brytanii! PKB Francji wyniesie 3,3 miliarda dolarów USA.

Jak widać: nie ma tu reguły! Będąca poza Unią Wielka Brytania ściga Niemcy, które jednak też się rozwijają, a Francja niemalże stoi w miejscu. Potwierdza to, że ojczyzna Emmanuela Macrona jest w poważnym kryzysie gospodarczym. Poważniejszym niż by się to mogło wydawać jeszcze niedawno. Wpływ na to musi mieć tocząca się tam czasem spektakularna, czasem utajona wojna domowa.

RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

PROMOCJA

1423otbp-A-K

eprasa.pl b5e9755ed8

NAJSTARSZA PIETA NA WSCHÓD OD WISŁY

W wykazach zbiorów zarówno muzealnych jak i prywatnych nie figurują rzeźby Madonny ze zdjętym z krzyża Jezusem pochodzące sprzed XIV wieku. W okresie między XIV i XVI wiekiem zasadniczym zmianom ulegała kompozycja piet. Początkowo przedstawiano Jezusa w pozycji siedzącej na kolanach obejmującej go rękami Maryi. Później ciało Jezusa bezwładnie spoczywało na kolanach Maryi. W następnym etapie przedstawiano ciało Jezusa osuwające się z kolan Matki Boskiej na ziemię, by już w XVI wieku przedstawiać leżące na ziemi z głową opartą na kolanach Maryi.

Matczyny ból po stracie syna

Ostródzka Pieta znajdująca się w kościele Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny to najcenniejszy i prawdę mówiąc jedyny dużej klasy ostródzki zabytek. Zarówno mieszkańcom miasta, jak i turystom, zabytek ten jest dobrze znany. Jednak nawet dobrze zorientowani w historii sztuki potrafią powiedzieć o tej Piecie niewiele więcej poza książkowym komunałem, że „niezwykle ekspresyjnie oddaje matczyny ból po stracie syna". A nasza rozpaczająca Matka Boska jest dziełem sztuki najwyższej próby i jak to zwykle w przypadku takich dzieł bywa, posiada ukryte znaczenia. Warto zadać sobie trochę trudu i odczytać je w czasie następnej kontemplacji tego dzieła oraz cieszyć się z przyjemności zachwytu nad jej nieuchwytną sugestywnością. Garść często zupełnie nieznanych wskazówek będzie zapewne pomocna w odkrywaniu subtelnego uroku ostródzkiej Madonny.

Zacząć należy od przypomnienia, że autor ostródzkiej figury jest nieznany. Nie wiemy też, jaki jest jej dokładny wiek. Praktycznie co źródło, to inne dane. I tak, Tadeusz Oracki w monografii Ostródy z 1976 roku podaje, że Pieta pochodzi z końca XIV wieku. Natomiast według niektórych źródeł niemieckich ostródzka Pieta jest starsza. Dr Wolfgang Kowalski w wydanej w 1954 roku książce „Osterode in Ostpreussen" twierdzi, że pochodzi ona z początków XIV wieku. Natomiast dr Martin Konrad pisze, że powstała ona w połowie XIV wieku. Chociaż inny niemiecki historyk sztuki Karl- Heinz Clasen w 1939 roku datował powstanie piety na koniec XIV wieku. Wydaje się, że najrozsądniej do problemu datowania powstania Piety z Ostródy podeszła Wielka Encyklopedia PWN podając po prostu, że pochodzi ona z XIV wieku. Przed wojną ostródzka rzeźba nosiła miano „najstarszej Piety na wschód od Wisły", dzisiaj bez wahania można stwierdzić, że ostródzka Pieta należy do z najstarszych w Europie.

Nieszczęsna renowacja

Do wybuchu I wojny Pieta znajdowała się w Gietrzwałdzie. Z początkiem I wojny lub krótko przed jej wybuchem, z nieznanego powodu, za sprawą ówczesnego proboszcza gietrzwałdzkiego Jana Hanowskiego, późniejszego kanonika i biskupa warmińskiego, rzeźba została przeniesiona do kościoła katolickiego w Ostródzie. Tu po remoncie świątyni w latach 1924/25 ustawiono ją w nowo utworzonym, bocznym ołtarzu Serca Jezusa, gdzie spokojnie stoi do dzisiaj.

„Odkrycie" ostródzkiego zabytku zawdzięczamy wspomnianemu berlińskiemu historykowi sztuki Martinowi Konradowi, który w roku 1930 roku opisał ją min. w „Osteroder Zeitung". W 1933 roku dr Konrad w ostródzkim wydawnictwie Adolfa Brüske opublikował pracę „Niederdeutsches um Osterode in Ostpreussen", z której dowiadujemy się o ważnych i do tej pory mało znanych faktach dotyczących Piety z Ostródy. Najważniejsze z nich dotyczą przeróbek i przemalowań, dokonanych w trakcie renowacji rzeźby w marcu i kwietniu 1931 roku. Tę przeprowadzoną w Królewcu restaurację dzieła dr Konrad nazywa „nieszczęsną renowacją", posuwając się nawet do stwierdzenia, że doprowadziła ona do „zniszczenia dzieła".

W czasie tych prac konserwator Jasha Specht diametralnie zmienił kolory szat Maryi. Przed renowacją były one niebieskie, czerwone i żółte, odpowiadały więc tradycji trwającej od gotyku po barok, według której szaty Maryi w te właśnie kolory były malowane. Zamiast zakonserwować zastane fragmenty farby i odtworzyć ubytki, konserwator pierwotnie niebieski płaszcz Matki Boskiej pozłocił, pierwotnie czerwoną suknię Maryi posrebrzył a pierwotnie żółtą podszewkę w dolnej, pofałdowanej części płaszcza przemalował na czerwono, natomiast podszewka kaptura otrzymała kolor niebieski. Na tym jednak nie koniec; kaptur, który pierwotnie był jak cały płaszcz niebieski, przemalował na biały. Na usprawiedliwienie nieszczęsnego konserwatora trzeba dodać, że rzeźba już wcześniej nie miała szczęścia do renowacji. Jeszcze przed 1931 rokiem właśnie kaptur przemalowano na biało, co prawdopodobnie konserwator z roku 1931 przyjął za jego kolor pierwotny. Jakby tego było mało, konserwując twarz Maryi usunięto z niej łzy, które są wyraźnie widoczne na zdjęciach dołączonych do pracy dr. Konrada. Wydaje się również, że twarz Matki Boskiej została „upiększona", co też w pracy dr. Konrada jest wyraźnie sugerowane. Wspomniane zdjęcia wykonał znany ostródzki fotograf Hugo Carstensen i są one prawdopodobnie jedynymi dokumentami obrazującymi stan ostródzkiej Piety sprzed 1931 roku.

Nie ulega wątpliwości, że ostródzka Pieta w wyniku „nieszczęsnej `renowacji`" wiele straciła ze swojego pierwotnego, surowego piękna.

Fot. Archiwum

Pieta przed 1930 rokiem na zdjęciu ostródzkiego fotografa Hugo Carstensena

PO WŁOSKU „PIETA" ZNACZY MIŁOSIERDZIE. W SZTUCE JEST TO WYOBRAŻENIE MATKI BOSKIEJ Z CIAŁEM JEZUSA CHRYSTUSA. POCZĄTKOWO PIETĘ PRZEDSTAWIANO W MALARSTWIE, W PÓŹNIEJSZYCH OKRESACH KOMPOZYCJA TA PRZEDSTAWIANA BYŁA PRZEWAŻNIE W RZEŹBIE. PIERWSZE PIETY, POWSTAŁY W XIII WIEKU W ŚRODKOWYCH NIEMCZECH, GDZIE NAZYWANO JE MARIENKLAGE (LAMENT MARYI), KTÓREJ TO NAZWY UŻYWA SIĘ W NIEMIECKIM DO DZIŚ. BYŁY TO PRZEWAŻNIE OBRAZY TWORZONE NA ZAMÓWIENIE ZAKONNIC, KTÓRE W SWOICH DŁUGICH, WIECZORNYCH MODLITWACH W SZCZEGÓLNY SPOSÓB ODNOSIŁY SIĘ DO CIERPIENIA JEZUSA.

Najpiękniejszy i najpełniejszy opis ostródzkiej Piety

Dr Konrad tak opisuje ostródzką Pietę: "Siedząca matka, pochylona w swoim smutku nad ciałem syna. Przerażona, pełna rozpaczy, lecz spokojna i opanowana. Skarżąca się i oskarżająca zarazem, przytula do piersi ciało ukochanego dziecka. Spoczywający na jej delikatnych rękach ciężar, wygięty jak w konwulsjach, sztywno opada w dół. Ciało Jezusa nie spoczywa na kolanach Maryi, jest podtrzymywane przez mocny uściski jej prawej ręki, celowo odsłaniającej przerażającą ranę na piersi Chrystusa. Lewa ręka Maryi delikatnie obejmuje ciało Jezusa chcąc zarazem dosięgnąć zwisającej sztywnej ręki zmarłego. Choć najczulsza wewnętrzna więź między nimi została przerwana, zdaje się jednak w jakiś tajemniczy sposób trwać w krzyżujących się rękach matki i syna. Niesamowitej harmonii nadają postaciom także ich szaty. Końcówki sukna na biodrach Jezusa, które jeszcze niedawno powiewały na krzyżu, teraz dopasowują się do stroju Maryi, wygładzając jego fałdy jak łzy na twarzy matki i spływają w dół. Niesamowita, w niewyobrażalnym, lecz jakże ludzkim bólu, ujęta twarz Maryi, wyłaniając się z cienia kaptura i kierując wzrok w nieistotną teraz przestrzeń, okolona miękkimi lokami włosów, wygląda jak perła w muszli morskiej. Czoło Maryi z lekkim złotym szronem we włosach zacienione jest dwiema dużymi fałdami kaptura. Z długich szczelin, osadzonych w dwóch trójkątnych, wyznaczonych nasadą nosa i wysoko uniesionymi brwiami, lekko zapadniętych oczodołach, spoglądają smutne oczy. Delikatnie zarysowana wąska górna warga lekko odsłania zęby na całej swej długości, natomiast nabrzmiała od bólu dolna warga z opuszczonymi kącikami ust wydaje się chcieć coś powiedzieć, co jednak wypowiedziane nie zostaje. W doskonałych proporcjach do siebie pozostaje bardzo kobiecy, lekko zagięty nos, wgłębienia w policzkach i podbródek, który z kolei harmonizuje z fałdą w kapturze nad czołem Maryi, domykając kompozycję twarzy. Całość nadaje temu heroicznemu bólowi powagi i wewnętrznej siły, która w żaden sposób nie może być pocieszona, ale która też żadnego pocieszenia się nie domaga. Oblicze Maryi jest odbiciem cierpienia, które widać na twarzy Jezusa, cierpienia, z którego bije niesamowita pewność tego, że wraz z jego śmiercią nastąpiło jego panowanie." Jest to bez wątpienia najpiękniejszy i zarazem najpełniejszy opis ostródzkiej Piety.

Najsłynniejszym twórcą piet był Michał Anioł Buonarotti. Najbardziej znana Pieta Michała Anioła znajduje się w Bazylice św. Piotra w Rzymie. Jest to pierwsza z jego czterech rzeźb przedstawiających Matkę Bożą opłakującą Syna. Dwie następne, Pieta z Palestriny i Pieta z muzeum katedry we Florencji, są mniej znanymi dziełami Michelangelo. Inaczej jest z czwartą Pietą, a jednocześnie ostatnią rzeźbą 89-letniego artysty, Pietą Rondanini, znajdującą się w Castello Sforzesco - rodowym gnieździe królowej Bony w Mediolanie. Michał Anioł pracował nad nią przez ostatnie 9 lat swego życia, do końca swoich dni, ale w wyścigu do ukończenia arcydzieła pokonała artystę śmierć.

OPR. JANUSZ B. KOZŁOWSKI

eprasa.pl b5e9755ed8

ZATANKOWAŁEŚ?

GAZETA OLSZTYŃSKA

DO KUPIENIA NA STACJACH ORLENU

1023otbp-A-K

eprasa.pl b5e9755ed8

28 lipca - 3 sierpnia 2023

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460. Skład komputerowy: Magraf, sp.j.

Piątek

22:20 TVN

Firewall
Film sensacyjny, USA, Australia, 2006.

Specjalista ds. ochrony informatycznej Jack Stanfield (Harrison Ford) pracuje w banku w Seattle. Cieszący się zaufaniem przełożonych dyrektor swoją karierę i reputację zawdzięcza umiejętności projektowania najskuteczniejszych systemów ochrony informatycznej, zabezpieczających - dzięki zastosowaniu wyrafinowanych kombinacji tracerów, kodów dostępu i zapór firewall - finansowe zasoby banku przed stałym zagrożeniem ze strony hakerów. Jednak zbudowany przez Jacka system ma jedną słabą stronę, której wcześniej nie brano pod uwagę: jest nią sam Jack.

Sobota

22:45 TVP KULTURA

Rzeka życia
Dramat obyczajowy, USA, 1992.

Prawidziwa historia dwóch braci: Normana (Craig Sheffer) i Paula (Brad Pitt), dorastających w dzikiej Montanie, wychowywanych przez surowego ojca, pastora. Paul buntuje się przeciwko ojcu, a rozsądny i zamknięty Norman w głębi duszy podziwia brata za odwagę.
To, co ich łączy, to rzeka Big Blackfoot, gdzie w trójkę łowią pstrągi. Na łonie dzikiej przyrody, nietkniętej czasem i cywilizacją, rozgrywa się prawdziwa opowieść o młodzieńczych rozterkach i dylematach, z niezapomnianą rolą Brada Pitta.

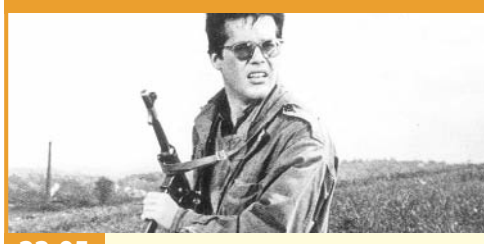
Niedziela

22:05 TV PULS

Byliśmy żołnierzami
Dramat wojenny, USA, Niemcy, 2002.

Film powstał w oparciu o bestsellerową powieść opisującą bitwę w Dolinie Śmierci, napisaną przez generała Harolda Moora i korespondenta Josepha Gallowaya.
Jest to historia pierwszego starcia Amerykanów z Wietkongiem, które zamiast stać się przestrogą, było początkiem koszmaru. Czterystu żołnierzy dokonało ataku na ponad dwutysięczną armię Wietnamczyków. Wzruszająca opowieść o ludziach czynu i ich rodzinach, które przeżywały prawdziwą wojnę we własnych sercach, czekając na wieści z frontu.

Poniedziałek



22:05 TVP KULTURA

Popiół i diament
Dramat, Polska, 1958.

8 maja 1945 roku. Młody akowiec Maciek Chełmicki otrzymuje rozkaz zastrzelenia sekretarza KW PPR - Szczuki. Nieszczęśliwy zbieg okoliczności powoduje, że ginie ktoś inny. Maciek musi powtórzyć zamach. Miłość do przypadkowo poznanej barmanki Krystyny uświadamia mu bezsens zabijania na chwilę przed końcem wojny. Kolejny zbieg okoliczności każe Chełmickiemu zamieszkać w hotelu przez ścianę ze Szczuką. Mijają się na korytarzu, pozdrawiają, Maciek przypala Szczuce papierosa... Jednak rozkaz jest rozkazem, a wierność złożonej przysiędze zobowiązuje...

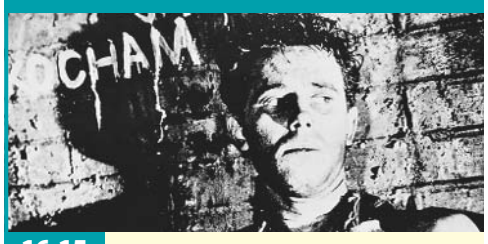
Wtorek

10:40 TVP KULTURA

Godzina „W"
Dramat wojenny, Polska, 1979.

Scenariusz „Godziny W" powstał na motywach opowiadania Jerzego Stefana Stawińskiego, opublikowanego w 1956 roku. Stawiński - były uczestnik Powstania na Mokotowie - napisał swój utwór w formie zbeletryzowanego reportażu. Głównymi bohaterami filmu są właśnie członkowie jego oddziału.
Obrazowy język, oszczędna narracja i znakomite dialogi przypadły do gustu Jerzemu Morgensternowi, który przeniósł nowelę na ekran. Postanowił też dochować maksymalnej wierności oryginałowi.

Środa



16:15 TVP KULTURA

Kanał
Dramat wojenny, Polska, 1956.

Warszawa, koniec września 1944 r. , powstanie ma wkrótce upaść. Walczący na Mokotowie zdziesiątkowany oddział porucznika „Zadry", po nieudanej próbie przebicia się przez otaczające go wojska niemieckie, podejmuje jedyną możliwą w tej sytuacji decyzję: schodzi do kanałów, aby tą drogą przedrzeć się do Śródmieścia, gdzie jeszcze bronią się powstańcy.
Scenariusz oparty na osobistych doświadczeniach Stawińskiego, dowódcy powstańczego oddziału łączności, relacjonuje tragiczny koniec żołnierzy przedstawionej jednostki.

Czwartek

15:40 TVP KULTURA

Papusza
Dramat biograficzny, Polska, 2013.

Film przedstawia wydarzenia rozgrywające się w ciągu kilkudziesięciu lat, ukazując kolejne etapy życia i twórczości romskiej poetki. Nigdy nie uczęszczała do szkoły, sama zadbała o to, by nauczyć się czytać i pisać. Odważyła się sprzeciwić tradycyjnej roli cygańskiej kobiety. I chociaż była samodzielna i wyzwolona, nie kwestionowała patriarchalnej władzy swego starszego o ponad dwadzieścia lat i niekochanego męża, harfiarza Dionizego Wajsa.
W filmie jest on jedną z głównych postaci, podobnie jak znany tłumacz i pisarz Jerzy Ficowski, ukrywający się w taborze Wajsa przed bezpieką.

PIĄTEK • 28 lipca

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Przedszkole w naturze - dok., Niemcy, 2020
14:00 Wspaniałe stulecie - serial
15:00 Wiadomości, Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn

15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:00 Dżingiel Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 07 zgłoś się - serial krym.
23:00 Archiwista - serial
23:50 Świat to za mało - sens., USA, Wlk. Bryt., 1999. Dziewiętnasty film z bondowskiej serii.
02:10 Tropem zemsty - fab., Włochy, 2019. Po ataku mafii dwaj detektywi, Włoch i Niemiec, łączą siły, by schwytać sprawców.

TVP 2

04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - Joanna Środa
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem Bułecką
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej

16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Na sygnale - serial
20:10 Postaw na milion -
21:10 Polskie Biesiady - Góralska - koncert
23:20 Contratiempo. Niewidzialny gość - krym., Hiszp., 2016. Klasyczne kino kryminalne pełne zaskakujących zwrotów akcji.
01:15 Status: singiel - kom., Francja, 2018. 40-letni Antoine jest zatwardziałym kawalerem. Pewnego dnia...
03:10 Patryk - obycz., Wlk. Bryt., 2018. Sara Francis dostaje w spadku po babci psa...

TVN

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

20:00 Colombiana - film sens., USA, Francja, 2011. Cataleya (Zoe Saldana) jest morderczynią do wynajęcia. Jest niezwykle skuteczna, ale ma jedną obsesję: chce i zniszczyć ludzi, którzy brutalnie zamordowali jej rodziców.
22:20 Firewall - sens., USA, Australia, 2006. Zbudowany przez Jacka system ochrony ma jedną słabą stronę: jest nią sam Jack... ●
00:30 Kuba Wojewódzki - program
01:40 Grzesznica - serial, USA
02:40 Szpital - program obycz.
03:40 Uwaga! - program interw.
04:00 Zamieszkać na plaży
04:30 Recepta na stary dom
05:00 Jak to jest zrobione

POLSAT

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

18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 KORA - Miłość to wieczna tęsknota - koncert Kory Jackowskiej
20:50 Shrek 2 - anim., USA, 2004
22:55 Mroczna wieża - horror, USA, 2017.
01:00 Przeznaczenie - SF, Australia, 2015
03:05 Zjedz Alaskę - program podróżniczo-kulinarny
03:35 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 Zaginione Skarby - „Madonna Głogowska" - anim.
07:15 Przestrzeń pamięci - mag.
07:50 Szlakiem Kolberga - reportaż
08:25 Informacje kulturalne
08:55 Arabela - serial
10:15 Wojna guzików - kom., dramat, Francja, 2011
12:15 Kolumbowie - serial
13:35 Program publicystyczny
14:15 Toulouse - Lautrec, wolny duch Paryża - dok., Francja, 2019
15:25 Szaleńcy - fab.
17:45 Kromer Festival Biecz 2023 studio - rozmowy
18:00 Jazz.pl - koncert
19:20 Kromer Festival Biecz 2023 - rozmowy, koncert
20:55 Informacje kulturalne
21:30 Kromer Festival Biecz - koncert
22:40 Serialowa nostalgia - Pitbull - serial policyjny

23:40 Julieta - dramat, Hiszp., 2016. Opowieść o burzliwym życiu bohaterki, która wielokrotnie zmieniała adres zamieszkania, a każde z tych miejsc jest związane z wydarzeniami, które mocno zaważyły na jej dalszym życiu.
01:30 Kino krótkich filmów - Oko Boga - dokument.
02:05 Kino nocne - Gentleman z rewolwerem - kom. krym., USA, 2018
03:50 Informacje kulturalne
04:20 T.S. Eliot - w poszukiwaniu szczęścia - dok., Kanada, 2019
05:25 Afisz kulturalny ekstra
05:40 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
11:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Gliniarz z Beverly Hills - kom. krym., USA, 1984. Axel Foley (Eddie Murphy) pracuje jako policjant w Detroit. Mężczyzna udaje się do beverly Hills, aby wyjaśnić sprawę śmierci przyjaciela, Mikeya (James Russo).
22:05 Rocky 2 - dram., USA, 1979. Kontynuacja przygód najsłynniejszego boksera w historii kinematografii. Rocky Balboa przygotowuje się do rewanżu z dawnym rywalem. Kto wygra ten pojedynek?
00:25 Śmiertelna rozgrywka - akcja, Monako, USA, 2016
02:20 Menu na miarę - program kulinarny
02:55 Szalone fabryki polskiej muzyki!

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczki - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
17:55 Szpital - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy

21:00 Życie od kuchni - kom., USA, Australia, 2007. Szefowa kuchni Kate traktuje życie dokładnie tak, jak swoją pracę w kuchni ekskluzywnej restauracji na Manhattanie - z rzeczowym podejściem i zaangażowaniem, które urzeka i onieśmiela wszystkich dookoła.
23:15 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Sherlock (Robert Downey Jr.) i jego przyjaciel, dr Watson (Jude Law), doprowadzają do aresztowania i stracenia przestępcy pochodzącego z arystokracji, lorda Blackwooda.
01:55 Hotel Paradise All Stars
02:55 Nagi Instynkt Przetrwania: Elita

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci
12:55 Detektywi w Akcji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 Wilkołak: Bestia wśród nas -horror, USA, 2012. W świetle księżyca tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Mieszkańcy wioski atakowani są jeden po drugim i sami stają się okrutnymi potworami **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:35 Święty na każdy dzień **09:45** Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Cystersi - powrót do pokory **11:25** Myśląc Historia **11:35** Centrum Ewangelizacji **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Dominikanie - od słowa do nauki **13:10** Zamek w Korzkwi - Szlakiem Pióra
13:30 Msza św. **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Odwaga wiary
16:40 Prosto o gosp. **17:00** Sekrety mnichów **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl b5e9755ed8

SOBOTA • 29 lipca

TVP 1

05:30 Dziewczyna i chłopak - Tosiek i Tomka - serial
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:20 wojsko-polskie.pl - rep.
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Sprawa dla reportera
10:20 Fascynujący świat - Wielki brytyjski test na inteligencję - dok., Wlk. Bryt., 2020
11:25 Sanatorium miłości
12:30 Gwiazdy w południe - Jaguar - przyg., Francja, 1996
14:10 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
14:55 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023
17:00 Teleexpress, Pogoda

17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:45 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial krym.
21:35 Hit na sobotę - Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dramat, Bułgaria, Hiszp., 2019
23:50 Transcendencja - SF, USA, 2014
01:55 Świat to za mało - sens., USA, Wlk. Bryt., 1999
04:05 Największe przeboje - Zdzisława Sośnicka - koncert
04:50 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton

TVP 2

05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
12:10 Studio Raban - Lizbona - magazyn
12:50 Cztery strony folku - Międzynarodowy Festiwal Muzyczny w Żywcu - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny
17:50 Słowo na niedzielę - Skarb pod deskami czyli światek-piątek
18:00 Panorama
18:15 Va Banque - teleturniej

18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP
19:35 Informacje kulturalne
20:00 Polskie Biesiady - koncert
23:50 Pompeje - katastroficzny, Kanada, Niemcy, USA, 2014. Jest rok 79 naszej ery, zbliża się potężna erupcja Wezuwiusza, która pochłonie tysiące istnień.
01:50 Ukryta tożsamość - thriller, USA, 2003. Dwaj meksykańscy chłopcy znajdują na pustyni rannego, nieprzytomnego mężczyznę.
03:40 Contratiempo. Niewidzialny gość - Hiszp., 2016. Klasyczne kino kryminalne pełne zaskakujących zwrotów akcji.

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda - obycz.
07:00 Ugotowani w parach - turniej kulinarny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej Omnibus
13:30 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
14:05 MasterChef Junior - turniej kulinarny
15:45 Zakup w ciemno
16:50 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
18:57 Raport Speedway Grand Prix - extra - sport
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Raport Speedway Grand Prix
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 Millerowie - kom., USA, 2013. David Burke decyduje się na przewiezienie 600 kilogramów narkotyków z Meksyku.
22:20 Gra dla dwojga - kom., USA, Niemcy, 2009. Ray (Clive Owen) pracował w brytyjskich służbach specjalnych, a Claire (Julia Roberts) w CIA. Po latach postanawiają zrobić skok życia.
00:55 Wizyta - horror, USA, 2015
02:55 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
04:00 Uwaga! - program interw.
04:20 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:50 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:50 Wędrówki z dinozaurami
10:40 Bogate dzieciaki bez kasy - serial paradokumentalny
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi
13:40 Miasto Wieś - rodziny ze wsi i miasta zamieniają się miejscami.
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie - program paradokumentalny
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 XXVIII Festiwal Kabaretu w Koszalinie

23:00 Django - western, USA, 2012. Na skutek brutalnego traktowania przez byłych właścicieli, pewnego dnia Django staje twarzą w twarz z pochodzącym z Niemiec łowcą nagród dr Kingiem Schultzem. Schultz jest właśnie na tropie niebezpiecznych braci Brittle i tylko Django może go do nich zaprowadzić
02:25 Obcy 4 - SF, USA, 1997. Akcja toczy się na stacji kosmicznej Auriga w dwieście lat po wydarzeniach przedstawionych w „Obcym 3". Grupa naukowców dokonuje eksperymentu i klonuje Ellen Ripley (Weaver) wraz z przerażającym płodem w jej łonie.
04:55 Disco Gramy

TVP Kultura

07:00 The Best of Maanam. Koncert live
07:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Hellar Lill - rozmowa
08:30 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn
09:05 Informacje kulturalne
09:35 Żywot sarmacki - Życie codzienne - magazyn
10:05 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial fabularny
11:45 Zdolne bestie te Kossaki...
12:50 Wydarzenie aktualne
13:35 Komediowe lato - Ile waży koń trojański? - kom. romantyczna, Polska, 2008
15:45 Mieszczanie żywieccy - Joanna - cykl dokumentalny
16:25 Retro kino - Niech żyje wolność - komedia, Francja, 1931

18:05 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial
19:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert
20:55 Informacje kulturalne
21:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert
22:45 Bilet do kina - Rzeka życia - dram., USA, 1992.
00:55 Seans kultowy - Niebieski ptak - dramat, Francja, Włochy, 1955. Augusto żyje z oszustwa. Wraz z upływem lat, zaczyna odczuwać skutki swojego trybu życia.
03:00 Bunuel: surrealista wśród reżyserów - dok., Hiszp., 2021
04:40 Obroty pamięci
05:20 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
08:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Rocky 3 - dramat, USA, 1982. Sylvester Stallone po raz kolejny powraca do postaci, która przyniosła mu sławę na całym świecie. Rocky Balboa ponosi druzgocącą porażkę i traci wszystko... Załamany bokser przeżywa trudne chwile. Niespodziewanie pomocną dłoń oferuje mu Apollo Creed

22:00 Red - akcja, USA, 2010. Frank Moses (Bruce Willis) to emerytowany agent CIA. Mężczyzna wiedzie spokojne życie na przedmieściu. Pewnego dnia pojawia się trójka zawodowych zabójców...
00:10 Człowiek pies - akcja, Francja, USA, Wlk. Bryt., 2005. Danny (Jet Li) to dorosły mężczyzna o umyśle dziecka, który został wyszkolony do pełnienia funkcji psa obronnego.
02:10 Menu na miarę
02:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:10 Z archiwum policji - program kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Mój przyjaciel delfin II: Ocalić Mandy - film przygodowy, USA, 2014
09:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:10 Wymarzony - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2019. Losy Alice, maleńkiego Theo oraz Jeana splotą się w opowieść o poszukiwaniu miłości i własnego miejsca na Ziemi.
17:30 Kochaj i tańcz - kom., Polska, 2009. Życie Hani (Izabella Miko) zmienia się za sprawą powrotu do kraju znanego tancerza i choreografa - Jana Kettlera (Jacek Koman).

20:00 Everest - film przygodowy, Islandia, USA, Wlk. Bryt., 2015. Film przedstawia podróż dwóch ekip na szczyt najwyższej góry świata. Po drodze przyjdzie im się zmierzyć z siłami natury, ale również własnymi słabościami. Ich wieloletnia obsesja i pasja zmieni się niespodziewanie w walką o przetrwanie
22:40 Kosmiczni kowboje - film SF, USA, 2000. Rosjanie stracili kontrolę nad starym satelitą. Aby zapobiec tragedii, Rosja prosi specjalistów z NASA o pomoc w naprawieniu urządzenia.
01:20 Komora - sens., USA, 1996
03:45 Hotel Paradise All Stars

TV 4

06:00 Galileo **10:00** Ewa gotuje **10:35** Jaś Fasola radzi **10:45** Witaj w domu, panie Jenkins - kom., USA, 2008. Gospodarz najpopularniejszego talk-show Ameryki, po latach nieobecności jedzie w odwiedziny do rodziców, którzy obchodzą jubileusz pięćdziesięciolecia
13:05 Ninja Warrior Polska **14:55** Zawód ratownik 2023 **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 Bad Ass 2: Twardziele - akcja, USA, 2014. Weteran wojny w Wietnamie Frank Vega otwiera ośrodek, w którym uczy młodych bokserów, jak przetrwać w i poza ringiem **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

09:55 Słowo życia **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:20** Zrozumieć wartość życia - rozmowa z dr Wandą Półtawską **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:20** Muzyczne chwile **14:30** Przegląd Tygodnika „Niedziela" **14:35** Camino de Vistula **15:30** Wierzę w Boga **15:45** Muzyczne chwile **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europ. **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

NIEDZIELA • 30 lipca

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka
06:25 wojsko-polskie.pl - rep.
06:55 Słowo na niedzielę - Skarb pod deskami czyli światek-piątek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:00 Janosik - serial
10:45 Jesteście przyszłością świata - dok.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański - Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:40 Do zobaczenia w Lizbonie - rep.
13:00 Tenis ziemny - finał
15:00 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton
15:05 Natura w Jedynce - Pieniński Park Narodowy - film dok.

15:45 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne
20:20 W 80 dni dookoła świata - serial
22:25 Zakochana Jedynka - Teściowie - kom., Niemcy, USA, 2003
00:15 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dramat, Bułgaria, Hiszp., 2019
02:25 Transcendencja - film SF, USA, 2014
04:25 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy
07:55 Pytanie na śniadanie
11:50 Polskie Biesiady - Romska - cykl widowisk, nawiązujących do tradycji wspólnego śpiewania.
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany

20:00 Kogel-Mogel - kom., Polska, 1988
21:55 Kromer Festival Biecz 2023 - Nie porzucaj nadzieje - koncert
23:10 Kino bez granic - Dorośli w pokoju - dramat, Grecja, Francja, 2021. Film zrealizowany na podstawie wspomnień Janisa Varufakisa, z czasów, kiedy był ministrem finansów Grecji.
01:30 Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002. Adaś Miauczyński jest polonistą o zacięciu poety, nauczycielem z powołania, wykładającym w jednym z liceów.
03:15 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

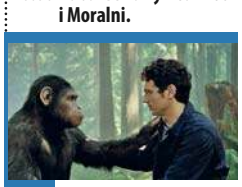
TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Tom i Jerry Show - anim.
07:00 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży
11:30 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
12:35 Co za tydzień - magazyn
13:20 Ugotowani w parach - turniej kulinarny
14:25 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
15:00 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - kom., USA, 1987
16:50 Niania - film rodzinny, Wlk. Bryt., USA, Francja, 2005
19:00 Fakty, Sport
19:30 Kronika Speedway Grand Prix
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 Zmierzch - horror, USA, 2008. Edward Cullen (Robert Pattinson) ma nadludzkie zdolności...
22:35 Godzina zemsty - sens., USA, 1999. Gdy nadchodzi czas podziału ukradzionej gotówki Val (Greg Henry) - jeden z napastników - postanawia zabić swego kolegę - Portera (Mel Gibson) - i zatrzymać całą zdobytą sumę.
00:40 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
01:40 Wewnętrzny wróg - serial kryminalny
02:40 Szpital - program obycz.
03:40 Uwaga! - program interw.
04:00 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Przygody Rudego - przyg., Australia, USA, 2011. Rudy to najpopularniejszy mieszkaniec australijskiego miasteczka Dampier
09:35 Kung Fu Panda 2 - komk. anim., USA, 2011. Uwielbiana na całym świecie panda powraca.
11:35 Giganci ze stali - akcja., USA, 2011.
14:25 Więzień labiryntu - thtiller, USA, Kan., Wlk. Bryt. 2014
16:50 Shrek 2 - anim., USA, 2004. Shrek, Osioł i księżniczka Fiona przeżywają kolejne niesamowite przygody.
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni.



22:05 Geneza planety małp - SF, USA, 2011. Will Rodman (James Franco) pracuje w firmie farmaceutycznej. Marzy o stworzeniu leku regenerującego tkankę mózgową, który mógłby uzdrowić jego cierpiącego na chorobę Alzheimera ojca. Pod opiekę młodego naukowca trafia mały szympans o imieniu Caesar.
00:25 Złodziej tożsamości - ko. krym., USA, 2013. Sandy udaje się w pościg za Dianą - sobą, która ukradła jego tożsamość.
03:00 Zjedz Alaskę - program podróżniczo-kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:10 Krzysztof Klenczon - największe przeboje - koncert
08:00 Nabożeństwo z Kościoła ewangelicko-reformowanego w Zelowie
09:05 Żywot sarmacki - Mity i misje - magazyn
09:40 Angielskie śniadanie - Wszystkie stworzenia duże i małe - serial kom., Wlk. Bryt., 2021
10:40 Filmy animowane: - Maski i kwiat; Jeż; Naleśniki
11:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:50 Bilet do kina - Rzeka życia - dram., USA, 1992
14:15 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial
16:00 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert
17:15 Niedziela z... muzyką Tomasza Stańko - koncert

20:00 Party - kom., Wlk. Bryt., 2017. Domowe party zamieni się w istne pole walki. Po tym wieczorze już nic nie będzie takie samo.
21:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert
22:45 Informacje kulturalne
23:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:45 Duran Duran - prawda, jakiej nie znacie - dok., Wlk. Bryt., 2018
01:00 Kino krótkich filmów: Oko Boga - dokument.; **Kinematograf** - anim.;
01:50 Seans kultowy - Niebieski ptak - dramat, Francja, Włochy, 1955
03:55 Informacje kulturalne
05:15 Podróże z historią - cykl dokumentalny

TV Puls

05:50 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:45 Kapuśniaczek - kom. SF, Francja, 1981. Rolnicy Claude Ratinier (Louis de Funès) i Francis Chérasse to najlepsi przyjaciele. Niespodziewanie pewnej nocy na polu Ratiniera ląduje podejrzany pojazd.
09:50 Zwariowany weekend - kom., Francja, Włochy, 1968. Louis-Philippe to francuski przemysłowiec stoczniowy. Pewnego dnia mężczyzna zwalnia młodego konstruktora jachtów za nieudany projekt.
11:45 Miłość, szmaragd i krokodyl - kom. przyg., USA, Meksyk, 1984
13:55 Dusigrosz
15:45 Smoking
17:45 BFG: Bardzo Fajny Gigant

20:00 Red 2 - akcja, USA, 2013. Frank Moses (Bruce Willis) jest emerytowanym agentem CIA. Mężczyzna będzie zmuszony ponownie zebrać swoich ludzi, ponieważ w Rosji zaginęła Nightshade - głowica jądrowa, którą skradziono kiedyś armii USA.
22:05 Byliśmy żołnierzami - dram. woj., USA, Niemcy, 2002.
01:00 800 - woj., Chiny, 2020. Garstka chińskich żołnierzy w październiku i listopadzie 1937 roku podejmuje heroiczną walkę podczas bitwy o Szanghaj.
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Nash Bridges

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:35 Psy i koty - film rodzinny, USA, 2001
09:20 Ten moment - program obyczajowy
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:15 Powiernik królowej - film obyczajowy, Wlk. Bryt., USA, 2017. Niezwykła, prawdziwa historia z późnego okresu panowania królowej Wiktorii (Judi Dench). Kiedy młody urzędnik Abdul Karim (Ali Fazal) przybywa z Indii na obchody pięćdziesięciolecia panowania królowej, czuje się zaskoczony zainteresowaniem monarchini.

17:40 Vinci - kom., Polska, 2004. Cuma wychodzi z więzienia ze względu na zły stan zdrowia. Jego wyjście zaaranżował Gruby, paser który zleca Cumie kradzież obrazu Leonarda da Vinci „Dama z łasiczką" z Muzeum Czartoryskich w Krakowie.
20:00 Infiltracja - sens., USA, Hong Kong, 2006. Akcja filmu rozgrywa się w południowym Bostonie, gdzie policja stanowa toczy walkę z przestępczością zorganizowaną.
23:15 Zodiak - sens., USA, 2007. „Zodiak"- seryjny morderca rozpoczyna swoje krwawe rządy w San Francisco
02:30 Czerwona gorączka - sens., USA, 1988

TV 4

06:00 Galileo **07:00** W zakamarkach mózgu **08:00** Najsłynniejsze ucieczki **09:00** Galileo **11:00** Shaolin gola **12:55** Nie można pocałować panny młodej **15:00** Zawód ratownik 2023
15:05 Magnum: Detektyw z Hawajów **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Wilkołak: Bestia wśród nas. -horror, USA, 2012. W świetle księżyca tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Mieszkańcy wioski atakowani są jeden po drugim i sami stają się okrutnymi potworami
21:55 Przychodzą z ciemności - horror, Hiszp., Kolumbia, USA, 2014 **23:55** Co się naprawdę wydarzyło? **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life - program muzyczny **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:30** Msza św. **10:35** Przegląd Tygodnika „Niedziela" **10:40** Katownie Praskie **11:40** Skrzydła miłości **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków
13:00 Pielgrzymka Benedykta XVI do Ziemi Świętej **14:00** Niebieskooki Anioł **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Sekrety mnichów **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcją

eprasa.pl b5e9755ed8

#FundUszE NaZmiany

Fundusze Europejskie

EUROPEJSKI ROK UMIEJĘTNOŚCI

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

UCZ SIĘ I ROZWIJAJ

O Funduszach Europejskich dla Warmii i Mazur przeczytasz na stronie
www.funduszeeuropejskie.warmia.mazury.pl

Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

WARMIA MAZURY

Kampania współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020

87923otbr-b-K

eprasa.pl b5e9755ed8

EUROPEJSKI ROK UMIEJĘTNOŚCI

Musimy uczyć się całe życie

Od czterdziestu lat Unia Europejska inicjuje lata tematyczne. Rok 2023 jest Europejskim Rokiem Umiejętności i ma zwrócić uwagę na potrzebę uczenia się przez całe życie, promowanie rozwoju i zmian.

Stare porzekadło mówi, że czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał. Niekoniecznie. Świat się zmienia i żeby nadążyć za tymi zmianami Jan też musi się zmieniać, uczyć się, zdobywać wiedzę, nowe umiejętności i kompetencje. Inaczej zostaniemy w tyle, inni nas wyprzedzą, dlatego mówiąc językiem sportowym musimy biec szybciej. A nowym impulsem do uczenia się przez całe życie jest zainicjowany przez Komisję Europejską, a potem ustanowiony przez Parament Europejski i poszczególne kraje członkowskie rok 2023 jako Europejski Rok Umiejętności. Rok rozpoczął się 9 maja i potrwa 12 miesięcy.

Korzystając z osiągnięć Europejskiego Roku Młodzieży 2022, w tym roku UE chce zadbać o to, aby zapewnić ludziom umiejętności odpowiadające potrzebom rynku pracy. Koniecznym warunkiem jest szkolenie.

Liczą się umiejętności

Europejski Rok Umiejętności ma umożliwić nam i przedsiębiorstwom przyczynianie się do transformacji ekologicznej i cyfrowej, wspierając innowacje i konkurencyjność. Ale ma też pomóc rozwiązać problem braku wykwalifikowanych pracowników w UE. Dziś ponad trzy czwarte firm w UE informuje, że ma trudności ze znalezieniem pracowników posiadających niezbędne umiejętności, a w szkoleniach regularnie uczestniczy zaledwie 37 proc. dorosłych.

Tymczasem 4 na 10 dorosłych i co trzecia osoba pracująca w Europie nie posiada podstawowych umiejętności cyfrowych.

A umiejętności mają podstawowe znaczenie. Żeby zapłacić rachunki przez internet albo złożyć wniosek o wydanie karty parkingowej, trzeba posiadać odpowiednie umiejętności. Tworzenie rozwiązań cyfrowych, które pomagają nam w codziennym życiu, wymaga fachowego przygotowania. Europejski Rok Umiejętności ma pomóc skoncentrować się na uczeniu się.

Tym bardziej że już w 2021 r. w 28 zawodach – od budownictwa i opieki zdrowotnej po inżynierię i informatykę – występowały niedobory pracowników, co świadczy o rosnącym zapotrzebowaniu zarówno na pracowników o wysokich, jak i niskich kwalifikacjach. Równocześnie kobiety są słabo reprezentowane w zawodach i na studiach związanych z technologią. Panie stanowią bowiem tylko jedną szóstą specjalistów w dziedzinie informatyki oraz jedną trzecią absolwentów nauk przyrodniczych, technologii, inżynierii i matematyki.

> Państwa członkowskie chcą propagować uczenie się przez całe życie i chcą, żeby do 2030 roku co najmniej 60 proc. dorosłych co roku uczestniczyło w szkoleniach.

Dlatego też ta inicjatywa przyczynić się ma również do realizacji celów cyfrowego kompasu na 2030 r., zgodnie z którymi co najmniej 80 proc. dorosłych w UE powinno posiadać podstawowe umiejętności cyfrowe, a liczba zatrudnionych w Unii specjalistów od technologii związanych z komputerami i oprogramowaniem powinna osiągnąć 20 mln, przy czym do podejmowania takiej pracy należy zachęcać więcej kobiet.

Miliardy euro na szkolenia

Państwa członkowskie chcą propagować uczenie się przez całe życie. Cel jest ambitny, ale czy realny? Problemem nie są jednak pieniądze, bo tzw. projekty miękkie, czyli np. szkolenia finansowane są przede wszystkim z Europejskiego Funduszu Społeczny Plus (EFS+), którego budżet w na lata 2021–2027 opiewa aż na ponad 99 mld euro. Jest on głównym instrumentem UE służącym inwestowaniu w ludzi. Ale są też inne programy, bo chociażby Program Cyfrowa Europa, który przewiduje środki w wysokości 580 mln euro na finansowanie rozwoju zaawansowanych umiejętności cyfrowych i wsparcie rozwoju w dziedzinie technologii cyfrowych. Jest też program Erasmus+, którego budżet wynosi 26,2 mld euro i wspiera rozwój osobisty i zawodowy osób uczących się, pracowników oraz instytucji kształcenia i szkolenia zawodowego.

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

Nowe umiejętności to też nowe możliwości na rynku pracy

Nicolas Schmit, komisarz do spraw miejsc pracy i praw socjalnych:

Osoby, które mają możliwość zdobycia umiejętności potrzebnych na rynku pracy, mogą pracować na stanowiskach wysokiej jakości. Dzięki umiejętnościom pojawią się możliwości. Możliwości wspinania się po szczeblach kariery, pracy w nowych, prężnych sektorach oraz zatrudnienia w miejscu, w którym chce się pracować. Musimy całkowicie zmienić sposób myślenia, jeśli chodzi o kwestię szkoleń w Europie. Podczas Europejskiego Roku Umiejętności skupimy się na zapewnieniu europejskim przedsiębiorstwom – od MŚP po duże korporacje – talentów potrzebnych do rozwoju.

Założeniem Europejskiego Roku Umiejętności jest, aby do 2030 roku co najmniej 78 proc. mieszkańców UE miało pracę. Trzeba doprowadzić bowiem do sytuacji, w której umiejętności kandydatów będą odpowiadać potrzebom firm.

Czy da się osiągnąć tak ambitne cele? Tu wiele będzie zależało od samych ludzi, czy będą chcieli się uczyć, ale też jak mówią specjaliści — od formy szkoleń, ich atrakcyjności.

— Nigdy nie jest za późno na naukę — mówi Kamil Purłan, prezes Fundacji Projekt Arche, która prowadzi szkolenia, korzystając z dofinansowania z Funduszy Europejskich. — A im człowiek jest bardziej dojrzały, tym bardziej świadomy swoich potrzeb, wie czego chciałby się nauczyć.

Z warsztatów i szkoleń, które prowadzi fundacja korzystają m.in seniorzy, którzy chętnie uczą się zdobywając nowe umiejętności społeczne np. z obszaru wolontariatu, integracji międzypokoleniowej, zdrowego trybu życia. Fundacja prowadzi też warsztaty podnoszące kompetencje społeczne, tu uczestnikami są też młodzi ludzie, którym często brakuje umiejętności miękkich, jak praca w zespole, komunikowanie swoich potrzeb czy radzenia sobie ze stresem, emocjami.

— Ludzie chcą się uczyć, ale szkolenie musi być atrakcyjne, nie może być sztampowe, wtedy z chęcią przychodzą na zajęcia — dodaje prezes fundacji.

Jedno jest jednak pewne, że musimy mocniej inwestować w kształcenie i szkolenie, tym bardziej że tak naprawdę nie ma innej drogi. To dziś znak naszych czasów.

— Zainteresowanie szkoleniami jest duże, a szczególnie szkoleniami, które są finansowane lub dofinansowane ze środków unijnych — mówi Artur Dondzik, wiceprezes Instytutu Badawczo-Szkoleniowego w Olsztynie, które prowadzi szkolenia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, młodzieży uczącej się, jak i dorosłych.

Czy warto się uczyć? Tu, jak zwraca uwagę wiceprezes Dondzik, świat się zmienia, pojawiają się nowe technologie, mamy czas komputerów i coraz bardziej w nasze życia wkracza sztuczna inteligencja. Co może oznacza dla wielu konieczność przebranżowienia się i zdobycia nowych umiejętności, choćby pracy ze sztuczną inteligencją. Jednak w niektórych zawodach może nie być już potrzebnych tylu ludzi, dlatego osoby te będą musiały odnaleźć się w nowej rzeczywistości albo poprzez zmodyfikowanie swoich stanowisk pracy, albo w ogóle przebranżowienie się.

— Myślę, że ciągu 3-5 lat będziemy mieli gigantyczną konieczność związaną z kompetencjami w tym zakresie — uważa Artur Dondzik.

am

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

Unia Europejska chce propagować uczenie się przez całe życie

87923otbr-c-K

eprasa.pl b5e9755ed8

MILIONY EURO DO WZIĘCIA

Czy będzie łatwiej otrzymać dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027? Jakie są różnice w podziale pieniędzy w porównaniu z poprzednią perspektywą, o tym rozmawiamy z wicemarszałkiem województwa Mironem Syczem.

— Niemal 1,8 mld euro, tyle mamy do zagospodarowania w programie regionalnym Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027. Czym obecny program różni się od poprzedniego? Czy tylko kwotą, bo teraz mamy nieco więcej pieniędzy do dyspozycji?

— Różnic jest więcej. Program regionalny na lata 2021-2027 różni się od swojego poprzednika, ponieważ świat wokół nas również się zmienia. Pojawiły się nowe wyzwania. Zyskały na sile wyzwania wcześniej nam znane, na przykład związane ze zmianami klimatycznymi czy radzeniem sobie z kurczącymi się zasobami naturalnymi. Stąd znaczące środki z budżetu FEWiM dedykowano środowisku, w tym — co jest nowością w tej perspektywie — gospodarce o obiegu zamkniętym. Nadal będziemy wspierać przedsiębiorców w podnoszeniu konkurencyjności ich firm. Dlatego pozostawiliśmy efektywne w poprzedniej perspektywie linie budżetowe przeznaczone m.in. na wdrażanie wyników prac badawczo-rozwojowych, odtwarzanie gospodarczego dziedzictwa regionu, czy też inwestycje związane z internacjonalizacją. Nowa perspektywa finansowa ponownie daje możliwość wsparcia instytucji otoczenia biznesu, które w perspektywie 2014-2020 miały ograniczony dostęp do funduszy.

Jak wiemy w naszym regionie nadal są duże potrzeby w zakresie zwiększenia dostępności komunikacyjnej, wynikające z historycznych zaniedbań inwestycyjnych. Dlatego, mimo że nie jest to już priorytet UE, udało nam się przekonać Komisję Europejską o konieczności dalszego inwestowania w drogi na Warmii i Mazurach. Nastąpiły też spore zmiany w obszarze działań społecznych. Tu nowością są m.in. działania przeznaczone dla obywateli państw trzecich, a więc migrantom, uchodźcom, którzy przybywając do naszego regionu w poszukiwaniu pracy i godnych warunków życia potrzebują wsparcia w integracji społecznej i na rynku pracy. Znaczna część działań kierowana będzie również do osób wymagających opieki długoterminowej ze względu na wiek czy stan zdrowia, ale opieka ta przyjmie nowe, nieinstytucjonalne formy, co ma zapobiegać izolacji tych osób od ich środowiska.

Fot. archiwum własne

Wicemarszałek województwa Miron Sycz

— Czy forma rozdziału pieniędzy się zmieni? Czy poza bezzwrotnymi dotacjami, czyli dofinansowaniem do projektów, będą też stosowane inne formy wsparcia?

— Tam, gdzie było to ekonomicznie uzasadnione przeznaczyliśmy część środków z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego na niskooprocentowane pożyczki, w tym częściowo umarzane i łączone z dotacjami. W przypadku projektów o szybkim i pewnym zwrocie z inwestycji jest to nadal korzystna forma wsparcia, posiadająca jednocześnie tę zaletę, że zwrócone środki pozostają w regionie i mogą ponownie być wykorzystane. Taka forma współfinansowania projektów będzie miała zastosowanie w obszarze wzrostu konkurencyjności firm, efektywności energetycznej oraz odnawialnych źródeł energii. Dodam, że w latach 2021-2027 na instrumenty finansowe przeznaczyliśmy 98 mln euro, co łącznie z dotychczasową pulą środków z lat 2007-2020, pozostającą do dyspozycji regionu w wysokości blisko 90 mln euro, daje pokaźną sumę blisko 190 mln euro. Pieniądze te przez kolejne lata mogą „pracować" na rzecz rozwoju gospodarki Warmii i Mazur.

— Niemal jedna czwarta z puli 1,786 mld euro programu została zarezerwowana na tzw. projekty strategiczne. Co kryje się za tym określeniem?

— Chodzi tu o przedsięwzięcia o szczególnym znaczeniu dla rozwoju województwa. Należą do nich projekty infrastrukturalne, w tym poprawiające dostępność transportową, zabezpieczenie szlaków wodnych Kanału Elbląskiego i Wielkich Jezior Mazurskich, budowa Północnego Centrum Psychiatrii Dziecięcej, bo wiemy, jakie są tu wielkie problemy i to w całym kraju, jak też rozwój szlaków rowerowych i turystycznych, w tym Szlaku Kopernikowskiego. Oczywiście nie zapominamy też o sieci Cittaslow, do której należy obecnie 27 miast w naszym regionie.

Ale są też tzw. projekty miękkie, jak wsparcie partnerów społecznych i organizacji pozarządowych czy rozwój systemu pieczy zastępczej. Dodam, że identyfikacja projektów strategicznych odbywała się równolegle z przygotowaniem obecnego programu regionalnego. A wybór przedsięwzięć ważnych dla województwa odbywał się jeszcze z większym niż dotychczas zaangażowaniem samorządów z Warmii i Mazur.

— Jakich zmian mogą spodziewać się jeszcze przyszli beneficjenci?

— Przede wszystkim usprawnieniu uległ system wdrażania. Rozszerzono stosowanie uproszczonych metod rozliczania wydatków. Dzięki nim nie jest już wymagane przekładanie wszystkich dokumentów potwierdzających poniesienie kosztów, leczy realizacja ustalonych wcześniej celów. Znacznie więcej projektów niż dotychczas będzie rozliczanych w ten sposób, w tym wszystkie przedsięwzięcia, których całkowity koszt nie przekracza równowartości 200 tys. euro. Jeśli chodzi o kwalifikowalność wydatków do najbardziej istotnych zmian należy rezygnacja z obowiązków dotychczas dotyczących projektów generujących dochód oraz odmienne uregulowania dotyczące kwalifikowalności VAT. Może być on obecnie kwalifikowany dla projektów o wartości mniejszej niż 5 mln euro (wliczając VAT), bądź takich, których koszt całkowity wynosi co najmniej 5 mln euro, a VAT nie może zostać odzyskany w oparciu o przepisy krajowe. Nowością jest też składanie wniosków o dofinansowanie wyłącznie on-line z wykorzystaniem dedykowanych systemów informatycznych. Na pewno pozwoli to usprawnić ocenę wniosków, wybór projektów i ich realizację oraz ułatwi komunikację z wnioskodawcą, a później beneficjentem. Dodam jeszcze, że zgodnie z unijnymi przepisami beneficjenci są zobowiązani przykładać większą wagę do komunikacji na temat wkładu oraz roli Funduszy Europejskich. Realizując projekty trzeba będzie ściśle wywiązywać się z podstawowych obowiązków informacyjno-promocyjnych. Jeśli nie będą one poprawnie realizowane, może dojść do pomniejszenia dofinansowania projektu nawet o trzy procenty jego budżetu.

am

1,786 mld euro FEWiM 2021-2027

35 mln euro	NA ZDROWIE
104 mln euro	NA ROZWÓJ TURYSTYKI I KULTURY
157,7 mln euro	NA WŁĄCZENIE I INTEGRACJE SPOŁECZNĄ
179 mln euro	NA RYNEK PRACY
244,8 mln euro	NA NOWOCZESNĄ GOSPODARKĘ I CYFRYZACJĘ
277 mln euro	NA TRANSPORT
499 mln euro	NA ŚRODOWISKO, KLIMAT, ENERGIĘ I MOBILNOŚĆ

Projekty strategiczne:

Dofinansowanie projektów strategicznych w ramach programu regionalnego na lata 2021-2027:

- Północne Centrum Psychiatrii Dziecięcej w Ameryce - **12,8 mln euro,**
- modernizacja Planetarium w Olsztynie, Europejskie Centrum Copernicus we Fromborku, szlaki kulturowe Warmii i Mazur, rozwój Szlaku Kopernikowskiego - **37,9 mln euro**,
- parki krajobrazowe - **8,5 mln euro**,
- budowa nowego przebiegu ul. Bałtyckiej w Olsztynie w ciągu drogi wojewódzkiej nr 527, poprawa dostępności komunikacyjnej subregionu EGO - **45,8 mln euro**,
- szlaki rowerowe - **49,8 mln euro**,
- prace na szlakach wodnych Kanału Elbląskiego i Wielkich Jezior Mazurskich - **134 mln euro**,
- Stowarzyszenie „Polskie Miasta Cittaslow" - **54 mln euro**,
- wyznaczona specjalna pula środków dla dużych miast, proporcjonalnie do liczby mieszkańców. Na tzw. ZIT-y, czyli Zintegrowane Inwestycje Terytorialne dla Olsztyna przypada ponad **70 mln euro**, dla Elbląga - ponad **50 mln euro** i dla Ełku ponad **22 mln euro**.

87923otbr-d-K

eprasa.pl b5e9755ed8

TURYŚCI LUBIĄ OGLĄDAĆ ZAMKI

Są różne, bo biskupie, kapitulne, jak i krzyżackie. I niewiele jest obiektów, o które tak dbamy, także przy ogromnym wsparciu Funduszy Europejskich. Ale zamki gotyckie to nasze asy w rękawie i śmiało możemy się nimi chwalić przed światem.

Zamek w Działdowie

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

Francuzi mają szlak zamków nad Loarą, który przyciąga co roku tysiące turystów. Tymczasem na Warmii i Mazurach oraz w okolicach mamy zamki co najmniej tak stare jak te nad Loarą. Historia niektórych z nich wiąże się również z wielkimi postaciami, bo np. Mikołajem Kopernikiem. „Szlak zamków gotyckich" na północy Polski liczy ponad 600 kilometrów i znajduje się na nim 16 wspaniałych obiektów. Dostrzegła to Polska Organizacja Turystyczna, wyróżniając szlak swoim certyfikatem „Najlepszego produktu turystycznego" w 2022 roku. Jest to ogromny sukces, bo certyfikaty POT wyznaczają drogę turystom, kierując ich do miejsc godnych zobaczenia.

Mamy się więc czym pochwalić, a tym bardziej że dbamy o nasze zamki, nie szczędząc pieniędzy publicznych na ich renowacje. Dzięki wsparciu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020 udało się przeprowadzić prace renowacyjne w kilku obiektach, w tym w Kętrzynie i Działdowie, przywracając tym samym im blask czy wręcz ocalając przed całkowitą degradacją, rewitalizując ruiny zamku w Szczytnie i czyniąc z nich nowy produkt na turystycznej mapie Warmii i Mazur. Bez tego unijnego dofinansowania samorządy nie byłyby w stanie udźwignąć same wielomilionowych inwestycji, tym bardziej że tego typu prace remontowe są dużo droższe niż tradycyjne budowanie, bo chodzi o obiekty zabytkowe.

Zamek w Kętrzynie

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

Miliony na renowacje

Władze Szczytna podkreślają dzięki zrealizowanej inwestycji, która kosztowała prawie 16 mln zł, z tego dofinansowanie z UE wyniosło 7,7 mln zł, mieszkańcy zyskali obiekt, który w znacznym stopniu zwiększył atrakcyjność miasta wśród turystów.

A zamek krzyżacki w Szczytnie to ten sam zamek, w którym Henryk Sienkiewicz umieścił część fabuły swojej powieści pt. „Krzyżacy". To tutaj miała być przetrzymywana Danusia, uprowadzona podstępnie córka Juranda ze Spychowa. Zamkowe lochy stały się też miejscem uwięzienia samego Juranda.

— Miasto zyskało idealne miejsce do organizowania wszelkich imprez, zabaw, gier oraz wydarzeń kulturalnych, którego dodatkowym plusem jest położenie w samym centrum, w bliskiej odległości od Jeziora Domowego Dużego i plaży miejskiej, które są głównym miejscem wypoczynku podczas wakacji — podkreśla burmistrz Szczytna Krzysztof Mańkowski.

Renowacje, w tym konserwacje murów obronnych przeszedł też zamek w Kętrzynie. A prace renowacyjne objęły pomieszczenia zajmowane też przez Muzeum im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Dzięki czemu znacznie polepszyły się warunki aranżacyjne wystaw prezentowanych w muzeum.

— Walory estetyczne obiektu znacznie wzrosły, o czym niejednokrotnie słyszymy od mieszkańców miasta, jak i odwiedzających zamek turystów — mówi Marta Wojciechowska, dyrektor Muzeum im.Wojciecha Kętrzyńskiego.

W ofercie wystawienniczej muzeum pojawiła się wyjątkowa atrakcja, makieta 3D znajdująca się w sali multimedialnej. Na monochromatycznej makiecie miasta z połowy XVIII wieku wyświetlane są trójwymiarowe animacje przedstawiające w niezwykle atrakcyjnej formie najważniejsze wydarzenia z historii Kętrzyna, jego rozwój przestrzenny. Projekcja multimedialna budzi ogromny entuzjazm wśród zwiedzających, podobnie jak jarmark średniowieczny, który muzeum organizuje na św. Jakuba na dziedzińcu zamkowym i na skwerach koło odnowionych murów zamku. Impreza przyciąga tłumy.

Dzięki renowacji blask odzyskał zamek krzyżacki w Działdowie. Odbudowana została gotycka część zamku, co pozwoliło na pełne włączenie tego cennego obiektu do struktury turystycznej województwa. Całkowity koszt prac to 11,3 mln zł, w tym 6,3 mln zł to dofinansowanie z UE.

— Skrzydło gotyckie, tzw. Dom Duży to była ruina przez lata i jak udało się pozyskać dofinansowanie, to dopiero wszystko ruszyło z miejsca — mówi dr Radosław Wiśniewski z Muzeum Pogranicza w Działdowie. — Z najważniejszych prac to zostały wyremontowane m.in. kaplica i refektarz, a więc najbardziej reprezentacyjne pomieszczenia w zamku, gdzie teraz możemy organizować koncerty, prelekcje czy promocje książek. Obecnie do dyspozycji mam dwie kondygnacje piwnice i parter i tu znajdują sale wystawiennicze. Mieszkańcy Działdowa są pod wielkim wrażeniem przeprowadzonych prac, a turyści, którzy nas odwiedzają są zaskoczeni, że w Działdowie jest taki piękny zamek.

Jeden zamek straszy

O co pytają najczęściej turyści zwiedzając zamki?

— Zwykle pierwsze pytanie, które zadają przewodnikom, to jak stary jest zamek. A im starszy, tym większy budzi podziw. Często pada też pytanie, co jedli mieszkańcy zamku, jak wyglądało ich codzienne życie — opowiada Marian Jurak, prezes Oddziału Warmińsko-Mazurskiego PTTK. — A mamy różne zamki, bo i krzyżackie, i biskupie, i kapitulne, gdy patrzeć pod kątem, kto był ich budowniczym i właścicielem. Jest to nasze ogromne bogactwo. A „Szlak zamków gotyckich" jest absolutnie wart oglądania i promowania. Ludzie lubią oglądać zamki. Są ciekawi, co skrywają, a jest co pokazać w naszych zamkach. I myślę, że dobrze wyglądają nasze zamki, poza zamkiem w Pieniężnie, który popada w coraz większą ruinę. Nie ma pomysłu, co z nim zrobić.

Andrzej Mielnicki

Zamek w Szczytnie

fot. Urząd Marszałkowski w Olsztynie

Budżet RPO WiM 2014-2020 — 1,728 mld euro. Stan realizacji (na koniec czerwca 2023 r.):

- Podpisano **5303 umowy** na kwotę ponad **7,9 mld zł**, co stanowi **99,7 proc.** budżetu programu
- Beneficjentom wypłacono około **6,6 mld zł**, co stanowi **83,2 proc.** budżetu programu
- Komisja Europejska zatwierdziła około **7 mld zł**, co stanowi **87,9 proc.** budżetu programu

87923otbr-c-K

eprasa.pl b5e9755ed8

PONIEDZIAŁEK • 31 lipca

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - Lizbona - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Wielkie koty Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2019

14:00 Wspaniałe stulecie - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Kolarstwo - Tour de Pologne
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 Velvet - serial obyczajowy
21:30 Reset - dok.
22:30 Arena poglądów - debata
23:35 Balans bieli - magazyn
00:15 Absolwent - obycz., USA, 1967
02:10 Teściowie - kom., Niemcy, USA, 2003
04:00 Somalia - kraj nad przepaścią - dok., Francja, 2020

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki - mag. kulinarny
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - mag. kulinarny
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Ja wam pokażę! - kom., Polska, 2006. Dalsze perypetie Judyty, bohaterki filmu „Nigdy w życiu".
23:10 Anatomia kłamstwa - serial krym., Francja, 2021
00:20 Włóczęga - fab., USA, Australia, 2014. Australia wiele lat po kataklizmie, który zamienił kraj w istną pustynię. Tu toczy się bezwzględna walka o przetrwanie.
02:15 Bolivar - serial kostiumowy
03:15 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia - serial paradokumentalny
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:40 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Kod Merkury - sens., USA, 1998. Jeffries (Bruce Willis) ma przeprowadzić śledztwo w sprawie zniknięcia dziewięcioletniego chłopca, którego rodzice zostali zamordowani w tajemniczych okolicznościach
23:50 Colombiana - sens., USA, Francja, 2011
02:10 Grzesznica - serial, USA
03:10 Szpital - program obycz.
04:10 Uwaga! - program interw.
04:30 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
05:00 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:25 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

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

20:00 MEGA HIT - Kod da Vinci - thriller, USA, 2006. Profesor Robert Langdon (Tom Hanks) w środku nocy zostaje wezwany do muzeum Luwru, gdzie, jak się okazuje, miało miejsce tajemnicze morderstwo. Jego ofiarą jest kustosz muzeum. Zostawił on jednak kilka wskazówek...
23:15 Kapitan Phillips - thriller, USA, 2013. Oparty na prawdziwych wydarzeniach film o porwaniu amerykańskiego statku handlowego przez somalijskich piratów
02:15 Zimna Wojna - dram., Polska, Fr., Wlk. Bryt., 2018
04:10 Zjedz Alaskę - program podróżniczo-kulinarny

TVP Kultura

07:00 SŁOWOBRANIE - magazyn
07:35 Wędrowiec Polski - W dolinie Sanu, rep.
08:15 Informacje kulturalne
08:45 Angielskie śniadanie - Wszystkie stworzenia duże i małe - serial kom., Wlk. Bryt., 2021
09:50 Szaleńcy - fab., Polska, 1928
12:15 Kolumbowie - serial
13:25 Zmruż oczy - obycz., Polska, 2003
15:00 Reżyserzy - Francis Ford Coppola - dokumentalny, Wlk. Bryt., 2018
16:00 Latające włosy - anim.
16:10 Punkt obserwacyjny - anim.
16:35 Retro kino - Niech żyje wolność - kom., Francja, 1931
18:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
18:45 Arabela - serial fantasy
19:15 Powrót Arabeli - serial

20:00 Kino Mistrzów - Wielkie tournee - kom., Francja, 1997.
21:35 Informacje kulturalne
22:05 Panorama kina polskiego - Popiół i diament - dramat, Polska, 1958 ●
24:00 Kino nocne - Ostateczna operacja - dramat, USA, 2018. Operacjia wywiadu izraelskiego, tropiącego Adolfa Eichmanna.
02:15 Scena muzyczna - Jakub Paulski Trio - koncert
03:10 Informacje kulturalne
03:45 Eugeniusz Bodo - za winy niepopełnione - dok., Polska, 1997
04:50 Teledyski
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury

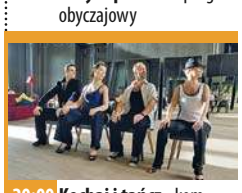
TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial, Argentyna, 1998. Piękna, przebojowa i trochę nieokrzesana - Milagros - jest sierotą wychowaną w klasztorze. Po ukończeniu 18 lat, Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny DiCarlo.
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - paradokument
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Kod 211 - akcja, USA, 2018. Los stawia Mike'a Chandlera (Nicolas Cage) na rodze napadu na bank, którego dokonuje nieustraszona i niebezpieczna grupa dobrze wyszkolonych, uzbrojonych po zęby mężczyzn
21:50 S.W.A.T.: Oblężenie - akcja, USA, 2017. Gdy oddział SWAT przejmuje ważnego więźnia, ich ośrodek zostaje zaatakowany przez zbrojne grupy.
23:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
00:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
01:40 Taki jest świat

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obyczajowy
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczki - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obyczajowy
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
17:55 Szpital - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Kochaj i tańcz - kom., Polska, 2009. Życie Hani (Izabella Miko) zmienia się za sprawą powrotu do kraju znanego tancerza i choreografa - Jana Kettlera (Jacek Koman).
22:35 Infiltracja - sens., USA, Hong Kong, 2006. Akcja filmu rozgrywa się w południowym Bostonie, gdzie policja stanowa toczy walkę z przestępczością zorganizowaną.
01:50 Ted - kom., USA, 2012. Ted to miś, który ożył dawno temu, kiedy mały John wypowiedział gwiazdkowe życzenie. Prosił o prawdziwego przyjaciela na całe życie.
04:00 Nagi Instynkt Przetrwania: Elita

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **07:55** Zawód ratownik 2023 **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci **12:55** Detektywi w Akcji
13:55 STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:00 Bad Ass 3 - akcja, USA, 2014. Frank Vega i Bernie Pope próbują odnaleźć w Luizjanie porwanego przyjaciela. **22:50** Zabójczy numer - akcja, USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2006
01:05 Fabryka jedzenia **02:05** Śmierć na 1000 sposobów
02:35 SuperLudzie Extra
03:50 Trans World Sport 2023
04:55 SuperLudzie

TV Trwam

09:15 Słowo życia **09:20** Muzyczne chwile **09:30** Moja Katolicka Rodzina **09:55** święty na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezpieczeństwa Państwa **11:30** Polskie dziedzictwo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Dominikanie - od słowa do nauki **13:30** Msza św.
14:20 Muzyczne chwile **14:30** Lalka **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja w Miejscu Piastowym
20:00 Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **22:30** Pogoria. Żeglarska szkoła życia **23:10** Dziewica Orleańska

WTOREK • 1 sierpnia

TVP 1

05:15 Serial fabularny
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Dzikie serce Europy - Powrót prastarego lasu - dok., Niemcy, 2020

14:00 Wspaniałe stulecie
15:00 Wiadomości
15:10 Kolarstwo - Tour de Pologne
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne
20:18 ALARM! - magazyn
20:30 Warszawiacy śpiewają zakazane piosenki - koncert
22:05 Powstanie Warszawskie - dokum. fabularyzowany
23:40 Kurierka - film dokument.
00:45 Magazyn śledczy Anity Gargas
01:20 Film fabularny

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:35 M jak miłość - serial
06:25 Pielgrzymowanie - rep.
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy
18:00 Panorama

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial
20:10 Postaw na milion
21:00 Kogel-Mogel - kom., Polska, 1988. Po egzaminach wstępnych na uczelnię Katarzyna wraca do rodzinnej wsi. I tu czeka ją niespodzianka - rodzina bez jej wiedzy rozpoczęła przygotowania do zaręczyn dziewczyny z bogatym sąsiadem Kolasą.
23:00 Stanley H. - serial krym., Niderlandy, 2019
00:05 Kanał - dramat wojenny, Polska, 1956. ●
01:55 Bolivar - serial kostium.
02:55 Umrzeć za Warszawę - dok., Polska, Francja, 2013
04:00 Rodzinka.pl - serial

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda
07:00 Doradca smaku
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia - serial paradokumentalny
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:40 Sport, Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial
20:55 Milionerzy

21:35 Korytarzem w mrok - film przygodowy, USA, 2018. Nastoletnia Kit (Anna Sophia Robb) zostaje wysłana do tajemniczej szkoły Blackwood.
23:30 Kuba Wojewódzki - talk-show
00:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
01:20 Wewnętrzny wróg - serial kryminalny
02:25 Szpital - program obycz.
03:25 Uwaga! - program interw.
03:45 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

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

20:00 Transformers: Wiek zagłady - SF, USA, Chiny, 2014. Po ostatnim starciu Autobotów i Deceptikonów, bitwie która ocaliła świat, miasto pozostało w ruinie, a ludzie usiłują stanąć na nogi.
23:45 Detonator - thriller, USA, Rum., 2006. Tajny agent CIA Sonni Griffith (Wesley Snipes) jedzie do Polski, by zdemaskować handlarza bronią i zapobiec przygotowywanej transakcji.
01:55 Mroczna wieża - SF, USA, 2017.
04:05 Zjedz Alaskę - program podróżniczo-kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny

TVP Kultura

07:00 Zaginione - odnalezione - Obraz Leonarda da Vinci „Dama z gronostajem" - magazyn
07:20 Informacje kulturalne
07:50 Wydarzenie aktualne
08:45 Owszem Mazowsze
09:20 Arabela - serial fantasy
10:00 Powrót Arabeli - serial fantasy
10:40 Godzina „W" - dramat, Polska, 1979 ●
12:15 Kolumbowie - serial
13:25 Informacje kulturalne
13:55 Nie będąc - jestem. Krzysztof Kamil Baczyński - film dokumentalny
14:55 Siostra. Anna Rydlówna jakiej nie znamy - dok.
16:25 Powstanie Warszawskie - dokument fabularyzowany
18:05 Mazurki nad Wisłą - Bartosz Izbicki, reportaż
18:40 Powrót Arabeli - serial fantasy

20:00 Kurier - sens., wojenny, Polska, 2019. Historia szpiegowska, inspirowana misją Jana Nowaka-Jeziorańskiego
22:00 Informacje kulturalne
22:30 Genialna przyjaciółka - serial obyczajowy
23:40 Wielkie tournee - komedia, Francja, 1997
01:20 Panorama kina polskiego - Popiół i diament - dramat, Polska, 1958 ●
03:10 Informacje kulturalne
03:40 Hitler kontra Picasso - program dokumentalny, Włochy, 2018
05:30 Teledyski
05:40 Afisz kulturalny ekstra
05:55 Kultura 2 - Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial, Argentyna, 1998. Piękna, przebojowa i trochę nieokrzesana - Milagros - jest sierotą wychowaną w klasztorze. Po ukończeniu 18 lat, Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny DiCarlo.
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Sługi wojny - thriller, Polska, 2019. Znalezione zostaje ciało profesora Jerzego Abramskiego. Do sprawy zostaje przydzielony komisarz Samborski (Piotr Stramowski).
22:00 Ostatnia misja - akcja, Polska, 2009. Płatny morderca - Andrzej Kostynowicz dowiaduje się, że jest ciężko chory. Postanawia wrócić do Polski.
00:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
01:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
02:05 Dyżur - serial medyczny
03:15 Menu na miarę
04:35 Z archiwum policji - program kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obyczajowy
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczki - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
17:55 Szpital - program obyczajowy
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Ted II - kom., USA, 2015. Nowożeńcy Ted i Tami-Lynn chcą mieć dziecko, ale aby uzyskać zgodę na opiekę nad potomkiem, Ted będzie musiał udowodnić w sądzie, że jest osobą. Pomoże mu w tym utalentowana prawniczka Samantha.
22:30 Czerwona gorączka - sens., USA, 1988. Rosyjski policjant (Arnold Schwarzenegger) ściga narkotykowego bossa, który zabił jego przyjaciela.
00:45 Everest - film przygodowy, Islandia, USA, Wlk. Bryt., 2015
03:20 Nagi Instynkt Przetrwania: Elita
04:25 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci **12:55** Detektywi w Akcji
13:55 STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej.**19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Bad Ass: Twardziel - akcja, USA, 2012. Frank Vega wraca z wojny w Wietnamie. Podczas jazdy autobusem sędziwy już Frank pokonuje dwóch skinheadów... **23:00** Prometeusz - SF, USA, Wlk. Bryt., 2012
01:35 Fabryka jedzenia **02:35** SuperLudzie Extra **02:50** Trans World Sport 2023 **03:50** SuperLudzie **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:55 Święty na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej **10:45** Zew natury **11:05** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Ikona Miłości
13:00 Pielgrzym Miłości **13:30** Msza św. **14:30** Być dla Polski, być dla Polaków **15:00** Augustianie - Wiara i prawda **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki
16:55 Życie według świętego Jana Pawła II **17:10** Prosto o gosp. **17:30** Zostań Żołnierzem RP **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia

eprasa.pl b5e9755ed8

ŚRODA • 2 sierpnia

TVP 1

05:15 Serial fabularny
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Życiowe wybory - Niewidzialna. - telenowela dokument.
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Dzikie konie. Opowieść z Puszty - dok., Szwecja, 2020

14:00 Krawcowa z Madrytu - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne - kroniki
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 Velvet - serial obyczajowy
21:35 Stulecie Winnych - serial
22:30 Osiecka - serial
23:25 Saper - akcja, USA, 1998
01:10 Tajemnice rodu Valentów - serial
03:15 wojsko-polskie.pl - rep.
03:45 Krwawy handel sztuką - dok., Francja, 2020

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Wędrowiec Polski - Kociewie - reportaż
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial fabularyzowany

20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:05 Kino relaks - Monte Carlo - kom., USA, Węgry, 2011. Bohaterki wybierają się na wycieczkę do Paryża, ale splot okoliczności sprawia, że trafiają do Monte Carlo, gdzie przeżywają przygodę życia.
23:05 Stanley H. - serial krym., Niderlandy, 2019
00:10 Bezwarunkowa miłość - obycz., USA, 2012. Opowieść oparta na historii Joe Bradforda, który dorasta na prowincji w stanie Tennessee.
02:00 Bolivar - serial kostium.
03:00 Syn - serial
04:00 Echo serca - serial
04:50 Rodzinka.pl - serial

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia - serial paradokumentalny
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:40 Sport, Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial

20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Góra Dantego - film katastroficzny, USA, 1997. Od dawna uśpiony wulkan zaczyna powoli budzić się do życia. Wulkanolodzy zarejestrowali w tej okolicy niewielką aktywność sejsmiczną i postanowili zbadać sprawę na miejscu.
23:45 Zmierzch - horror, USA, 2008
02:20 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
03:25 Uwaga! - program interw.
03:45 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy,

POLSAT

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

20:05 Jumanji: Przygoda w dżungli - fantasy, USA, 2017. Dzieciaki odkrywają starą konsolę gier wideo z grą „Jumanji" i natychmiast przenoszą się w świat niebezpiecznej dżungli. To właśnie w niej dzieje się akcja gry, a one stają się awatarami postaci, które wybrały
22:40 Gorący towar - kom. krym., USA, 2013. Sarah Ashburn (Sandra Bullock), agentka FBI, zostaje wysłana do Bostonu, gdzie ma aresztować barona narkotykowego.
01:25 Nagi peryskop - kom., USA, 1996
03:10 Nasz Nowy Dom - serial
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:15 Informacje kulturalne
07:40 Niedziela z...
08:25 Vistuliada
09:20 Powrót Arabeli - serial
10:35 Powstanie Warszawskie - dok. fabularyzowany, Polska, 2014
12:15 Zielona miłość - serial
13:55 Informacje kulturalne
14:20 Ciemnego pokoju nie trzeba się bać - film krótkometr., Polska, 2009
15:10 Truffaut - Godard - filmowi rywale - dok., Francja, 2015
16:15 Kanał - dramat wojenny, Polska, 1956 ●
18:00 Zaginione Skarby - „Portret młodzieńca" - anim., Polska, 2020
18:10 Przestrzeń pamięci - Muzeum Armii Krajowej w Krakowie - magazyn
18:50 Powrót Arabeli - serial

20:00 W trzy miesiące dookoła świata - Droga życia - dramat, USA, Hiszp., 2010. Dr Thomas Avery przyjeżdża z Ameryki do Francji po ciało zmarłego syna. Daniel zginął podczas burzy na pielgrzymkowym Szlaku Świętego Jakuba. Dr Thomas postanawia przejść ten szlak z jego prochami w plecaku.
22:15 Informacje kulturalne
22:40 Więcej niż fikcja - Klan Rossellinich - dok., Włochy, Łotwa, 2020
00:30 Jazz.pl - Grażyna Auguścik i Kuba Stankiewicz Trio - koncert
02:00 Kurier - sens.
04:05 Kino nocne - Philip Roth - spotkanie z pisarzem - dok., Francja, 2015

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial, Argentyna, 1998. Piękna, przebojowa i trochę nieokrzesana - Milagros - jest sierotą wychowaną w klasztorze. Po ukończeniu 18 lat, Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny DiCarlo.
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia - akcja, USA, 2013. Minął rok po wygraniu 74. Igrzysk Śmierci przez Katniss Everdeen (Jennifer Lawrence) i Peetę Mellarka. Zgodnie z tradycją zwycięzcy muszą wybrać się na tournée po wszystkich dystryktach.
23:00 Looper - Pętla czasu - akcja, USA, 2012. W roku 2074 technologia rozwija się do tego stopnia, że podróże w czasie stają się realne.
01:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:25 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obyczajowy
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczki - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obyczajowy
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Czas mroku - film obyczajowy, Wlk. Bryt., USA, 2017. Kiedy wojska Hitlera podbijają Europę i zbliżają się do Wielkiej Brytanii, Winston Churchill (Gary Oldman) zostaje wybrany na nowego premiera.
22:40 Wataha - miniserial, Polska
23:55 Powiernik królowej - film obyczajowy, Wlk. Bryt., USA, 2017. Niezwykła, prawdziwa historia przyjaźni królowej Wiktorii (Judi Dench) z młodym urzędnik Abdul Karim (Ali Fazal) z Indii.
02:20 Wymarzony - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2019.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci **12:55** Detektywi w Akcji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci
17:00 Łowcy Skarbów.Kto da więcej **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej, odc.139 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 139
19:00 Policjantki i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Tajna broń - akcja, USA, 1996. **23:30** Dobry, zły i martwy - akcja, USA, 2015
01:15 Jaś Fasola radzi **01:25** Fabryka jedzenia **02:25** Disco Polo Life - program muzyczny
03:25 Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Być dla Polski, być dla Polaków **09:30** Sanktuaria polskie **09:50** Święty na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Jestem gotowy na wszystko... **11:00** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **11:45** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **13:00** Robi
13:15 Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **14:00** Ojcu Świętemu się nie odmawia... **14:35** Powrót i Odnowa **15:20** Polka **15:50** Ma się rozumieć **16:10** Na zdrowie **16:30** Słudzy Boga i człowieka. Aniołowie **17:00** Po stronie prawdy **17:45** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **18:15** W góreckim domku ogrodnika **18:30** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **19:30** Opowieści z Księgi Cnót **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia

CZWARTEK • 3 sierpnia

TVP 1

05:15 Serial fabularny
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:35 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
13:00 Natura w Jedynce - Mistrzowie regeneracji - dok.
14:00 Krawcowa z Madrytu - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023

17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Ranczo - serial obyczajowy
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda, Sport
20:15 Tour de Pologne - kroniki; felieton
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial obyczajowy
21:30 Sprawa dla reportera
22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas
23:05 Resortowe Dzieci - rep.
23:35 Ocaleni - reality show
00:40 Tajemnice rodu Valentów - serial
02:50 Film fabularny

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial
06:20 Tańcząca ze światem - Tunezja - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Przyrodnik na tropie - Grubodziób - cykl dok.
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial
20:10 Postaw na milion

21:10 Bogowie Egiptu - fab., USA, Australia, 2016. W tej opowieści fantasy bogowie starożytnego Egiptu żyją wśród zwykłych śmiertelników. Ozyrysa zabija jego brat Set, który ostatecznie przejmuje tron i ogłasza się nowym królem.
23:30 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2015. Matthew Scudder jest alkoholikiem, który po odejściu z policji zdobył licencję prywatnego detektywa. Pewnego dnia...
01:35 Lodowa pułapka - obycz., Niemcy, 2019. Grupa lekarzy wyjeżdża na szkolenie w samo serce Alp. Gdy jeden z przewodników nagle znika, rozpoczynają się dramatyczne poszukiwania.

TVN

05:50 Uwaga! - program interw.
06:05 Ukryta prawda
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia - serial paradokumentalny
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obycz.
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:40 Sport, Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
22:45 Rekiny wojny - kom., USA, 2016. Prawdziwa historia dwóch dwudziestoparolatków mieszkających w Miami, którym udaje się wykorzystać mało znany projekt rządowy, pozwalający niewielkim firmom brać udział w przetargach na kontrakty dla amerykańskiej armii.
01:00 Kod Merkury - sens., USA, 1998
03:25 Uwaga! - program interw.
03:45 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:15 Recepta na stary dom

POLSAT

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

20:05 To skomplikowane - kom. romant., Japonia, USA, 2009. Jane Adler (Meryl Streep) jest matką trójki dorosłych dzieci, właścicielką dobrze prosperującej restauracji. Z pozoru niewinnie wyglądająca kolacja we dwoje wszystko komplikuje.
22:45 Trzy kroki od siebie - romans, USA, 2019. Nastolatka Stella Grant poznaje czarującego Willa Newmana.
01:25 Miłość na safari - romans, USA, Kanada, 2018
03:10 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:20 Informacje kulturalne
07:50 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
08:25 Mazurki nad Wisłą - Bartosz Izbicki, rep.
09:05 Powrót Arabeli - serial fantasy
10:30 Sto minut wakacji - kom., Polska, 1998
12:15 Zielona miłość - serial
14:00 Informacje kulturalne
14:30 Obywatel kolczastego świata. Gustaw Herling-Grudziński - dok., Polska, 2022
15:40 Papusza - dramat, Polska, 2013. Film oparty na rzeczywistej historii tytułowej bohaterki, poetki, cygańskiej, piszącej w języku romskim. ●
17:55 Świtezianka - film krótkomet., Polska, 2017
18:25 Wydarzenie aktualne
18:50 Powrót Arabeli - serial

20:00 Teatr Telewizji - Dziewczęta z Nowolipek - Polska, 1970
21:15 Informacje kulturalne
21:45 Serialowa nostalgia - Glina - serial krym.
22:55 W trzy miesiące dookoła świata - Droga życia - dramat, USA, Hiszp., 2010. Po śmierci syna dr Thomas postanawia przejść Szlak Świętego Jakuba z jego prochami w plecaku
01:15 Kino nocne - Trzeci - film obyczajpowy, Polska, 2004
03:05 Informacje kulturalne
03:40 Bezlitosny Mike Wallace - dok., USA, 2019
05:20 Teledyski
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial, Argentyna, 1998. Piękna, przebojowa i trochę nieokrzesana - Milagros - jest sierotą wychowaną w klasztorze. Po ukończeniu 18 lat, Mili dostaje posadę służącej w domu bardzo bogatej rodziny DiCarlo
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Fujary na tropie - kom., USA, 2010. Jimmy Monroe (Bruce Willis) i Paul Hodges (Tracy Morgan) - amerykańscy gliniarze, zostali zawieszeni przez przełożonych za nieudaną akcję.
22:05 Gliniarz z Beverly Hills - kom., USA, 1984. Axel Foley (Eddie Murphy) postanawia udać się do Beverly Hills, aby wyjaśnić sprawę śmierci przyjaciela, Mikeya
00:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
01:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:15 Dyżur - serial medyczny
02:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:35 Menu na miarę

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Sprzątaczki - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obycz.
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy

21:00 Wygrać ze śmiercią - sens., USA, 1989. Po strzelaninie zabójcy zostawiają detektywa Masona Storma, przekonani, że nie żyje. Tymczasem okazuje się, że detektyw Storm przeżył. Po kilku latach rozpoczyna wendettę.
23:05 Dracula: Historia nieznana - film przygodowy, USA, Japonia, 2014. Książe Vlad, ryzykując własne życie, próbuje chronić swoją żonę i syna przed żądnym krwi sułtanem. Zmienia się w nieśmiertelnego potwora
00:55 Kosmiczni kowboje - film SF, USA, 2000
03:35 Nagi Instynkt Przetrwania: Elita

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci **12:55** Detektywi w Akcji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci
17:00 Łowcy Skarbów.Kto da więcej **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej, odc.106 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 106
19:00 Policjantki i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Drużyna A - akcja, USA, 2010 **23:40** Bad Ass: Twardziel - akcja, USA, 2012. Frank Vega wraca z wojny w Wietnamie...
01:30 Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Na zdrowie **09:20** Opowieści z Księgi Cnót **09:45** Święty na każdy dzień **10:00** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **10:30** Guadaloupe - żywy obraz **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:40** Podróż Apostolska Franciszka do Portugalii **12:20** Pierre Teilhard de Chardin **13:15** Słowo życia
13:20 Przegląd Tygodnika „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia **15:00** Góra św. Michała **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat
16:35 Zew natury **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Jestem Puszczą XXI w. **23:00** Cukierki Księdza Wali.

eprasa.pl b5e9755ed8

Konkurs Castorama Olsztyn: Najpiękniejszy ogród działkowy powiatu olsztyńskiego i miasta Olsztyn

Zrób jedno zdjęcie swojego ogrodu. Umieść je w komentarzu pod postem konkursowym Castoramy do dnia 31.07.2023 r.

Polub profil Castorama na Facebooku i udostępnij konkurs jako post publiczny. Zbierz jak najwięcej polubień zdjęcia w okresie trwania konkursu. Nagrody dla zwycięzców o wartości: 1500 zł, 1000 zł, oraz 500 zł w postaci karty podarunkowej na zakupy w Castoramie.

Castorama Olsztyn ul. Pstrowskiego 16.

28 LIPCA

Wschód Piękna Festival - Stanisław Soyka Band

Olsztyn

Stanisław Soyka, Hanna Banaszak, Grzech Piotrowski, Eivind Aarset. Ideą festiwalu jest łączenie polskiej kultury muzycznej z innymi tradycjami, aby pokazać jak bardzo tożsamość kulturowa, wyraża się poprzez muzykę na całym świecie. Festiwal prezentuje artystów jazzowych, etno, folkowych i klasycznych najwyższej „próby". Wschód Piękna to festiwal sztuki, pokazuje że muzyka to emocje, stan ducha, źródło miłych doznań, które pozostawiają po sobie piękne wspomnienie.

Godz. 20:00 sala koncertowa filharmonii.

28 LIPCA

Na granicy nauki - budowa Wszechświata od skali Plancka do multiwersum

Olsztyn

Podczas spotkania odbędą się dwie podróże – jedna w głąb materii, by poprzez budowę atomową, skomplikowaną strukturę najbardziej podstawowych cząstek i oddziaływań zabrnąć ku kresowi naszych możliwości badania świata, do podstaw struktury czasoprzestrzeni. W drugiej części zobaczymy Wszechświat w znacznie rozleglejszych skalach, gdyż od układy słonecznego, zawędrujemy do brzegów Drogi Mlecznej, a potem jeszcze dalej, ku krańcom znanego wszechświata, by zadać pytania o to, czy nasz Wszechświat jest jedynym.

Godz. 18, Olsztyńskie Planetarium, Al. Piłsudskiego 38.

28 LIPCA

Koncert: Baranovski

Olsztyn

Pod pseudonimem BARANOVSKI kryje się wokalista, muzyk, kompozytor i producent Wojtek Baranowski. Artysta zadebiutował w 2018 roku, rok później miał już na swoim koncie cztery radiowe przeboje, nominację do Fryderyka w kategorii „fonograficzny debiut roku", a koncertami zaliczył niemal wszystkie najważniejsze festiwalowe sceny w kraju.

Godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena.

28 LIPCA

Zwiedzanie galerii rzeźby Balbiny Świtycz-Widackiej

Olsztyn

W galerii rzeźby Balbiny Świtycz-Widackiej (1901-1972) w Kortowie znajduje się wiele popiersi znanych Warmiaków, Mazurów oraz warszawskich celebrytów z lat 60. Po galerii oprowadzi Beata Brokowska, olsztyńska dziennikarka, która opowie o artystce i jej dziełach. Spacer potrwa około godziny, wstęp wolny. 28 lipca mija 51 rocznica śmierci olsztyńskiej rzeźbiarki.

Zbiórka: godz. 12.00, ul. Oczapowskiego 2 (przed budynkiem rektoratu).

28 LIPCA

Dni Olsztyna

10:00–20:00 / Stare Miasto
JARMARK JAKUBOWY
16:00 / Targ Rybny
K-POP DANCE
Pokaz i animacje z Rave Dance Studio
17:00 / Targ Rybny
TANIEC TOWARZYSKI
Pokaz i animacje z KTS Power Dance
18:00 / Targ Rybny
HIP HOP
Pokaz i animacje z KTS Power Dance
20:00 / Amfiteatr
BARANOVSKI

28 LIPCA

Akcja „Bezpieczny Olsztyn na wodzie"

Olsztyn

Policjanci, ratownicy, ale także przedstawiciele służb odpowiedzialnych za lasy i wody.

Podczas imprezy nie zabraknie pokazów ratownictwa wodnego, pierwszej pomocy, a także rozmów na temat bezpiecznych wakacji i kąpieli. Uczestnicy będą mogli także dowiedzieć się czym jest retencja albo jak oszczędzać wodę. W trakcie wydarzenia będzie okazja do wygrania nagród.

29 LIPCA

Imieniny Ignacego Krasickiego

Lidzbark Warmiński

Prezentacja oryginalnych ksiąg drugiej polskiej encyklopedii

Godz. 12, Muzeum Warmińskie, Plac Zamkowy 1.

29 LIPCA

Koncert: Sławek Uniatowski, Milena Lange, Warsaw Impressione Orchestra: Przeboje Wielkiego Ekranu

Olsztyn

Sławek Uniatowski to pochodzący z Torunia wokalista, kompozytor, autor tekstów i multiinstrumentalista. Miał pięć lat, gdy rozpoczął samodzielną naukę gry na instrumentach klawiszowych. Szybko zainteresował się jazzem, co z kolei zapoczątkowało jego karierę wokalną.

Godz. 20.00, Amfiteatr w Olsztynie.

WEEKENDOWY REPERTUAR HELIOS

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

PIĄTEK 28 LIPCA

LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 14:40, 17:15
NAWIEDZONY DWÓR / dubbing: 11:30, 17:00
NAWIEDZONY DWÓR / napisy: 14:20, 19:45
PAJĘCZYNA / napisy: 14:00, 19:00, 21:15
ALIBI.COM 2 / napisy: 12:30, 18:45, 21:00
BARBIE / napisy: 13:15, 14:5018:30, 20:10, 21:10
BARBIE / dubbing: 12:15, 15:50, 17:30
OPPENHEIMER / napisy: 11:15, 14:30, 15:15, 18:15, 19:30
INDIANA JONES i artefakt przeznaczenia / dubbing: 11:00
MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:30, 13:00, 15:30, 18:00
MIRACULOUS: Biedronka i Czarny Kot. Film / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45, 16:15
MISSION: IMPOSSIBLE - Dead Reckoning Part 1 / napisy: 20:30

SOBOTA 29 LIPCA

LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:30, 14:40, 17:15
NAWIEDZONY DWÓR / dubbing: 11:30, 17:00
NAWIEDZONY DWÓR / napisy: 14:20, 19:45
PAJĘCZYNA / napisy: 14:00, 19:00, 21:15
ALIBI.COM 2 / napisy: 11:45, 18:45, 21:00
BARBIE / napisy: 13:15, 14:50, 18:30, 20:10, 21:10
BARBIE / dubbing: 12:15, 15:50, 17:30
OPPENHEIMER / napisy: 11:15, 14:30, 15:15, 18:15, 19:30
INDIANA JONES i artefakt przeznaczenia / dubbing: 11:00
MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:30, 15:30, 18:00
MIRACULOUS: Biedronka i Czarny Kot. Film / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:45, 16:15
MISSION: IMPOSSIBLE - Dead Reckoning Part 1 / napisy: 20:30

NIEDZIELA 30 LIPCA

LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:30, 14:40, 17:15
NAWIEDZONY DWÓR / dubbing: 11:30, 17:00
NAWIEDZONY DWÓR / napisy: 14:20, 19:45
PAJĘCZYNA / napisy: 14:00, 19:00, 21:15
ALIBI.COM 2 / napisy: 12:20, 18:45, 21:00
BARBIE / napisy: 13:15, 14:50, 18:30, 20:10, 21:10
BARBIE / dubbing: 12:15, 15:50, 17:30
OPPENHEIMER / napisy: 11:15, 14:30, 15:15, 18:15, 19:30
INDIANA JONES i artefakt przeznaczenia / dubbing: 10:40
MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:20, 15:30, 18:00
MIRACULOUS: Biedronka i Czarny Kot. Film / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 16:15
MISSION: IMPOSSIBLE - Dead Reckoning Part 1 / napisy: 20:30

WEEKENDOWY REPERTUAR KINA AWANGARDA W OLSZTYNIE

PIĄTEK 28 LIPCA

„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 17.00 sala klubowa
„Barbie" - prod. USA, Kanada : godz. 17.45 sala studyjna
„Alibi co.2" - prod. Francja : godz. 18.00 sala arte
Wakacyjne remanenty : „Fabelmanowie" - prod. USA : godz. 19.45 sala studyjna
„Pierwszy dzień mojego życia" - prod. Włochy : godz. 19.45 sala arte
„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 20.00 sala klubowa

SOBOTA 29 LIPCA

„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 16.00 sala klubowa
„Wszystko o moim starym" - prod. USA : godz. 16.00 sala studyjna
Wakacyjne remanenty : „Mój sąsiad Adolf" - prod. Niemcy, Izrael : godz. 16.00 sala arte
„Barbie" - prod. USA, Kanada : godz. 17.45 sala studyjna
„Alibi co.2" - prod. Francja : godz. 18.00 sala arte
„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 19.15 sala klubowa
Wakacyjne remanenty : „Fabelmanowie" - prod. USA : godz. 19.45 sala studyjna
„Pierwszy dzień mojego życia" - prod. Włochy : godz. 19.45 sala arte

NIEDZIELA 30 LIPCA

„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 16.00 sala klubowa
„Wszystko o moim starym" - prod. USA : godz. 16.00 sala studyjna
Wakacyjne remanenty : „Mój sąsiad Adolf" - prod. Niemcy, Izrael : godz. 16.00 sala arte
„Barbie" - prod. USA, Kanada : godz. 17.45 sala studyjna
„Alibi co.2" - prod. Francja : godz. 18.00 sala arte
„Oppenheimer" - prod. USA : godz. 19.15 sala klubowa
Wakacyjne remanenty : „Fabelmanowie" - prod. USA : godz. 19.45 sala studyjna
„Pierwszy dzień mojego życia" - prod. Włochy : godz. 19.45 sala arte

eprasa.pl b5e9755ed8

29 LIPCA

Dni Olsztyna

10:00–20:00 / Stare Miasto
JARMARK JAKUBOWY
13:00 / polana w Parku Podzamcze
PLĄSY I INNE TAKIE
Animacje taneczne dla dzieci i młodzieży
16:00 / Targ Rybny
CHOREO
Pokaz i animacje z Rave Dance Studio
17:00 / Targ Rybny
FLAMENCO
Pokaz i animacje ze Studiem Animacji Ruchowej RYTM
18:00 / Targ Rybny
POPPING
Pokaz i animacje z Popping w Olsztynie
20:00 / Amfiteatr
PRZEBOJE WIELKIEGO EKRANU
Sławek Uniatowski, Milena Lange, Warsaw Impressione Orchestra

29 LIPCA

Spektakl „Najsłodszy owoc"

Ostróda
A gdyby się tak zamienić: rolami, partnerami, życiem. Ten owoc w ogrodzie sąsiada słodszy! Za ścianą mają lepiej, na pewno... Jesteście Państwo przekonani? Prapremiera austriackiej sztuki „Najsłodszy owoc" Stefana Vogla, pełna zaskakujących zakrętów akcji i przezabawnych perypetii, spróbuje poddać te pomysły analizie. Czworo przyjaciół z czasów podstawówki, pożenionych ze sobą, wezmą się do działania ku uciesze publiczności, niosąc jej rozsądne wnioski. Dwie godziny mądrej zabawy zagwarantują Państwu znani z wielu filmów i seriali aktorzy młodego pokolenia, w spektaklu wyreżyserowanym przez Dariusza Taraszkiewicza. Choreografię przygotowała zwyciężczyni Edycji Tańca z gwiazdami Jania Lesar. Fantastyczny tekst, doskonała obsada, świetna reżyseria gwarantują cudowną zabawę i pozostawiają odrobinę miejsca na refleksję.
Godz. 20.00, Amfiteatr, ul. Mickiewicza 17A.

30 LIPCA

Muzyczna niedziela na wyspie

Barczewo
Wyspa na stawie młyńskim jest miejscem wyjątkowym w całym regionie, dlatego właśnie tu Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Barczewie zaprasza na wspaniałe koncerty jazzowe i klasyczne. Będzie to wyjątkowa możliwość posłuchania duetu fortepianowego, który zagra na dwóch fortepianach. W pierwszej części o godz. 15:00 odbędzie się koncert jazzowy w wykonaniu „Aga Gruczek Trio". Następnie o godz 19:00 rozpocznie się koncert duetu fortepianowego. Muzyczna Niedziela na Wyspie to muzyczne spotkanie, które z roku na rok przyciąga coraz szersze grono odbiorców, zapewniając o wysokiej jakości prezentowanych koncertów. Warto poznać tę stronę muzycznej duszy Barczewa. Nie przegapcie tego wydarzenia.
Godz. 15.00, wyspa na stawie młyńskim.

30 LIPCA

XLV Olsztyńskie Koncerty Organowe

Olsztyn
Koncert Jakubowy. Wystąpią: Agnieszka Tarnawska (organy), zespół wokalny Minimus (kier. art. Sławomira Raczyńska), Szymon Walenciak (wiolonczela)
Godz. 20, Bazylika konkatedralna św. Jakuba, ul. Staszica 11.

30 LIPCA

Wschód Piękna Festival - Hanna Banaszak Band

Olsztyn
Stanisław Soyka, Hanna Banaszak, Grzech Piotrowski, Eivind Aarset. Ideą festiwalu jest łączenie polskiej kultury muzycznej z innymi tradycjami, aby pokazać jak bardzo tożsamość kulturowa, wyraża się poprzez muzykę na całym świecie. Festiwal prezentuje artystów jazzowych, etno, folkowych i klasycznych najwyższej „próby". Wschód Piękna to festiwal sztuki, pokazuje że muzyka to emocje, stan ducha, źródło miłych doznań, które pozostawiają po sobie piękne wspomnienie.
Godz. 20:00, sala koncertowa filharmonii.

30 LIPCA

Dni Olsztyna

10:00–18:00 / Stare Miasto
JARMARK JAKUBOWY
12:00 / polana w Parku Podzamcze
PLĄSY I INNE TAKIE
Animacje taneczne dla dzieci i młodzieży
13:30 / Start parady: plac Jana Pawła II
15:00 / Amfiteatr
Obchody 50-lecia AKTT MIRAŻ
TANIEC NIE ZNA GRANIC
Parada taneczna ulicami miasta, muzykowanie z Czerwonym Tulipanem, prezentacje i pokazy taneczne.
Prowadzenie: Ewa Cichocka i Iwona Pavlović
20:00 / Bazylika konkatedralna św. Jakuba
XLV OLSZTYŃSKIE KONCERTY ORGANOWE: KONCERT JAKUBOWY
Agnieszka Tarnawska (organy), Zespół Wokalny Minimus, Szymon Walenciak (wiolonczela)

31 LIPCA

Kino plenerowe: Silent Twins

Olsztyn
Reż. Agnieszka Smoczyńska (113 min.) Wizjonerski film jako studium toksycznej więzi, artystycznego geniuszu i kobiecego buntu.
Godz. 21, Przy fontannie „Ryba z dzieckiem", Park Podzamcze.

1 SIERPNIA

Wakacje w Gotyku

Olsztyn
Cykl warsztatów skierowany do dzieci o Mikołaju Koperniku i olsztyńskim zamku.
Godz. 10.00, Zamek Kapituły Warmińskiej (dziedziniec), ul. Zamkowa 2.

1 SIERPNIA

Historyczny Wieczór Filmowy

Olsztyn
Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego wraz z Miastem Olsztyn oraz Fundacją Rozwoju Kinematografii zapraszają na Historyczny Wieczór Filmowy. W ramach wydarzenia zaprezentowany zostanie film „Miasto 44" reż. Jan Komasa.
Wydarzenie jest bezpłatne, a organizator zapewnia miejsca siedzące w postaci leżaków.
Godz. 20.30, Park Kusocińskiego.

5 SIERPNIA

Święto Warmińskiego Piwowara w Dywitach

Dywity
Pokazy warzenia piwa, liczne stoiska piwowarów domowych i lokalnych browarów z Warmii i Mazur, finał Warmińskiego Konkursu Piw Domowych, koncerty muzyczne czterech zacnych kapel, pyszna żywność regionalna, turniej gry w kapsle o Mistrzostwo Gminy Dywity, stoisko kolekcjonerskie – tak w dużym skrócie wygląda program Święta Warmińskiego Piwowara
Zagrają: Zespół Jary Oddział Zamknięty; Lipali; Fajrant; Tres Akordes!
Godz. 16.00, plaża Dywity.

5 SIERPNIA

Local Warming

Olsztyn
W ramach cyklu CHWACKO, MOK Olsztyn zaprasza na Local Warming 2023 – noc z najlepszą muzyką elektroniczną! W programie live acty i sety DJ'skie na świeżym powietrzu. Dwie sceny i wyjątkowy klimat okolic Tartaku i Zajezdni.
Godz. 18.00, Park Centralny (przy Tartaku Raphaelsohnów).

8 SIERPNIA

Koncert Finałowy Cello Wave 3 – Sierpniowi PrzyjaCELLE

Olsztyn
Niezastąpiona porcja wzruszającej muzyki i dobrego samopoczucia | Eulalia Subira (Hiszpania), Brendan Conroy (Australia), Valdas Povilaitis (Litwa), Paweł Panasiuk (Polska) – wiolonczela, Agnieszka Panasiuk (Polska) – fortepian & Cellofuny | W programie: solowe i zespołowe evergreeny wiolonczelowe wzbogacone o polskie i zagraniczne perły.
Godz. 18:00, sala koncertowa Filharmonii.

10 SIERPNIA

Warmińska Noc Perseidów

Olsztyn
» **Park Centralny**
16.00–19.00 Obóz średniowieczny – prezentacja broni, obyczajów – konkurencje dla publiczności – rzut maczugą do celu, ścięcie kapuścianej głowy – Bractwo Rycerskie Zamku Olsztyńskiego
16.00–22.00 Jak Kopernik obserwował? – Prezentacja instrumentarium Kopernika
» **Przy Fontannie**
19.00 Warsztaty dawnego tańca
20.30 Teatrzyk Copernicus – Teatr Form Niezależnych Korzunowicz
22.00 Obserwacje meteorów - opowieści o gwiazdach przy akompaniamencie zespołu muzyki dawnej Vocantus
» **Teren przy Muzeum Nowoczesności**
15.00–20.00 Stoisko z dawnymi instrumentami
16.00–20.00 Stoisko Szlaku Kopernikowskiego
» Muzeum Nowoczesności
Coś więcej o spadających gwiazdach – posłuchajmy specjalistów
18.00 Dla dzieci - Opowieści o gwiazdach – Joanna Widzińska
19.00 Co nam spada z nieba? – Jacek Drążkowski
20.00 Niebo Kopernika z kamienia, czy z łez? – Ernest Świerczyński
21.00 Co gubią komety? – Andrzej Pilski
» **Zajezdnia Trolejbusowa**
15.00-18.00 Nieziemska zabawa, czyli spacer po księżycu: edukacyjne animacje (Mobilne Laboratoria Przyszłości)
15.00-18.00 Co widziało oko Pana Kleksa? – międzyplanetarne warsztaty dla dzieci
21.00 Pan Kleks w kosmosie (cz. 1): plenerowy pokaz filmowy

eprasa.pl b5e9755ed8

PAP/EPA/JIM LO SCALZO

Republikański kongresmen Tim Burchett

PRZESŁUCHANIE W SPRAWIE UFO...

BYŁY OFICER WYWIADU I CZŁONEK ZESPOŁU PENTAGONU DS. UFO (AARO) DAVID GRUSCH ZEZNAŁ W KONGRESIE, ŻE USA SĄ W POSIADANIU TECHNOLOGII POZAZIEMSKIEJ I ŻE WŁADZE OD DEKAD UKRYWAJĄ TEN FAKT. O SWOICH DOŚWIADCZENIACH Z OBIEKTAMI ZDAJĄCYMI SIĘ PRZECZYĆ PRAWOM FIZYKI OPOWIADALI TEŻ BYLI PILOCI SIŁ POWIETRZNYCH.

Grusch, był oficer Narodowej Agencji Wywiadu Geoprzestrzennego i do niedawna członek All-domain Anomaly Resolution Office (Biuro Rozwiązywania Anomalii we Wszystkich Domenach, AARO) wewnątrz Pentagonu, zeznał pod przysięgą podczas środowego wysłuchania w podkomisji ds. nadzoru Izby Reprezentantów, że Stany Zjednoczone od lat 30. XX wieku są w posiadaniu technologii o pochodzeniu pozaziemskim, a także ciała obcych istot oraz prowadziły od tego czasu kampanię dezinformacji nastawioną na zaprzeczanie ich istnieniu.

Według niego, USA posiadają nietknięte całe pojazdy, a władze od dekad prowadzą też program „inżynierii odwrotnej", próbując odtworzyć obce technologie. Grusch miał zebrać tę wiedzę w ramach swojej pracy w zespole Pentagonu, przesłuchując kilkudziesięciu świadków, którzy mieli mieć kontakt z UFO. Powiedział też, że sam wraz z żoną doświadczył „czegoś bardzo wstrząsającego".

Zasugerował, że szef zespołu AARO dr Sean Kirkpatrick, który występował w Kongresie w ramach wcześniejszych wysłuchań, nie mówił prawdy twierdząc, że nie posiada wiarygodnych dowodów na technologię pozaziemską. Grusch stwierdził, że w ramach pracy dla AARO osobiście widział te dowody i przesłuchiwał świadków, a twierdzenia Kirkpatricka nie są prawdziwe.

Zeznał również, że posiada wiedzę o „wielu swoich kolegach, którzy zostali fizycznie zranieni" zarówno przez niezidentyfikowane obiekty, jak i przedstawicieli władz próbujących ich uciszyć. Sam powiedział, że obawia się o swoje życie, ponieważ wie o planowanej przez władze zemście. Odmówił jednocześnie podania szczegółów podczas jawnego wysłuchania, twierdząc, że może je podać podczas zamkniętej sesji.

Obok Gruscha, który wcześniej głosił podobne teorie w wywiadzie dla telewizji NewsNation, wystąpili podczas środowego wysłuchania również dwaj byli wojskowi piloci, Ryan Graves i David Fravor. Opowiadali o swoich doświadczeniach z niezidentyfikowanymi obiektami w powietrzu, które zdawały się przeczyć prawom fizyki.

„Czerwony kwadrat" mierzący ok. 100 metrów z każdej strony

Graves stwierdził, że w 2014 roku podczas misji w okolicach bazy wojskowej w Virginia Beach dwa myśliwce F/A-18 przeleciały w odległości kilkunastu metrów obok mierzącego kilka metrów „czarnego lub ciemnoszarego sześcianu wewnątrz przezroczystej kuli". Dodał, że podobne obiekty były widywane przez ostatnie osiem lat i zdawały się one przeczyć prawom fizyki: zarówno utrzymywać się nieruchomo w powietrzu mimo wiatrów o sile huraganu, aby także natychmiast przyspieszyć do ponaddźwiękowej prędkości.

WEDŁUG GRAVESA, CYWILNI I WOJSKOWI PILOCI „RUTYNOWO" SPOTYKAJĄ SIĘ Z NIEWYJAŚNIONYMI ZJAWISKAMI POWIETRZNYMI (UAP), LECZ BARDZO RZADKO JE FORMALNIE ZGŁASZAJĄ W OBAWIE O SWOJĄ REPUTACJĘ I KARIERĘ. „JEŚLI WSZYSCY MOGLIBY ZOBACZYĆ DANE CZUJNIKÓW I WIDEO, KTÓRE JA WIDZIAŁEM, NASZA NARODOWA DEBATA ZMIENIŁABY SIĘ" - POWIEDZIAŁ GRAVES.

Zeznał też, że w 2003 roku podwykonawcy Boeinga w bazie Sił Powietrznych Vandenberg w Kalifornii zobaczyli „czerwony kwadrat" mierzący ok. 100 metrów z każdej strony, który podleciał do bazy znad oceanu, unosząc się przez 45 sekund nad wyrzutniami rakiet, po czym odleciał. Zdarzenie miało się potem powtórzyć jeszcze raz w ciągu tej samej doby.

Fravor, były pilot Marynarki Wojennej, opowiedział o swoim doświadczeniu z 2004 roku, kiedy jako pilot F/A-18 zobaczył biały obiekt w kształcie cukierka Tic-Tac, który również zdawał się przeczyć prawom fizyki. Wideo z tego incydentu, zarejestrowanego też przez inne samoloty oraz dwa okręty uczestniczące w manewrach, zostało już wcześniej ujawnione przez Pentagon. Fravor stwierdził, że widział z odległości ok. 800 metrów biały obiekt, który w niezwykle szybki sposób wzniósł się z niskiego pułapu, pokonując 60 mil w bardzo krótkim czasie, znikając pilotom z pola widzenia. Powiedział też, że obiekt zdawał się zakłócać radary, lecz nie emitował żadnej smugi sugerującej znany napęd.

Będzie więcej informacji?

„Technologia, z którą mieliśmy do czynienia, była dużo lepsza, niż cokolwiek mieliśmy. Mówimy o czymś, co było w stanie wylecieć w kosmos, polecieć gdzieś i zejść w ciągu sekundy" - powiedział pilot. Dodał, że incydent nie został nigdy poddany śledztwu.

Wszyscy trzej świadkowie twierdząco odpowiedzieli na pytania kongresmenów dotyczące tego, czy obiekty zdawały się badać możliwości wojskowe i słabe punkty USA, były zainteresowane instalacjami nuklearnymi oraz czy potencjalnie stanowią „egzystencjalne" zagrożenie dla ludzi. Jednocześnie sceptycznie odnosili się do możliwości, że nieznane obiekty należały do innych państw ze względu na ich możliwości zdające się przeczyć prawom fizyki.

Przesłuchujący świadków członkowie komisji z obydwu partii, którzy dzień wcześniej odbyli z nimi zamknięte rozmowy, zdawali się dawać wiarę ich twierdzeniom, wzywając rząd do ujawnienia ukrywanej rzekomo wiedzy na temat tych zjawisk. Podawali też w wątpliwość dotychczas dostarczane przez zespół Pentagonu informacje na temat niewyjaśnionych zjawisk powietrznych (UAP). Zapowiedzieli też zgłoszenie ustaw nakazujących władzom ujawnienie większej ilości informacji.

Historyczne wysłuchanie?

„Dziś mamy pierwsze wysłuchanie tego rodzaju, w ramach których dotrzemy do sedna tego, co tak naprawdę dzieje się z UAP i usłyszymy ludzi, którzy mieli osobiste doświadczenia, a nie biurokratów z Pentagonu, którzy zostali wysłani, by blokować dochodzenia" - powiedziała Republikanka Anna Paulina Luna, była pilot wojskowa. Jak stwierdziła sama zna wiele podobnych historii pilotów, którzy zaobserwowali niewyjaśnione zjawiska.

„Wzywam naszych przywódców wojskowych i przedstawicieli wywiadu do wypuszczenia większej ilości informacji Amerykanom na temat UAP" - powiedział Demokrata Dustin Moskowitz, który stwierdził, że Pentagon wie więcej na temat niewyjaśnionych zjawisk, niż publicznie deklaruje. Zacytował też stwierdzenie lidera Demokratów w Senacie Chucka Schumera, że „Amerykanie mają prawo dowiedzieć się o technologiach nieznanego pochodzenia, pozaziemskiej inteligencji i niewyjaśnialnych zjawiskach".

„To z pewnością było historyczne wysłuchanie" - skonkludował z kolei republikański kongresmen Tim Burchett. **ŹRÓDŁO: PAP**

PAP/EPA/JIM LO SCALZO

UFO od lat rozpala niejedną wyobraźnię...

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

eprasa.pl b5e9755ed8

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

SMACZNY SPOSÓB NA OCHRONĘ SERCA

SEZON NA WIŚNIE TRWA. KTO JEDNAK OGLĄDAŁ ODCINEK WOJNY DOMOWEJ PT. „WIZYTA STARSZEJ PANI" — TEN MOŻE DO ROBIENIA KONFITUR MOŻE NIE GARNĄĆ SIĘ ZBYT NACHALNIE... I DOBRZE. BO WIŚNIE ZDROWSZE SĄ NA ŚWIEŻO! WPRAWDZIE WIEM, ŻE DOŚĆ CIERPKIE, ALE...

Freepik

Historia prawdziwa. Same z siebie wiśnie budziły we mnie od wczesnego dzieciństwa dość mieszane uczucia: wszystko przez to, że zwodnicze, bo właśnie cierpkie w smaku, a takie niby podobne do słodkich czereśni. W dodatku plama od nich, szczególnie na białej bluzce lub kiecce — nie do wywabienia...! Ale już takie wiśniowe konfitury z omletem (tak, w tej kolejności właśnie!) — to jest zdecydowanie sedno życia i to od samego zarania do zgrzybiałej starości...!

Bo korzyści zdrowotne wiśni są imponujące...! To nie bez powodu jedne z najbardziej lubianych owoców. Są pyszne i zawierają witaminy, minerały i związki roślinne o potężnym działaniu zdrowotnym.

Bomba odżywcza

Wiśnie to małe owoce pestkowe, które występują w różnych kolorach i smakach. Wszystkie odmiany są bardzo pożywne i bogate w błonnik, witaminy i minerały. Jedna filiżanka (154 g) surowych wiśni bez pestek zapewnia 2 g białka, 25 g węglowodanów, 3 g błonnika i 97 kalorii. Ta sama porcja zapewnia 18 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę C, 10 proc. zapotrzebowania na potas, 5 proc. — na miedź i tyle samo na mangan.

Wszystkie te składniki odżywcze, zwłaszcza błonnik, witamina C i potas, korzystnie wpływają na zdrowie na wiele sposobów. I tak, witamina C jest niezbędna do utrzymania układu odpornościowego i zdrowia skóry, podczas gdy potas wspiera skurcze mięśni, funkcjonowanie nerwów, reguluje ciśnienie krwi i wiele innych niezwykle ważnych procesów organizmu.

Wiśnie są również dobrym źródłem błonnika, który pomaga utrzymać zdrowy układ trawienny, zasilając pożyteczne bakterie jelitowe i promując regularność wypróżnień. Ponadto dostarczają witamin z grupy B, manganu, miedzi, magnezu i witaminy K.

Podsumowując: wiśnie są dobrym źródłem witaminy C, potasu, błonnika i innych składników odżywczych, których organizm potrzebuje do optymalnego funkcjonowania.

Przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne

Wysokie stężenie związków roślinnych w wiśniach może odpowiadać za wiele korzyści zdrowotnych tego owocu. Chociaż ilość i rodzaj mogą się różnić w zależności od odmiany, wszystkie wiśnie są pełne przeciwutleniaczy i związków przeciwzapalnych. A przecież przeciwutleniacze pomagają w walce ze stresem oksydacyjnym — stanem, który jest związany z wieloma chorobami przewlekłymi i przedwczesnym starzeniem się.

Wiśnie są szczególnie bogate w polifenole, które pomagają zwalczać uszkodzenia komórek, zmniejszają stany zapalne i wspierają ogólny stan zdrowia. W rzeczywistości diety bogate w polifenole mogą chronić przed wieloma chorobami przewlekłymi, w tym chorobami serca, cukrzycą, osłabieniem umysłowym i niektórymi nowotworami.

Te owoce zawierają również pigmenty karotenoidowe, takie jak beta-karoten i witamina C, które również mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Podsumowując: wszystkie wiśnie są bogate w przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, które mogą zmniejszać ryzyko chorób przewlekłych i promować ogólny stan zdrowia.

Na zdrowe serce

Zwiększenie spożycia wiśni to smaczny sposób na ochronę serca. Wiele badań pokazuje, że diety bogate w te owoce wiążą się ze zmniejszonym ryzykiem chorób serca. Wiśnie są szczególnie korzystne, bo mają składniki odżywcze i związki, o których wiadomo, że wspierają zdrowie serca, w tym przeciwutleniacze potasowe i polifenolowe. Zaledwie 154 g słodkich wiśni zapewnia 10 proc. dziennego zapotrzebowania na potas — minerał niezbędny do utrzymania zdrowego serca, potrzebny do utrzymania regularnego bicia serca, który pomaga usunąć nadmiar sodu z organizmu i reguluje ciśnienie krwi. Dlatego wyższe spożycie potasu wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem chorób serca i udaru mózgu.

Co więcej, wiśnie są bogate w silne przeciwutleniacze polifenolowe, w tym antocyjany, flawonole i katechiny, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego serca poprzez ochronę przed uszkodzeniem komórek i zmniejszenie stanu zapalnego. Badanie przeprowadzone na 84 158 osobach wykazało, że wyższe spożycie polifenoli — zwłaszcza antocyjanów, flawonoli i katechin — wiązało się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem chorób serca w ciągu 5 lat.

Podsumowując: wiśnie są pełne przeciwutleniaczy potasowych i polifenolowych, które mają silne właściwości chroniące serce.

Na artretyzm i dnę

Ze względu na silne działanie przeciwzapalne wiśnie mogą zmniejszać objawy zapalenia stawów i dny moczanowej — zapalenia stawów spowodowanego nagromadzeniem kwasu moczowego, co może prowadzić do skrajnego obrzęku, stanu zapalnego i bólu stawów. Wiele badań pokazuje, że wiśnie pomagają hamować stres oksydacyjny i zmniejszać stany zapalne poprzez tłumienie białek zapalnych, co może pomóc zmniejszyć objawy związane z zapaleniem stawów.

Ponadto mogą obniżać poziom kwasu moczowego w organizmie, co czyni je szczególnie korzystnymi dla osób z dną moczanową. Badanie przeprowadzone na 10 kobietach wykazało, że zjedzenie 2 porcji (280 g) czereśni po całonocnym poście obniżyło poziom białka C-reaktywnego (CRP) markera stanu zapalnego i znacząco obniżyło poziom kwasu moczowego 5 godzin po spożyciu. Inne badanie z udziałem 633 osób z dną moczanową wykazało, że ci, którzy jedli świeże wiśnie przez 2 dni, mieli o 35 proc. mniej ataków dny moczanowej niż ci, którzy nie spożywali owoców.

Ponadto badanie wykazało, że gdy spożycie wiśni było łączone z lekiem na dnę o nazwie allopurynol, prawdopodobieństwo wystąpienia ataków dny moczanowej było o 75 proc. mniejsze niż w okresach, w których nie spożywano ani wiśni, ani allopurynolu.

Podsumowując: badania wskazują, że silne właściwości przeciwzapalne wiśni mogą być korzystne dla osób z zapaleniem stawów i dną moczanową.

Na dobry sen

Jedzenie wiśni lub picie cierpkiego soku wiśniowego może poprawić jakość snu. Korzyści sprzyjające zasypianiu można przypisać wysokiemu stężeniu związków roślinnych w owocach. Dodatkowo wiśnie zawierają melatoninę — substancję, która pomaga regulować cykl snu i czuwania.

Badanie przeprowadzone na 20 osobach wykazało, że osoby, które piły koncentrat cierpkiego soku wiśniowego przez 7 dni, doświadczyły znacznego wzrostu poziomu melatoniny, długości snu i jakości snu w porównaniu z placebo. Podobnie dwutygodniowe badanie przeprowadzone na osobach starszych cierpiących na bezsenność wykazało, że wypicie 1 szklanki (240 ml) cierpkiego soku wiśniowego przed snem wydłużyło czas snu o 84 minuty.

Podsumowując: wiśnie zawierają związki przeciwzapalne i melatoninę, które mogą pomóc poprawić jakość snu u niektórych osób.

Sokówki, szklanki i słupianki

To trzy gatunki wiśni uprawiane w Polsce. Sokówki są ciemnoczerwone, niekiedy prawie czarne i mają ciemny, barwiący sok. Szklanki mają natomiast kolor jasnoczerwony i tak samo jasny, niebrudzący sok. Jawny dowód na to, że w dzieciństwie karmiona byłam raczej sokówkami...

Wyjątkowym smakiem wyróżnia się wiśnia nadwiślańska, zwana też słupianką, która jest najlepsza na sok. Uprawia się ją na terenach wapiennych lub wapienno-gliniastych w nadwiślańskich częściach trzech województw: lubelskiego, mazowieckiego i świętokrzyskiego. Od niedawna ten gatunek wiśni znajduje się w unijnym rejestrze Chronionych Nazw Pochodzenia, jako zarejestrowany produkt regionalny.

Podsumowując: jedzmy wiśnie, bo są smaczne, zdrowe. A właśnie trwa wiśniowy sezon!

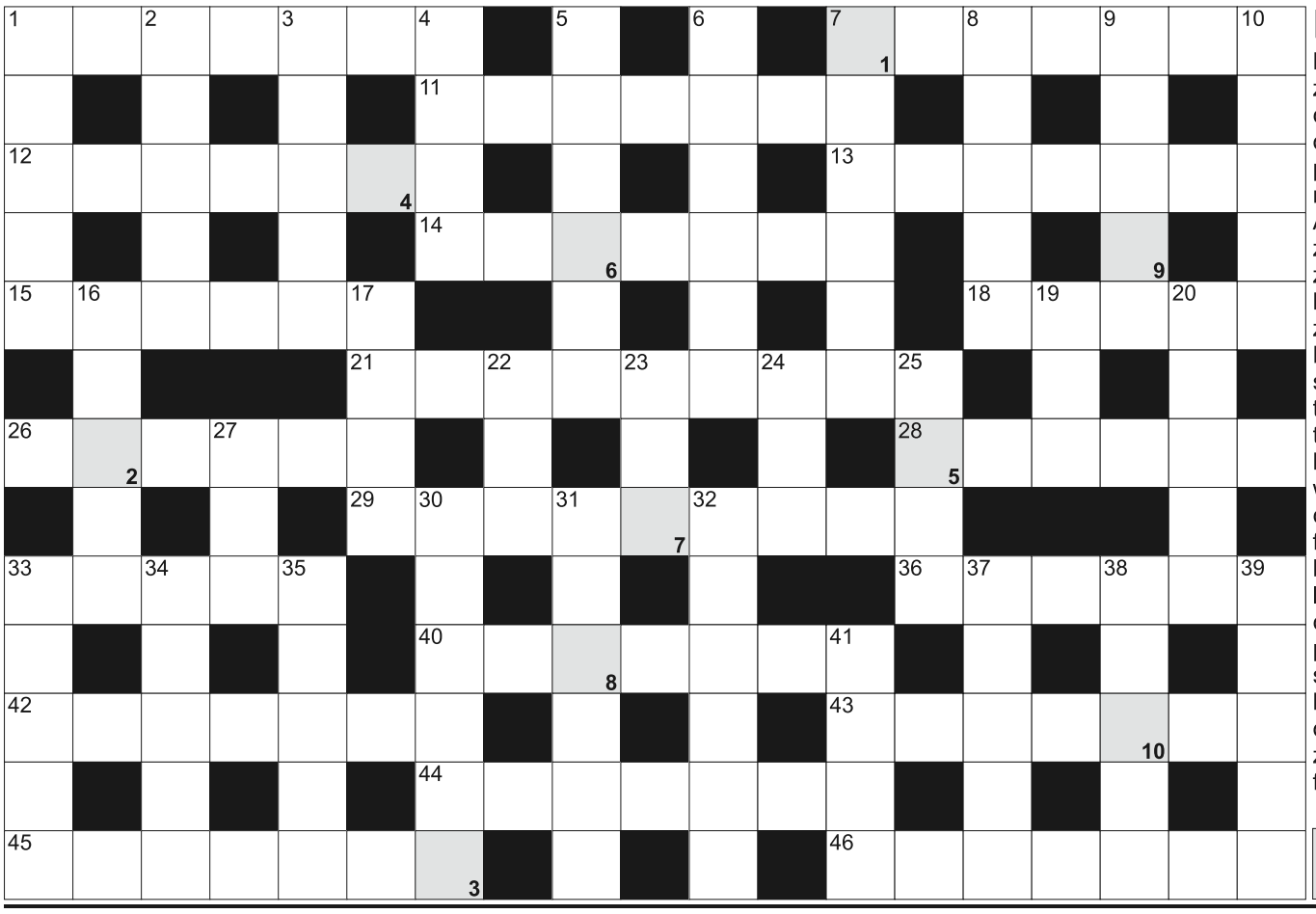
REKLAMA

Dr n. med.
JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)
33723otbr-b-P

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED
33723otbr-a -P

Roman Łesiów
UROLOG
- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
33823otbr-a -P

eprasa.pl b5e9755ed8



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) nożyce ogrodnicze; 7) w parze z nożem; 11) przeciwnik w dyskusji; 12) niejeden na rozciągniętej skórze; 13) osłona książki lub zeszytu; 14) dawniej lotnik; 15) tajniki, kulisy wiedzy; 18) przepływa przez Monachium; 21) autor "Wiedźmina"; 26) botaniczne lub warzywne; 28) otrzymuje cudzy organ; 29) Artur, gra księdza Mateusza w serialu; 33) Góra Mojżesza; 36) pies z "Czterech pancernych"; 40) państwo z Dakarem; 42) ozdoba w uchu; 43) zabawa rozrywkowa, przyjęcie; 44) imię żeńskie; 45) niejeden w gazecie; 46) Chrystus, wybraniec, zbawca.

PIONOWO: 1) sąsiaduje z Jordanią i Turcją; 2) Staszewski z Kultu; 3) metal Ti; 4) tryska z odwiertów; 5) trunek z gwiazdkami; 6) płynie przez Lwów; 7) dzień tygodnia; 8) na polu golfowym; 9) Kłobucka, śpiewaczka operetkowa; 10) owalne płytkie naczynie do picia win; 16) męska gra owalną piłką; 17) miasto św. Franciszka; 19) ogród pełen klatek; 20) Nina, firma od perfum i kosmetyków; 22) dwudziesta trzecia litera alfabetu greckiego; 23) skandynawski grosz; 24) tatarski lub czosnkowy; 25) ptak, wcielenie boga Thota; 27) czwarta żona Bolesława Chrobrego; 30) mięsień; 31) prorok w brzuchu wieloryba; 32) błazeństwo, niestosowny dowcip; 33) zamiast okularów; 34) warstwa kurzu jak atak; 35) polski lub angielski w szkole; 37) dokonywany w testamencie; 38) warzywo, symbol zdrowia; 39) gniada w stajni; 41) Neeson, aktor filmowy.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

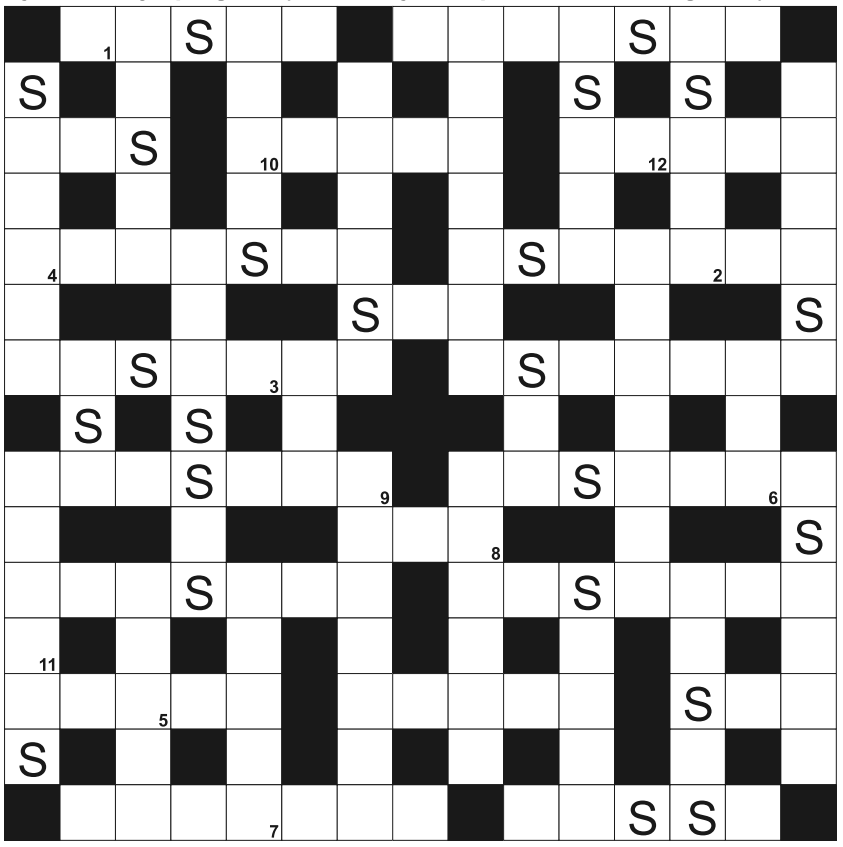
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie:

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

Ujawniliśmy spółgłoskę "S". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia:



Chroni od deszczu; drugi najwyższy szczyt Kaukazu; Husajn, były dyktator Iraku; 100; przybieranie na wadze; zdradził Jezusa; obrazy w cerkwi; deklinacja; prestiżowa nagroda filmowa; słynna powieść Jamesa Joyce'a; wybitny dyrygent; At dla chemika; stołowy to ping-pong; hiszpański region z Oviedo; do zębów w tubce; przyciąga żelazo; córka Juranda ze Spychowa; pobierana w szkole; mieszkanka stolicy Erytrei; jeleń czytal; stop miedzi i cynku; syrop, odpad z cukrowni; Edward, były Premier Wielkiej Brytanii; Pomorza lub Młodzieży, żaglowce; John, autor "Raportu Pelikana"; kuzynka pszczoły; kosmate nakrycie łóżka; do kupienia na giełdzie; jama w ziemi; sztuka po łacinie; brązu lub żelaza w dziejach; stan USA z Montgomery; inaczej głąbiele, ryby z łososiowatych; człowiek mówiący nieprawdę; najdłuższa rzeka w Peru; inaczej irysy, rośliny; drapieżna ryba z wąsami; As, pierwiastek chemiczny; jadalnia na statku; człowiek wrażliwy, znawca piękna; miasto na Grenlandii, Egedesminde; część gry w siatkówce.

Sprawdź się w SUDOKU:

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

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

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

SUDOKU

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

1058

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

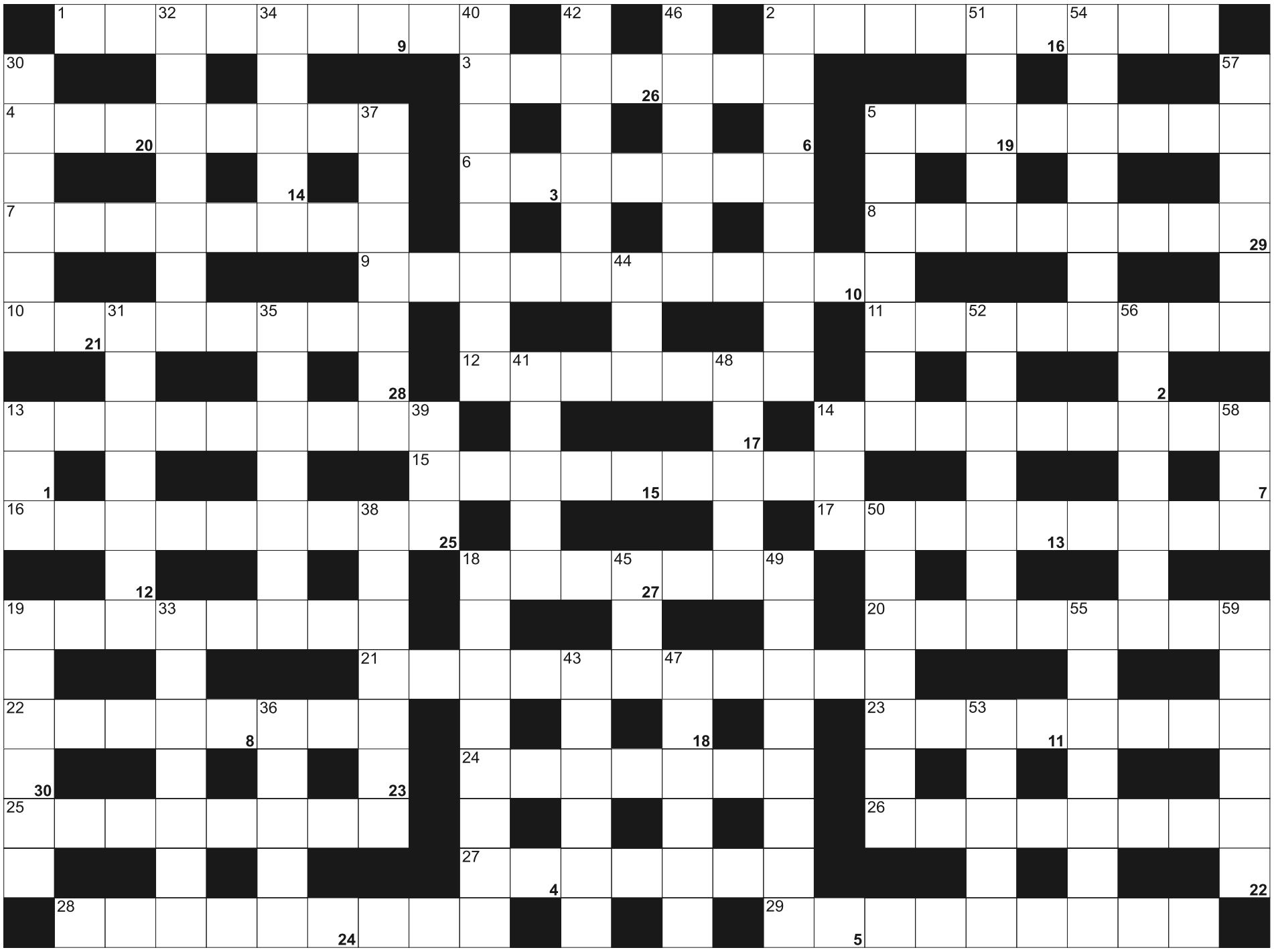
1059

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

1060

eprasa.pl b5e9755ed8

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie:

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

POZIOMO: 1) Olga, napisała "Księgi Jakubowe"; 2) Hubert Hurkacz; 3) saturnizm, zatrucie ołowiem; 4) drugi największy księżyc Jowisza; 5) jest nim melonik; 6) inaczej szkarlatyna; 7) bułka paryska; 8) gabinet dla chorych; 9) miejsce urodzenia Kim Ir Sena; 10) o mieszkańcach Ameryki Łacińskiej; 11) kobieta nie jedząca mięsa; 12) domek dla działkowca; 13) stolica Holandii; 14) "Konrad ...", powieść Mickiewicza; 15) stolica Pakistanu; 16) pieszczotliwie o dziadku; 17) pokład rufowy statku; 18) wenflon inaczej; 19) znikające jezioro w Kazachstanie; 20) druk, formularz do wypełnienia; 21) ustawa zasadnicza; 22) stolica Saint Lucia; 23) więzienie Minotaura; 24) trzeci co do wielkości księżyc Urana; 25) stara moneta lub banknot; 26) nauka o funkcjonowaniu przyrody; 27) Joy, autorka "Elzy z afrykańskiego buszu"; 28) krwinka czerwona; 29) oficjalny przedstawiciel państwa za granicą. **PIONOWO:** 2) mrówkojad czteropalczasty; 5) ogonek do kasy; 13) Alternatywa dla Niemiec, partia; 14) przepływa przez Świecie; 18) placówka dyplomatyczna za granicą; 19) zespół Zenona Martyniuka; 30) ucho, uchwyt do mocowania kłódki; 31) japońska marka elektroniczna; 32) pofałdowania na drodze; 33) inaczej o pilotach; 34) sztabkowy w piecu; 35) zostaje po jabłku; 36) dawna Smyrna dzisiaj; 37) halucynoza alkoholowa; 38) inaczej tinkalcyt, minerał; 39) Colargol lub Uszatek z bajki; 40) reprezentacyjna nazywana honorową w wojsku Polskim; 41) kukiełka, marionetka; 42) płacą nimi Czesi; 43) największa wyspa archipelagu Iles Australes; 44) mylona z pszczołą; 45) wierzby z kotkami; 46) tysiąc tysięcy; 47) stolica Friuli-Wenecji Julijskiej; 48) część mili morskiej; 49) największe miasto Nowej Zelandii; 50) Montserrat, śpiewaczka; 51) najdłuższa rzeka na Nowej Gwinei; 52) obsługuje ją krupier w kasynie; 53) rozmokła ziemia po deszczu; 54) powieść Stanisława Lema; 55) urodził się tam Manolete; 56) embriony; 57) lodołam inaczej; 58) suchy i remontowy w porcie; 59) rysunek na nodze.

SUDOKU

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

1064

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

1065

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

1066

eprasa.pl b5e9755ed8

GO TV

#rzetelnaGO

POKAZUJEMY TO, CO NAPRAWDĘ WAŻNE!

1886 2023 137 LAT

SUBSKRYBUJ!

Gazeta Olsztyńska

Konstal PRODUCENT

GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY

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

2823otbr-a-G

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKA budowlana w Wołownie 2400 m2, +47 453-95-274

DZIAŁKI budowlane nad jeziorem Wulpińskim od strony Uniszewa ok. 1500 m2 z dostępem do wspólnej plaży, +47 453-95-274

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

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

kupię

DZIAŁKĘ, 603-584-180

zamienię

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

do wynajęcia

ELBLĄG, kawalerka 34 m2, Zawada (przy Parku Modrzewie), od 1 sierpnia, 514-690-359

POKÓJ, 669-262-149

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

MURARZA, zbrojarza, 501-481-210

POMOCNIK cieśli - dekarza, 601-680-820

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

AUTO-MOTO

sprzedam

RENAULT Megan II 2005 r. 1,5D, przebieg 250.00, cena 6000 pln, 609-559-495

kupię

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

TURYSTYKA

WCZASY dla Seniora - Krynica Morska, lipiec 8 dni od 1599zł/os., sierpień 8 dni od 1599zł/os., wrzesień 8 dni od 1399zł/os., październik 8 dni od 1299zł/os. www.owjantar.pl, www.wczasy-senior.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044.

WCZASY dla Seniora - Stegna, lipiec 8 dni od 1299zł/os., sierpień 8 dni od 1199zł/os., wrzesień 8 dni od 1149zł/os. www.owcubex.pl, www.wczasy-senior.pl, (55) 247-83-47.

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY mieszkań, hydraulika, elektryka, 783-543-814

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe, opałowe (jesion, dąb - suchy 4-letni), transport gratis, 794-630-121, 576-935-573.

DREWNO opałowe i tarcicę różną - odbiór własny, 695-173-538.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

inne

SKUP bydła, 451-521-555

GAZETA OLSZTYŃSKA
(89) 539-74-46,
reklama@wm.pl

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-i-M

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

103923opb1-c-P

Panu **Stanisławowi Ciarcińskiemu**
wieloletniemu Przewodniczącemu Rady Nadzorczej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Żony
składa Zarząd, RN, Członkowie
oraz pracownicy GS „SCh" w Ostródzie

149223opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-380-M

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-d-M

eprasa.pl b5e9755ed8

KOLEJNY PRACOWITY WEEKEND

SPORTY MOTOROWE\\\ Puchar Świata, Puchar Europy i mistrzostwa Polski – tak wymagający program startów sprawia, że praktycznie w każdy weekend Krzysztof Hołowczyc z Łukaszem Kurzeją zakładają kombinezony i wsiadają do rajdowego samochodu.

Cały obecny sezon jest podporządkowany maksymalnemu wykorzystaniu każdej okazji do przygotowania się do przyszłorocznego Rajdu Dakar. Z tego powodu załoga Hołowczyc-Kurzeja ma jedynie nieliczne krótkie chwile oddechu. Ich rajdowe Mini po Baja Espana Aragon, gdzie zajęli ósme miejsce, zostało zaparkowane w niemieckim X-Raid, bo w sobotę „Hołek" siądzie za kierownicą swojego BMW X3, aby wystartować w kolejnej rundzie mistrzostw Polski, czyli rajdzie Polskie Safari.

Fot. archiwum teamu

Załoga Krzysztof Hołowczyc-Łukasz Kurzeja wygrała dwie poprzednie eliminacje MP

Rozgrywana w okolicach Przasnysza impreza jest jedynym rozgrywanym rajdem cross country w tej części Polski. Hołowczyc z Kurzeją prowadzą w mistrzostwach Polski, zapisując na koncie wygrane w dwóch do tej pory rozegranych eliminacjach.

W Przasnyszu na zawodników czeka 202 kilometry oesowe. W sobotę zostanie rozegrany prolog, natomiast w niedzielę zawodnicy rywalizować będą na trzech, przejeżdżanych dwukrotnie odcinkach specjalnych.

W klasie T1 poza Hołowczycem zobaczymy Michała Małuszyńskiego z Julitą Małuszyńską w Mini, Miroslava Zapletala z Markiem Sykorą czy Tomasza Baranowskiego z Maciejem Martonem w Toyocie Hilux. W klasie zgłoszonych jest ośmiu zawodników.

- Polskie Safari to rajd, który jest rozgrywany praktycznie u mnie pod domem - przyznał olsztyński kierowca rajdowy. - Po Baja Espana Aragon to zdecydowanie krótszy rajd. Oczywiście chcemy dać z siebie wszystko jak zawsze. Rajdowy charakter odcinków sprawi nam dużo frajdy. Planem poza oczywiście wygraną jest czerpanie radości z jazdy w świetnej atmosferze – dodał Krzysztof Hołowczyc.

W imprezie weźmie też udział Adam Binięda, bartoszycki pilot Mirosława Tokarczyka, którzy rywalizują w klasie T4. - Polskie Safari jest specyficzną rundą, bo spora część trasy przebiega przez drogi szutrowe, jednak jak już wjedziemy w teren, wtedy jest bardzo nierówno, w dodatku z charakterystycznymi na tym rajdzie przejazdami przez wodę. Od ostatniej rundy Cross Country minęło już ponad dwa miesiące, ale myślę że szybko odnajdziemy dobre tempo - zakończył Adam Binięda. **RED**

• **Klasyfikacja roczna RMPST:** 1. Hołowczyc-Kurzeja - 135 pkt; 2. Michał Małuszyński-Julita Małuszyńska - 101; 3. Miroslav Zapletal-Marek Sykora - 74.

Rajd Polskie Safari

• **Sobota**, g. 18:15 - Prolog Sebory (13,73 km)

• **Niedziela**, g. 8:35 - OS2 Jendorożec 1 (35,88 km); g. 9:25 - OS3 Chorzele 1 (27,44 km); g. 11:05 - OS4 Inter-Bor 1 (31,10 km); g. 11:55 - serwis; g. 13:25 - OS 5 Jednorożec 2; g. 14:15 - OS 6 Chorzele 2; g. 15:55 - OS 7 Inter-Bor 2; g. 16:50 - meta.

SPORT W TV

PIĄTEK

• **Golf.** Turniej 3M Open: 2. runda (22 Eurosport 2)

• **Kolarstwo.** Tour de France kobiet, 6. etap: Albi - Blagnac (15 Eurosport 1)

• **Lekka atletyka.** Mistrzostwa Polski w Gorzowie Wielkopolskim (16.20 TVP Sport)

• **Piłka nożna.** Mecz towarzyski: Paris Saint-Germain - Cerezo Osaka (12.10 Polsat Sport); Ekstraklasa - mecz: Ruch Chorzów - ŁKS Łódź (20.25 Canal+ Sport); I liga : Lechia Gdańsk - Motor Lublin (20.20 Polsat Sport); II liga słoweńska: NK Nafta 1903 - NK Krka (20 Sportklub); liga belgijska: Union Saint-Gilloise - RSC Anderlecht (20.40 Eleven Sports 1)

• **Pływanie.** Mistrzostwa świata w Fukuoce (12.55 TVP Sport)

• **Szermierka.** Mistrzostwa świata w Mediolanie (13, 17 Eurosport 2)

• **Tenis.** Turniej WTA w Warszawie (11 TVP Sport); turniej ATP w Hamburgu (13 Polsat Sport Extra, 15, 17, 19 Polsat Sport, 20.20 Polsat Sport News); turniej WTA w Hamburgu (15, 17 Canal+ Sport2); turniej ATP w Umag (16.30, 19.30, 21 Polsat Sport Extra)

Rys. Zbigniew Piszczako

• **Żużel.** Drużynowy Puchar Świata we Wrocławiu: turniej barażowy (18 Eurosport 1)

SOBOTA

• **Boks.** Walka o pas EBU w Telford, waga superkogucia: Liam Davies - Jason Cunningham (20.30 Polsat Sport); walka o pasy mistrzowskie IBF World, WBA Super World, WBC World i WBO World w Las Vegas, waga półsrednia: Errol Spence Jr. - Terence Crawford (2.00 TVP Sport)

• **Futbol amerykański.** Europejska Liga Futbolu: Panthers Wrocław - Prague Lions (16.55 Polsat Sport News)

• **Golf.** Turniej 3M Open: 3. runda (20 Eurosport 2)

• **Kolarstwo.** Tour de Pologne, 1. etap: Poznań - Poznań (12.15 TVP Sport, 14 Polsat Sport, 15.05 TVP 1); wyścig Clasica San Sebastian (15 Eurosport 1); Tour de France kobiet, 7. etap: Lannemezan - Tourmalet Bagneres-de-Bigorre (17 Eurosport 1)

• **Lekka atletyka.** Mistrzostwa Polski w Gorzowie Wielkopolskim (17.15 TVP Sport)

• **Motocykle.** Wyścigi superbike'ów: mistrzostwa świata w Moście (13.50, 15 Eurosport 2)

• **Piłka nożna.** Mecz towarzyski: Bayern Monachium - Kawasaki Frontale (11.55 Polsat Sport); Ekstraklasa: Warta Poznań - Górnik Zabrze, Jagiellonia Białystok - Puszcza Niepołomice, Śląsk Wrocław - Zagłębie Lubin (14.55, 17.25, 19.55 Canal+ Sport); I liga: Zagłębie Sosnowiec - Wisła Płock (17.20 Polsat Sport); liga brazylijska: Fortaleza EC - Red Bull Bragantino (23.25 Polsat Sport News); liga słoweńska: Koper FC - NK Radomlje, Olimpija Ljubljana - NK Rogaska (17.30, 20.15 Sportklub)

• **Skoki narciarskie.** Letnie Grand Prix w Courchevel (18 Eurosport 2)

• **Rajdy samochodowe.** Mistrzostwa Europy: Rajd Rzymu (9.45, 11.05, 12.10, 15, 16.05, 17.10 Motowizja)

• **Sporty walki.** Bare Knuckle Boxing - BKB 33 (18 Sportklub); Cage Warriors 158, waga musza: Shaj Haque - Michele Martignoni (20 Polsat Sport Extra)

• **Tenis.** Turniej WTA w Hamburgu (13.30 Canal+ Sport2); turniej ATP w Hamburgu (16, 18 Polsat Sport Extra); turniej ATP w Umag (21 Polsat Sport News)

• **Wyścigi konne.** King George VI and Queen Elizabeth Stakes (14.30 Polsat Sport Extra, 16 Polsat Sport News)

• **Żużel.** Finał Drużynowego Pucharu Świata we Wrocławiu (19.55 TTV HD)

NIEDZIELA

• **Formuła E.** ePrix Wielkiej Brytanii: 2. wyścig (17.50 Eurosport 2)

• **Golf.** Turniej 3M Open: finał (19.15 Eurosport 2)

• **Kolarstwo.** Tour de Pologne, 2. etap: Leszno - Karpacz (13.30, 14.10 TVP Sport, 16 Polsat Sport, 17.35 TVP 1); Tour de France kobiet, 8. etap, jazda indywidualna na czas: Pau - Pau (15 Eurosport 1)

• **Motocykle.** Wyścigi superbike'ów: mistrzostwa świata w Moście (12.20, 13.30 Eurosport 2)

• **Motocross.** Mistrzostwa świata w Vantaa: 2. wyścig w klasie MXGP (15 Eurosport 2)

• **Piłka nożna.** I liga: Polonia Warszawa - Wisła Kraków (12.30 Polsat Sport); Ekstraklasa: Stal Mielec - Piast Gliwice, Lech Poznań - Radomiak Radom, Pogoń Szczecin - Widzew Łódź (14.55, 17.25, 19.55 Canal+ Sport); liga belgijska: Club Brugge KV - KV Mechelen (18.25 Eleven Sports 1); liga słoweńska: NK Domzale - NK Bravo, NK Celje - NS Mura (17.30, 20.15 Sportklub)

• **Pływanie.** Mistrzostwa świata w Fukuoce: 50 m stylem dowolnym kobiet (14 TVP Sport)

• **Rajdy samochodowe.** Mistrzostwa Europy: Rajd Rzymu (8, 9, 10.15, 12.30, 14.15, 17, 18 Motowizja)

• **Siatkówka plażowa.** Puchar Polski: mecze o 3. miejsce kobiet i mężczyzn (13, 14 Polsat Sport News), finały (16, 17 Polsat Sport News); turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu: mecze o 3. miejsce (20.30, 21.30 Polsat Sport News); finały (23, 24 Polsat Sport News)

• **Skoki narciarskie.** Letnie Grand Prix w Courchevel (18 Eurosport 1)

• **Tenis.** Turniej WTA w Warszawie: finał (13 TVP 1); turniej ATP w Hamburgu: finał (15 Polsat Sport Extra); turniej ATP w Umag: finał (20 Polsat Sport Extra)

• **Wyścigi samochodowe.** Drift Masters European Championship (18 TVN Turbo)

• **Żużel.** Mecz Narodów im. Heleny Skrzydlewskiej (15.25 Motowizja); Canal+ Online Indywidualne Mistrzostwa Polski: 3. runda w Krośnie (18.30 Canal+ Sport2). **DRYH**

eprasa.pl b5e9755ed8

NOWY JORK TO TYLKO KOLEJNE MIASTO

PIŁKA NOŻNA Sezon w Polsce powoli się rozkręca, ale z każdym tygodniem stawka będzie rosła. O tym, jak ważna jest strefa mentalna, rozmawiamy z Mateuszem Brelą, psychologiem sportu współpracującym m.in. z fundacją Polish Soccer Skills.

- Niedawno ruszył piłkarski sezon w Polsce. Przed pierwszym meczem dużo mówi się o przygotowaniu fizycznym, zapominając trochę o tym mentalnym, które też ma chyba spore znaczenie?

- Oczywiście, że tak. Bez odpowiedniego nastawienia trudno jest wygrać.

- Pokazali to ostatnio kadrowicze. Do przerwy 2:0 z Mołdawią, pewne prowadzenie, rywal na deskach i...

- ...klapa. Chociaż patrząc na umiejętności czysto piłkarskie, nie miało się to prawa wydarzyć.

- Zawiodła głowa? Co się stało w trakcie przerwy, że w drugiej połowie Polacy dali sobie wbić trzy gole Mołdawii?

- W takich momentach łatwo się rozluźnić, stracić czujność.

- I tyle?

- Nie, bo to bardzo złożony proces. Poprzedni selekcjoner Czesław Michniewicz powiedział, że 2:0 to niebezpieczny wynik, wiele osób wtedy z tego się śmiało, ale coś w tym jest.

CZĘSTO JEST TAK, SZCZEGÓLNIE W MECZACH ZE SŁABSZYMI RYWALAMI, ŻE PRZY KORZYSTNYM WYNIKU UCIEKA KONCENTRACJA I... NIESZCZĘŚCIE GOTOWE. TO DOBRZE TEŻ WIDAĆ NA PRZYKŁADZIE SIATKÓWKI. OSTATNIO W MISTRZOSTWACH ŚWIATA U-21 IRAN WYGRAŁ SETA DO 5, CO JEST TOTALNĄ DOMINACJĄ, BY KOLEJNĄ PARTIĘ PRZEGRAĆ. NIE DA SIĘ TEGO WYTŁUMACZYĆ INACZEJ NIŻ ROZPRĘŻENIEM.

- No dobrze, ale w takim razie pojawia się pytanie – czy nie da się tego jakoś odkręcić? Różnica umiejętności między polskimi i mołdawskimi piłkarzami była przecież ogromna.

- To nie takie proste, bo kiedy rywal jest nakręcony i znajduje w sobie pokłady energii, by odmienić losy spotkania, wtedy czasem trudno jest się odkręcić. Ale tym różni się właśnie sport seniorski, profesjonalny od juniorskiego. Od starszych zawodników możemy wymagać więcej.

- Da się tego w jakikolwiek sposób nauczyć?

- Tak. Nad strefą mentalną trzeba pracować od samego początku. W sporcie element rywalizacji i skupienia jest niezwykle istotny. Dlatego nawet jeśli wiemy, że za chwilę czeka nas mecz o mniejszą stawkę, musimy umiejętnie podejść do tematu utrzymania koncentracji. Dlatego też w trakcie obozów Polish Soccer Skills staramy się poruszać z młodymi piłkarzami też ten aspekt. Utrzymanie odpowiedniej koncentracji przez cały sezon jest bardzo trudne, ale naprawdę uważam, że da się tego nauczyć.

- Jak?

- Na przykład tak zaplanować jednostki treningowe, żeby cały czas utrzymywać element rywalizacji, która jest potrzebna w meczach teoretycznie łatwiejszych. Zawodnicy powinni cały czas czuć, że muszą być skupieni. Taki efekt można osiągnąć na przykład dzięki rozegraniu kilku gierek wewnętrznych lub organizacji konkursów. Metod jest wiele. Ważne, by u zawodników wypracować nawyk, który będzie, nawet podświadomie, sprawiał, że będą chcieli rywalizować, wygrywać.

- No dobrze, ale jak to pogodzić, szczególnie u młodszych, z elementem zabawy? Bo sport ma dzieciom przede wszystkim sprawiać przyjemność.

- Oczywiście. Ale jedno drugiego nie wyklucza. Sport to rywalizacja, chęć wygrywania, lecz jeśli chcemy to robić na wysokim poziomie, wtedy trzeba podejmować ryzyko. Dlatego podczas pracy z najmłodszymi ogromnie ważna jest rola trenerów, bo to oni powinni napędzać swoich podopiecznych, by nie bali się podejmować ryzyka. Podobną rolę muszą odegrać rodzice. Ale ma pan rację - nie można narzucać też nadmiernej presji, ponieważ musimy pamiętać, że porażka jest elementem rywalizacji. O niej też rozmawiamy w trakcie obozów PSS. Chcemy przygotować młodzież kompleksowo, stąd na zajęciach przewijają się różne tematy.

Fot. Mikołaj Barbanell

W mołdawskiej kompromitacji piłkarskiej reprezentacji Polski udział wzięli Jan Bednarek oraz Damian Szymański. W trzech meczach Polacy zdobyli tylko trzy punkty

- Jak wygląda trening mentalny w trakcie takiego obozu?

- To jeden ze stałych elementów codziennej rutyny. Psychologowie i psycholożki zrekrutowani i wyszkoleni przeze mnie realizują konspekt oparty o najważniejsze kompetencje psychologiczne w sporcie i codziennie spotykają się z uczestnikami obozów. Każdy ze specjalistów daje również możliwość spotkań indywidualnych, podczas których sportowcy mogą pracować nad swoimi obecnymi wyzwaniami. Należą do nich: pewność siebie, umiejętność regulowania emocji, budowanie koncentracji, oswajanie stresu czy budowanie nawyków. Wszystkie wyżej wspomniane umiejętności pomagają zawodnikom i zawodniczkom stawać się mistrzami w sporcie i w życiu.

- Myśli pan, że polscy zawodnicy mają sporą pracę do wykonania właśnie pod względem mentalnym?

- Mówimy o tych młodszych, czy seniorach?

- O młodszych. U starszych pewnie trudniej coś będzie zmienić.

- U KAŻDEGO MOŻNA COŚ POPRAWIĆ, ALE SKUPIAJĄC SIĘ NA MŁODSZYCH – MAM WRAŻENIE, ŻE POKOLENIE Z, CZYLI OSOBY URODZONE OD 1996 ROKU, ZUPEŁNIE INACZEJ PODCHODZĄ DO WIELU SPRAW. NIE WIDAĆ U NICH KOMPLEKSÓW. DLA NICH NOWY JORK TO KOLEJNE WIELKIE MIASTO, A PARYŻ JEST TYLKO DWIE GODZINY LOTU Z WARSZAWY.

Podobnie jest z rywalizacją, młodzi podchodzą do niej inaczej. Patrzą raczej na to, że w siatkówce jesteśmy potęgą od lat, mamy najlepszą tenisistkę świata, jednego z najlepszych piłkarzy, a i w kilku innych dyscyplinach, jako kraj, rośniemy i to nas powinni się bać, a nie my mamy podchodzić do przeciwnika z podkulonym ogonem.

- Czyli wypowiedzi o tym, że gra z kontry jest w naszym DNA, traktują raczej jako dziwne opowiadania starszych kolegów?

- Pewnie tak. Ale w ogóle takie podejście jest mocno zakorzenione w naszej historii. Ponad sto lat zaborów, potem II wojna światowa, uzależnienie od ZSRR, my się cały czas musieliśmy przed czymś bronić. I teraz do gry wchodzi pokolenie, które już nie ma tego ciężaru. Fajnie powiedział Krzysztof Ignaczak do naszych młodych siatkarzy przed wyjazdem na mistrzostwa świata. „Panowie, wy nie jedziecie bronić tytułu, wy jedziecie go zdobywać". Brzmi lepiej prawda?

- Zdecydowanie.

- I o taką mentalność nam chodzi. O wypracowanie już na początku sportowej drogi przeświadczenia o tym, że warto grać po swojemu, warto zawsze podchodzić do meczu na serio, bo rywalizacja to nieodłączny element tej zabawy. Tak też staramy się pracować z naszymi zawodnikami w trakcie obozów Polish Soccer Skills. Tam podkreślamy jak ważnym elementem jest strefa mentalna, ale też jak ważne jest to, by uprawianie sportu sprawiało nam radość. Oczywiście trzeba umiejętnie sterować emocjami, dlatego dobrzy psychologowie patrzą na człowieka jako na całość. Jeśli pomożemy kierować emocjami, będzie lepszym dzieckiem w domu, lepszym partnerem i lepszym człowiekiem. Będzie potrafił umiejętnie zarządzać emocjami. Będzie wiedział, kiedy nieco je zwiększyć, a kiedy wyciszyć.

- Brzmi jak przygotowanie do życia.

- Ale tym też jest sport i praca nad mentalnością. Życie naprawdę nie jest łatwe i lepiej mieć odpowiednie narzędzia, żeby sobie w nim radzić. Także w tych stresujących sytuacjach.

- Niezbyt optymistyczna pointa.

- Ale prawdziwa. Niech pointą będzie to, że jeśli nauczymy się odpowiednio kierować emocjami i akceptować nieuchronne w życiu, bawić się sportem i pamiętać, że sportowcem się bywa, a człowiekiem się jest przez całe życie, wtedy w tym życiu będzie nam łatwiej.

* Fundacja Polish Soccer Skills organizuje obozy dla piłkarzy w wieku od 7 do 19 lat. **ŁG**

eprasa.pl b5e9755ed8

NIEZMIERNIE WAŻNY PRZYSTANEK

LEKKA ATLETYKA W Gorzowie Wielkopolskim ponad 600 zawodników ze 135 klubów walczy o medale mistrzostw Polski. - Jest to dla nich najważniejszy przystanek przed sierpniowymi mistrzostwami świata - powiedział prezes PZLA Henryk Olszewski.

Wystartują niemal wszystkie nasze asy. Zobaczymy Anitę Włodarczyk, Wojciecha Nowickiego, Ewę Swobodę oraz Natalię Kaczmarek, której sukcesy z pewnością cieszą szczególnie lokalnych kibiców, gdyż przez lata była zawodniczką miejscowego klubu - wyliczył szef Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Mistrzostwa Polski są ostatnimi zawodami, w których można ubiegać się o kwalifikację do mistrzostw świata w Budapeszcie. - Dla kilku zawodników to będzie naprawdę decydujący start. Muszą walczyć o punkty rankingowe, a mistrzostwa kraju to szansa na duże zdobycze – zauważył dyrektor sportowy PZLA Krzysztof Kęcki.

Organizatorzy wyprzedali wszystkie bilety, więc na stadionie im. Lubuskich Olimpijczyków spodziewany jest komplet widzów. Dla osób, którym nie udało się kupić wejściówek, przygotowano specjalną strefę kibica na położonym nieopodal Placu Grunwaldzkim.

W Gorzowie Wielkopolskim nie zabraknie lekkoatletów z AZS UWM Olsztyn: wczoraj wieczorem o medal walczył kulomiot Konrad Bukowiecki (konkurs zakończył się po oddaniu gazety do druku), poza tym kibice zobaczą także Karola Zalewskiego (400 m), Kacpra Lewalskiego (800 m) i Lenę Sadurską (400 m).

- Mam więc nadzieję, że będzie świetna atmosfera. Żywo reagujący kibice zawsze pomagają. Moim celem jest pokazać wysoką dyspozycję. Skaczę ostatnio regularnie 5,70-5,80 i chciałbym tyle zaliczyć w mistrzostwach Polski, dając przy tej okazji frajdę kibicom oraz przekonać się na jakim jestem etapie przygotowań – zaznaczył tyczkarz Piotr Lisek.

W biegu na 100 m wielkimi faworytami były Ewa Swoboda i Dominik Kopeć, którzy w tym roku zbliżyli się do rekordów Polski. Swoboda podczas mityngu Diamentowej Ligi w Chorzowie uzyskała czas 10,94 i pierwszy raz w karierze złamała barierę 11 sekund. Niestety, ten finał także odbył się po oddaniu gazety do druku.

Z kolei Kopeć w czerwcu przebiegł 100 m w 10,05. Szybszy od niego był jedynie Marian Woronin, który w 1984 roku uzyskał czas 10,00.

O zwycięstwo w biegu na 1500 m powalczy Sofia Ennaoui, a na 3000 m z przeszkodami dojdzie do rywalizacji sióstr Alicji i Anety Konieczek. Szanse na podium ma również Kinga Królik.

W piątek głównym wydarzeniem będzie finał biegu na 400 m z udziałem Natalii Kaczmarek, która wygrała mityngi Diamentowej Ligi w Chorzowie i Monako. Na Stadionie Śląskim wynikiem 49,48 zbliżyła się do rekordu Polski legendarnej Ireny Szewińskiej. W lipcu zeszła dwukrotnie poniżej 50 sekund. Druga na polskich listach Anna Kiełbasińska biegała w tym roku 51,29.

- Staram się nie myśleć o rekordzie Polski, żeby nie nakładać na siebie dodatkowej presji. To nie będzie łatwe, ale jestem w stanie to zrobić - przyznała Kaczmarek.

Konkurs rzutu młotem rozstrzygnie się między Wojciechem Nowickim i Pawłem Fajdkiem. W lepszej formie jest ten pierwszy, który w Oslo uzyskał najlepszy wynik w tym roku - 81,92. Fajdek nie przekroczył jeszcze 80 metrów, ale pięciokrotnego mistrza świata nie można lekceważyć przed najważniejszą imprezą sezonu.

Fot. Raffaele Conti

Natalia Kaczmarek jest główną faworytką piątkowego biegu na 400 metrów

Anita Włodarczyk 20 lipca przełamała się w Bańskiej Bystrzycy, gdzie posłała młot na 74,81 m, co jest najlepszym wynikiem w Europie. Trzykrotna mistrzyni olimpijska przed rokiem w niecodziennych okolicznościach naderwała mięsień dwugłowy uda, przez co ominęły ją mistrzostwa Polski w Suwałkach i MŚ w Eugene. Oprócz Włodarczyk najlepiej w tym sezonie prezentowały się Malwina Kopron, Aleksandra Śmiech i Katarzyna Furmanek.

Na niedzielę zaplanowano finały biegów na 110 i 100 m przez płotki. Pia Skrzyszowska jest murowaną faworytką w biegu płotkarskim. W lipcu ustabilizowała formę na poziomie poniżej 12,70 i rywalizowała ze światową czołówką w Diamentowej Lidze. O miejsce na podium powalczą też Klaudia Siciarz i Klaudia Wojtunik.

Damian Czykier przed rokiem w Suwałkach wynikiem 13,25 pobił rekord Polski w biegu na 110 m ppł, ale w tym sezonie lepszą dyspozycję prezentują Krzysztof Kiljan i Jakub Szymański.

* Anastazja Kuś (AZS UWM Olsztyn) zwyciężyła w biegu na 400 metrów podczas rozgrywanego w Mariborze olimpijskiego festiwalu młodzieży. Reprezentantka Polski pokonała jedno krążenie stadionu w Mariborze w czasie 53.21. Olsztynianka stoczyła zaciętą walkę z Turczynką Tulum, która srebro zdobyła z rekordem życiowym 53,32. **RED**

REKLAMA

72923otbr-a-K

POLSKA SIATKARSKIM IMPERIUM!

Powiedzmy to wprost: super jest być mocarstwem! Pokazały to polskie siatkarki i polscy siatkarze. Jesteśmy jedynym krajem, który w tegorocznej Lidze Narodów (dawniej Liga Światowa) zdobył medale zarówno wśród mężczyzn (złoto), jak i wśród kobiet (brąz). Poza aspektem sportowym, który bardzo cieszy w kontekście najważniejszych imprez siatkarskich w tym roku czyli mistrzostw Europy i turniejów kwalifikacyjnych do Igrzysk Olimpijskich 2024, warto też podkreślić sukces organizacyjny, jakim było przeprowadzenie – już trzeci rok z rzędu – wielkiej imprezy w tej dyscyplinie sportu w naszym kraju. Przed dwoma laty były to mistrzostwa Europy mężczyzn (medal brązowy, obroniliśmy trzecie miejsce z mistrzostw Europy w 2019 roku w Holandii - Słowenii - Francji), mistrzostwa świata mężczyzn w roku ubiegłym (medal srebrny, na poprzednich dwóch MŚ w 2014 w Polsce i 2018 w Bułgarii – Włoszech, mieliśmy medale złote), no i wreszcie w tym roku Liga Narodów.

Polska pokazuje swoiste mistrzostwo świata, na raz, w trzech wymiarach. Po pierwsze: sportowym. Po drugie: kibicowskim (!). Po trzecie: organizacyjnym. Warto powiedzieć, że nasz kraj stał się niemalże monopolistą, gdy chodzi o organizację siatkarskich imprez w skali globalnej i Starego Kontynentu. Oto fakty: na ostatnich pięć siatkarskich mundiali aż... trzy zorganizował nasz kraj, na ostatnie trzy mistrzostwa Europy mężczyzn aż dwa (!) odbyły się w Polsce, wreszcie w ciągu dziesięciu lat dwukrotnie w naszym kraju odbyły się mistrzostwa Europy kobiet, a ostatnio również mistrzostwa świata kobiet. Pierwszy raz w historii, właśnie u nas, zorganizowano w tym samym roku mistrzostwa świata i pań i panów (oczywiście w różnych terminach). Dodajmy do tego dwa turnieje kwalifikacyjne przed IO w Tokio (kobiet i mężczyzn), tegoroczna Ligę Narodów itp. itd.

Polska siatkówka potęgą jest i basta! Chwilo trwaj wiecznie!

RYSZARD CZARNECKI

eprasa.pl b5e9755ed8

SREBRNY BIAŁO-CZERWONY MOTYLEK

PŁYWANIE\\\ Krzysztof Chmielewski wywalczył srebrny medal mistrzostw świata, które odbywają się w Fukuoce. Na 200 metrów stylem motylkowym Polak ponownie poprawił rekord życiowy, a na mecie szybszy był jedynie znakomity Francuz Leon Marchand.

Krzysztof Chmielewski podczas emocjonującego finału mistrzostw świata w Fukuoce

Fot. Rafał Oleksiewicz

Reprezentant Polski z dumą prezentuje srebrny medal

W wyścigu finałowym Chmielewski znakomicie rozłożył siły i z każdą długością basenu przesuwał się w górę stawki. Jeszcze na ostatnim nawrocie był czwarty, ale mocny finisz pozwolił mu wyprzedzić faworyta gospodarzy Tomoru Hondę oraz Carsona Fostera z USA. Nie do zatrzymania okazał się tylko Leon Marchand, który złoto przypieczętował rezultatem 1:52.43.

- Czułem się w ogóle inaczej niż w półfinale. Wydawało mi się, że płynę wolniej. Starałem się patrzeć na innych zawodników, jak oni wytrzymują tempo. Wiedziałem, że zaczną o wiele mocniej, bo zazwyczaj tak jest w finale, ale na ostatniej 50-tce widziałem, że wychodzę do przodu i wykorzystałem sytuację. Po wypłynięciu z wody na ostatniej długości zaczęło do mnie docierać, że jest dobrze - mówił Chmielewski.

OSTATECZNIE PODOPIECZNY GRZEGORZA OLĘDZKIEGO DOPŁYNĄŁ DO METY Z REWELACYJNYM WYNIKIEM 1.53,62 – DRUGIM W HISTORII POLSKIEGO PŁYWANIA. ZNACZNIE PRZYBLIŻYŁ SIĘ DO REKORDU KRAJU PAWŁA KORZENIOWSKIEGO (1.53,23) – REZULTATU, KTÓRY W 2009 ROKU TEŻ DAŁ SREBRO MŚ.

Wówczas Korzeniowski przegrał walkę o złoto tylko z Amerykaninem Michaelem Phelpsem, który w Fukuoce dekorował najlepszych zawodników w swojej koronnej konkurencji. - Nie spodziewałem się, że Michael Phelps będzie nas dekorował. Bardzo interesowałem się jego karierą, oglądałem jego wszystkie starty, technikę i w jaki sposób zdobywa swoje największe osiągnięcia. Dlatego to było dla mnie takie ważne – przyznał Krzysztof Chmielewski.

- Przede mną został jeszcze start na 1500 m stylem dowolnym 29 lipca. Postaram się jak najlepiej wypaść – zakończył.

– Jest co świętować. To przeogromny, życiowy sukces młodego pływaka. Mam nadzieję, że to początek jego wspaniałej kariery. Przepiękny rekord życiowy, niewiele do rekordu Polski. Brawo Krzysztof, brawo trener Grzegorz Olędzki – cieszył się trener reprezentacji Polski Paweł Wołkow. Chmielewski sprawił też sporo radości koleżankom i kolegom z kadry, którzy wspierali go z trybun głośnym dopingiem. – Takie momenty budują drużynę, krzepią - ocenił Grzegorz Olędzki. - Dzień wcześniej już mieliśmy taki zadatek w postaci finału Ksawerego Masiuka z jego początkiem na rekord świata (ostatecznie Polak zajął szóste miejsce na 100 m stylem grzbietowym - red.). Trochę nonszalancko, ale uważam, że młodość zwycięża i mam nadzieję, że kiedyś to się zmieni w prawdziwy rekord świata. Krzysiek też pokazał, że możemy zdobywać sukcesy i nie musimy patrzeć na Amerykanów, Australijczyków. Mamy swoje gwiazdy, a te gwiazdy to nikt inny jak koledzy z drużyny. Myślę, że uwierzą w siebie i dadzą radę. Mają wspaniały potencjał. Widuję ich na treningach, znam ich możliwości i wiem, że jest szansa jeszcze kilka niespodzianek sprawić – wspomniał główny szkoleniowiec kadry.

Najlepsi pływacy rywalizują w Fukuoce o 42 komplety medali: 34 w konkurencjach indywidualnych i 8 w sztafetowych. Sesje eliminacyjne rozpoczynają się o g. 3:30 polskiego czasu, a finały o 13. **RED**

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

O PIŁCE

Fot. PAP/Waldemar Deska

Trener Rakowa Częstochowa Dawid Szwarga

• W pierwszym meczu II rundy eliminacyjnej Raków Częstochowa u siebie wygrał 3:2 (0:0) z azerskim Karabachem Agdam. Mistrzowie Polski prowadzili 2:0 po samobójczej bramce Elvina i golu Fabiana Piaseckiego, ale w dwie minuty roztrwonili przewagę - do remisu doprowadził dwoma trafieniami Redon Xhixha. W doliczonym czasie Sonny Kittel, nowy nabytek Rakowa, który na boisku pojawił się w 81. minucie, świetnym strzałem z dystansu dał częstochowianom cenne zwycięstwo. Rewanż zostanie rozegrany 2 sierpnia o godz. 18 w Baku. Zwycięzca tego dwumeczu w 3. rundzie eliminacji trafi na Aris Limassol lub białoruskie BATE Borysów. Pierwsze spotkanie mistrz Cypru wygrał 6:2, a wynik tuż przed końcowym gwizdkiem sędziego ustalił z rzutu karnego Mariusz Stępiński. W ekipie gospodarzy grał też Karol Struski.
Jeśli natomiast Raków przegra z Karabachem, wtedy trafi do 3. rundy kwalifikacji Ligi Europy. Tam jego rywalem będzie przegrany z pary HJK Helsinki - Molde FK. Pierwszy mecz wygrała 1:0 drużyna ze stolicy Finlandii.
>>> **Inne wyniki:** Sheriff Tyraspol (Mołdawia) - Maccabi Hajfa (Izrael) 1:0, KI Klaksvik (Wyspy Owcze) - BK Haecken Goeteborg (Szwecja) 0:0, Łudogorec Razgrad (Bułgaria) - NK Olimpija Lublana (Słowenia) 1:1.

• Robert Lewandowski zdobył bramkę dla Barcelony w przegranym 3:5 (2:2) towarzyskim meczu z Arsenalem Londyn w Los Angeles. Kolejnym rywalem „Barcy" podczas tournee po USA będzie w sobotę Real Madryt, który wygrał 2:0 z Manchesterem United. W Arsenalu od 70. minuty grał Jakub Kiwior.

• Według dziennika sportowego „L'Equipe" piłkarz Paris Saint-Germain Kylian Mbappe odmówił spotkania z przebywającymi w Paryżu przedstawicielami saudyjskiego klubu Al-Hilal, który zaoferował za niego rekordowe 300 milionów euro.
Wcześniej media informowały, że Al-Hilal zaoferował Mbappe 400 milionów euro za podpisanie dwuletniego kontraktu. Francuz nie dał się jednak skusić, nie chciał też przedłużyć wygasającej w czerwcu 2024 umowy z PSG. Za rok będzie zatem mógł odejść z klubu za darmo, a dziennikarze spekulują, że może dołączyć do Realu Madryt.
Al-Hilal jest bardzo aktywny na rynku transferowym. Latem podpisał umowy z Brazylijczykiem Malcomem, Senegalczykiem Kalidou Koulibalym, Serbem Sergejem Milinkovicem-Savicem i Portugalczykiem Rubenem Nevesem. Wcześniej chciał zatrudnić Argentyńczyka Lionela Messiego, ale ten zdecydował się dołączyć do grającego w MLS Interu Miami.

• W 2. kolejce II ligi Stomil zagra na wyjeździe z GKS Jastrzębie (zapowiedź meczu w poniedziałkowej gazecie).
>>> **2. kolejka, piątek:** Wisła Puławy - ŁKS II Łódź (18), Skra Częstochowa - Sandecja Nowy Sącz (19), Chojniczanka Chojnice - Lech II Poznań (19:30); **sobota:** Pogoń Siedlce - Stal Stalowa Wola (17), Kotwica Kołobrzeg - Olimpia Elbląg (18), Olimpia Grudziądz - Polonia Bytom (18); **niedziela:** Radunia Stężyca - Hutnik Kraków (17), Zagłębie II Lubin - KKS 1925 Kalisz (17); **poniedziałek:** GKS Jastrzębie - Stomil (18 TVP Sport).

PO 1 KOLEJCE

1. Hutnik	3	3:0
2. Olimpia G.	3	3:1
3. Zagłębie II	3	2:1
4. Polonia	3	1:0
Radunia	3	1:0
Wisła	3	1:0
7. Olimpia E.	**1**	**2:2**
Lech II	1	2:2
9. ŁKS II	1	1:1
Pogoń	1	1:1
11. Stal	1	0:0
Jastrzębie	1	0:0
13. Stomil	**0**	**1:2**
14. Kalisz	0	0:1
Kotwica	0	0:1
Chojniczanka	0	0:1
17. Sandecja	0	1:3
18. Skra	0	0:3

• W 2. kolejce ekstraklasy mecze Rakowa i Legii - z powodu występów w pucharach europejskich - zostały przełożone na inny termin.
>>> **2. kolejka, piątek:** Ruch Chorzów - ŁKS Łódź (20:30); **sobota:** Warta Poznań - Górnik Zabrze (15), Jagiellonia Białystok - Puszcza Niepołomice (17:30), Śląsk Wrocław - Zagłębie Lubin (20); **niedziela:** Stal Mielec - Piast Gliwice (15), Lech Poznań - Radomiak Radom (17:30), Pogoń Szczecin - Widzew Łódź (20); **mecze przełożone:** Cracovia - Legia Warszawa, Korona Kielce - Raków Częstochowa.

• **Wojewódzki Puchar Polski:** LZS OHI Frednowy - GKS LZS Wikielec 0:12. **DRYH**

eprasa.pl b5e9755ed8

NOWY NUMER „MAGAZYNU TURYSTYCZNEGO" JUŻ W SPRZEDAŻY

Kupisz go w salonach Empik, na stacjach Orlenu, salonikach prasowych oraz na dworcach i lotniskach.

1823otbp-a -P

eprasa.pl b5e9755ed8