

PIĄTEK-ŚRODA
|25-30|10|2024|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

ELBLĄG, GODKOWO, GRONOWO ELBLĄSKIE, MARKUSY,
MILEJEWO, MŁYNARY, PASŁĘK, RYCHLIKI, TOLKMICKO

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO,
PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

MASZEROWALI DLA ZDROWIA



ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 42986 || NAKŁAD 680 NR 43 (65)
Fot. Ewelina Gulńska



PRZYJECHALI NAJLEPSI
TANCERZE Z CAŁEGO ŚWIATA \5



CO DALEJ Z REMONTEM
MOSTU WYSZYŃSKIEGO? \6

Dziś w „Dzienniku Elbląskim” specjalny dodatek „GAZETA PACJENTA”



ZENEK I ZIEMNIAK KRÓLOWALI W GMINIE BRANIEWO \9

SPORT



TRZY MEDALE
Z EINDHOVEN I KOŁA \16



BEZPŁATNY
DODATEK
W KAŻDY PIĄTEK

RELAKS
z Dziennikiem Elbląskim



KONSULTACJE W SPRAWIE ULICY WSCHODNIEJ

W środę, 30 października, o godz. 17 w staromiejskim ratuszu odbędą się konsultacje społeczne dotyczące przebiegu nowego połączenia drogowego pomiędzy ulicą Sybiraków a ulicą Wschodnią.

Mieszkańcom Elbląga zostaną zaprezentowane opracowane warianty skomunikowania południowo-wschodnich obszarów Elbląga z północnymi dzielnicami, co jest ważne szczególnie w celu poprawy dostępności i skrócenia czasu przejazdu służb

ratowniczych — poinformowała Adrianna Kuzko z biura prasowego elbląskiego ratusza. I dodała: — Zgodnie z zapowiedziami będziemy szeroko konsultować ten temat z różnymi środowiskami, w tym z osobami, które podczas realizacji pierwszego etapu budowy ulicy zainicjowały protesty.

Elbląski ratusz zapewnia, że, efektem konsultacji ma być wypracowanie optymalnych rozwiązań wykorzystanych potem podczas realizacji inwestycji, które uwzględnią ważne i uzasadnione interesy społeczne. Pierwszy odcinek ulicy Wschodniej, prowadzący jedynie do leśniczówki, został oddany do użytku w październiku

ubiegłego roku, by już 1 listopada stać się parkingiem dla osób odwiedzających pobliską nekropolię. Koszt realizacji inwestycji wyniósł ponad 14 milionów złotych. Plany związane z budową tej arterii — przypomnijmy — od początku budziły w Elblągu kontrowersje. Kiedy ogłoszono pierwszy etap realizacji in-

westycji, wnieśli ją do wyburzenia. Były petycja i transparenty, które mówiły: „Tu powstanie obwodnica” i „Nie chcemy tu obwodnicy”. Ostatecznie po protestach społecznych drugi etap budowy został wstrzymany. Dodatkowo w kasie miasta nie było środków na ten cel. Dziś temat wraca. Urząd Miejski ma do wyboru kilka wariantów

przebiegu drogi, która ma połączyć ulicę Wschodnią z ulicą Sybiraków. Niestety do tej pory ich nie poznaliśmy, bo te były prezydent Elbląga utajnił przed dziennikarzami, a zatem i przed mieszkańcami. Obecny prezydent do czasu rozpoczęcia konsultacji też postanowił ich nie zdradzać.

EG

POSZLI Z PREZYDENTEM NA SPACER

Ponad 30 osób zdecydowało się odpowiedzieć na zaproszenie prezydenta Elbląga i wyruszyć razem z nim na spacer po Bażantarni. Tego rodzaju spotkania mieszkańców z włodarzem naszego miasta mają stać się regularnymi wydarzeniami i umożliwić elblążanom dostęp do prezydenta nie tylko w urzędzie, ale i poza nim.

Michał Missan stwierdził, że choć pomysł na spacer z mieszkańcami nie należy do niego, to jest bardzo zadowolony z tej inicjatywy. — Pracownicy z biura prezydenta wpadli na ten pomysł. Cieszę się z niego z kilku powodów. Po pierwsze mogę spotkać się z mieszkańcami i z nimi porozmawiać, a po drugie dlatego, że ostatnio nie

mam czasu, aby sobie pospacerować. A tutaj połączyłem pracę ze spacerem, przy okazji podziwiam walory Bażantarni — zwierzył się prezydent. Mieszkańcy Elbląga, którzy przyszli do Bażantarni, aby spotkać się z Michałem Missanem, poruszali nie tylko kwestie dotyczące miasta, ale rozmawiali z prezydentem również na prywatne tematy.



Fot. EG

Prezydent zapowiedział, że na jednym spacerze się nie skończy i takie spotkania z mieszkańcami już na stałe zagoszczą w jego kalendarzu. — Nie wiem jeszcze, jaka będzie częstotliwość takich spacerów; pewnie usiądziemy i zastanowimy się nad tym. Niezależnie od pory roku i pogody chcielibyśmy kontynuować takie spotkania i umożliwić mieszkańcom dostęp do prezydenta

nie tylko w urzędzie, ale i poza nim — oświadczył Michał Missan, przyznając, że lista oczekujących na rozmowę z nim wratuszu jest bardzo długa. Jeszcze w październiku prezydent Elbląga chce się spotkać z osobami, które protestowały przeciwko budowie drugiego odcinka ul. Wschodniej, który miałby przebiegać w pobliżu Góry Chrobrego i Bażantarni.

EG

CO SIĘ STAŁO PODCZAS IMPREZY URODZINOWEJ?

Sąd w Elblągu przedłużył areszt 46-letniemu mężczyźnie, który w czerwcu podczas imprezy urodzinowej miał zapraszać dziewczynki za konsolę didżeja pod pretekstem pokazywania, jak ona działa, i zachowywać się wobec nich w niewłaściwy sposób.

Rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Elblągu Ewa Ziębka poinformowała, że 46-latek, który został aresztowany w czerwcu tego roku, miał się dopuścić tzw. innych czynności seksualnych wobec 9 dziewczynek. — Dziewczynki uczestniczyły w zorganizowanej

w klubie imprezie urodzinowej. W jednej zsal z konsoli didżejskiej puszczana była muzyka przez teraz aresztowanego mężczyznę. Dziewczynki powiedziały rodzicom, że pod pretekstem pokazywania, jak działa taka konsola, były zapraszane za nią i tam dochodziło do niewłaściwych

zachowań — powiedziała prokurator Ziębka. Dziewczynki poinformowały o wszystkim rodziców, a ci zawiadomili policję. DJ uciekł z klubu, gdy przyjechali mundurowi, ale w krótkim czasie został zatrzymany. Do stawianych mu zarzutów się nie przyznał.

— W trakcie ostatnich przesłuchań dzieci ujawniono okoliczności wskazujące na konieczność przesłuchania kolejnych 2 dziewczynek, które również mogą okazać się pokrzywdzonymi w sprawie. Kontynuowane są także inne czynności dowodowe — w szczególności badanie plików zabezpieczonych

w telefonach komórkowych podejrzanego — poinformowała rzeczniczka. Wobec mężczyzny nadal stosowany jest środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztu. Postanowieniem z 18 września 2024 roku Sąd Rejonowy w Elblągu przedłużył jego stosowanie do 20 grudnia

2024 roku. Podejrzanym był zatrudniony w klubie, w którym odbywała się impreza urodzinowa. Na co dzień pracował w restauracji, a w dniu feralnych urodzin wyjątkowo — w ramach zastępstwa za nieobecnego w pracy etatowego didżeja — zajął się puszczaniem muzyki.

RED.

W czwartek, 24 października, przed Sądem Rejonowym w Elblągu rozpoczął się proces byłego pracownika Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu. Dariusz C. został oskarżony o to, że wnieustalonym terminie wkrótkich odstępach czasu przechowywał na laptopie, dysku zewnętrznym oraz w te-

lefonie w celu rozpowszechnienia 275 plików graficznych i filmowych przedstawiających treści pornograficzne z udziałem małoletnich oraz treści związane z posługiwaniem się zwierzęciem. Miał też za pośrednictwem internetu rozpowszechnić je w postaci 5 plików graficznych. Oskarżony 62-latek pracował w Wojewódzkim Szpi-

BYŁY PIELEŃNIARZ STANĄŁ PRZED SĄDEM

Ruszył proces byłego pracownika Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu. Będzie się toczył za zamkniętymi drzwiami. Mężczyzna miał posiadać i rozpowszechniać pornografię z udziałem dzieci oraz treści związane z posługiwaniem się zwierzęciem.

talu Zespolonym w Elblągu jako pielęgniarz. Z uwagi na to, że od kwietnia przebywa

wareszcie, jego stosunek pracy uległ rozwiązaniu z mocy prawa. Oskarżony nie był

wcześniej karany, a w lipcu przeszedł na emeryturę. W toku postępowania przygotowawczego Dariusz C. przyznał się do zarzucanego mu czynu. Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez byłego pielęgniarza — przypomnijmy — złożył komendant Centralnego Biura Zwalcza-

nia Cyberprzestępczości w Warszawie. Przestępstwo zostało ujawnione w związku z monitoringiem internetu. Sąd wyłączył jawność postępowania ze względu na dobro małoletnich poszkodowanych. Proces będzie się toczył za zamkniętymi drzwiami.

EG

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

REDAKTOR NACZELNY

Maciej Matera

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO

Ewelina Gulinska

e.gulinska@dziennikelblaski.pl

REDAKTORZY WYDANIA

Ewelina Gulinska

Łukasz Razowski

e.gulinska@dziennikelblaski.pl

l.razowski@dziennikelblaski.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl

tel. 514 800 549

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl

tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ

prenumerata@gazetaolsztynska.pl

tel. 502 499 531

DZIENNIKELBLASKI.PL

82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35

tel. 502 499 529

gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU

82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35

tel. 604 408 305

reklamy@dziennikelblaski.pl

Elwira Kowalska

tel. 604 408 305

DRUK

Drukarnia Prasowa

GRUPY WM Sp. z o.o.

Olsztyn, ul. Tracka 7

tel. 502 499 539



W NASZYM REGIONIE MAMY 113 STULATKÓW

KTO BY NIE CHCIAŁ ŻYĆ DŁUGO I OCZYWIŚCIE JAK NAJDŁUŻEJ CIESZYĆ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM. JEDNAK TYLKO NIELICZNYM UDAJE SIĘ DOŻYĆ SĘDZIWEGO WIEKU, ZACHOWUJĄC DOBRĄ FORMĘ. ALE JAK SIĘ UDA, TO Z PIĘKNYM JUBILEUSZEM 100 LAT WIĄŻĄ SIĘ EKSTRAPIENIADZE.

Zyj długo i pomyślnie – kto by tak nie chciał! Jednak niewielu udaje się ta sztuka, choć tu trzeba dodać, że sędziwych ludzi przybywa. I wcale nie trzeba jechać już do Japonii, żeby spotkać stulatka.

Jak poinformowała nas Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego, w naszym regionie żyje 113 stulatków (103 kobiety i 10 mężczyzn). Aprzynajmniej o tylu stulatkach wie ZUS. Najstarszy mężczyzna ma 105 lat i mieszka w Elblągu, zaś najstarsza kobieta ma 108 lat i mieszka w Bartoszycach. Do grona stulatków dołączyła pani Marianna z Tomaryn, która przedwczoraj obchodziła setne urodziny. Od nas, pani Marianno: dwieście lat!

ŻYJEMY DŁUŻEJ

Trzeba jednak pamiętać, że te liczby, niestety, szybko potrafią się zmienić, bo czas do przodu gna. Ale jak pokazują statystyki, osób w sędziwym wieku będzie przybywać, bo żyjemy coraz dłużej. Dziś średnia długość życia kobiet w Polsce to 81,99 roku, a mężczyzn – 74,65 roku, lecz to jeszcze daleko do 100 lat. Warto też podkreślić, że od 1960 r. do 2023 r. trwanie życia w Polsce wydłużyło się o 11,39 roku wśród mężczyzn oraz o 9,71 roku wśród kobiet. I coraz więcej z nas ma szansę doczekać setnych urodzin.

SA TEŻ SUPERSTULATKOWIE

Obecnie uznawaną za najstarszą żyjącą Polkę jest mieszkająca w Łodzi Jadwiga Żak-Stewart, która

urodziła się 15 lipca 1912 r. A więc ma skończonych 112 lat. Polska superstulatka (określenie to powstało w latach 80. wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, ale mając 100 lat, wróciła do ojczyzny. Jednak jej wiek nie został potwierdzony przez światową organizację naukową Gerontology Research Group z Los Angeles, która weryfikuje życiorysy stulatków i superstulatków.

Dotychczas najdłużej żyjącą Polką była Tekla Juniewicz, która mieszkała w Gliwicach. Kobieta zmarła w 2022 r. w wieku 116 lat i 70 dni. Tylko kilkanaście osób na świecie dotychczas żyło dłużej niż ona. W rankingu długowieczności liczą się nie tylko lata, ale i dni, bo czasami różnica jest zaledwie owłos, czyli okilka dni.

Trudno sobie wyobrazić tak długie życie, a co dopiero dożyć tak pięknego wieku jak zmarła w sierpniu tego roku Hiszpanka Maria Branyas Morera, która uznawana była za najstarszą kobietę. Odeszła we śnie w wieku 117 lat. W wieku 110 lat czytała jeszcze samodzielnie gazetę, a w 2020 r. pokonała koronawirusa. Jak dożyć takiego wieku? Jej najmłodsza córka powiedziała, że matka cieszyła się długowiecznością z uwagi na dobre geny i nigdy nie była w szpitalu. Sama superstulatka twierdziła, że wierzy, iż jej długowieczność wynika z porządku, spokoju, dobrych relacji z rodziną i przyjaciółmi, a także z kontaktu z naturą.

Po jej śmierci za najstarszą mieszkankę świata uznawana jest Tomiko Itooka z Osaki, która liczy sobie 116 lat.



ŻYŁA 122 LATA

Najdłużej żyjącym człowiekiem na świecie była Francuzka Jeanne Louis Calment, która przeżyła 122 lata i 164 dni. Zmarła 4 sierpnia 1997 r. Kobieta, gdy miała 85 lat, zaczęła uprawiać szermierkę, a do setnych urodzin jeździła na rowerze. Do 115. roku życia chodziła o własnych nogach. Od 21. urodzin do niemal 117. paliła papierosa, ale nie więcej niż 2 dziennie.

Pojawiły się jednak wątpliwości co do historii Francuzki. Dwaj Rosjanie opublikowali wyniki badań, z których wynika, że osobą, która zmarła 4 sierpnia 1997 r., była w rzeczywistości Yvonne Calment, córka Jeanne Louis. Według nich po śmierci matki w 1934 r. córka zajęła jej miejsce, żeby nie płacić podatku spadkowego. Kobiety były do siebie bardzo podobne. Te rewelacje mogłyby potwierdzić tylko badania

DNA, do czego do dziś nie doszło.

PREMIA DLA STULATKA

Z pięknym jubileuszem 100 lat, przynajmniej w Polsce, wiąże się wymierna korzyść finansowa. Chodzi o świadczenie honorowe, niezależne od emerytury czy renty, które przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 100 lat. Jest wypłacane co miesiąc, ale w różnej wysokości, co można uznać za nierówne traktowanie stulatków. Otóż kwota bazowa dla nowych świadczeniobiorców była ustalana corocznie i obowiązywała od 1 marca każdego roku kalendarzowego do końca lutego następnego roku. Dlatego stulatki dotychczas otrzymywali je w różnych kwotach. Dla osób, które ukończyły 100 lat po 29 lutego 2024 r., to świadczenie wynosi obecnie 6246,13 zł brutto. Ale będą duże zmiany, bo w ubiegły piątek Sejm

przyjął ustawę o świadczeniu honorowym z tytułu ukończenia 100 lat życia.

Dziś świadczenie osobom, które ukończyły 100 lat, jest przyznawane przez prezesa ZUS w drodze wyjątku na mocy decyzji podjętej przez prezesa Rady Ministrów w 1972 r. Do końca 1992 r. prezes ZUS przyznawał też świadczenie rolnikom, którzy ukończyli 100 lat życia. Od 1 stycznia 1993 r. świadczenie to przyznaje i wypłaca już prezes KRUS.

Teraz rządzący zrobili ukłon w stronę sędziwych ludzi i przyjęli ustawę, która reguluje kwestię premii dla stulatka. Za ustawą była większość posłów. Przeciwno niej głosowało kilkunastu posłów, głównie z Konfederacji. Od 1 stycznia 2025 r. zgodnie z ustawą, która teraz trafiła do Senatu, świadczenie to nie będzie już powiązane z kwotą bazową. I będzie wynosić dla wszystkich stulatków 6246,13 zł

brutto, co oznacza zarazem sporą podwyżkę dla części stulatków. Co istotne, świadczenie honorowe będzie waloryzowane w marcu, tak jak emerytury i renty.

W latach 70. XX wieku dodatkowe pieniądze trafiały do zaledwie ok. 500 stulatków w kraju. Dziś ta liczba jest sześciokrotnie wyższa, choć jak się ocenia, w Polsce jest ok. 5 tys. osób, które ukończyły 100 lat. Jednak niespełna 3 tys. z nich pobiera świadczenie honorowe. Otóż gdy ktoś dostaje emeryturę z ZUS, to świadczenie honorowe wypłacane jest z urzędu, a jeśli nie, to trzeba złożyć wniosek.

TAJEMNICA DŁUGOWIECZNOŚCI

Gdzie więc tkwi tajemnica długiego życia, ale też zachowania jak najlepszej formy, bo to jest marzeniem wielu z nas? Tu nie ma jednej recepty. Na pewno duże znaczenie mają uwarunkowania genetyczne, ale też styl życia, sposób odżywiania i aktywność fizyczna. A jak się słucha rad stulatków, którzy oczywiście przy okazji ich jubileuszu pytani są o tajemnicę długowieczności, to ze wszystkich odpowiedzi przebija jedno. To optymizm życiowy. Trzeba po prostu cieszyć się życiem. Stulatki radzą, żeby nie martwić się nadmiernie i zachować pogodę ducha. Wiele osób podnosi też sprawę odpowiedniego odżywiania się oraz tego, żeby się nie przejadać. Słowem: wszystko z umiarem, a do tego jeszcze odrobina szczęścia, to nam też zaśpiewają „Dwieście lat”.

ANDRZEJ MIELNICKI

KOCHAM CIĘ, ŻYCIE!

PAŹDZIERNIK TO MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI, W KTÓRYM SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ POŚWIĘCA SIĘ PROFILAKTYCE NOWOTWORÓW PIERSI. KAMPAKIE EDUKACYJNE I AKCJE SPOŁECZNE MAJĄ NA CELU PRZYPOMNIENIE KOBIECIOM, JAK WAŻNE SĄ REGULARNE BADANIA ORAZ SAMOKONTROLA. DOBRZE WIEDZĄ O TYM ELBLĄSKA AMAZONKI, KTÓRE JUŻ OD PONAD 20 LAT ORGANIZUJĄ W ELBLĄGU MARSZ ZDROWIA POD HASŁEM „KOCHAM CIĘ, ŻYCIE!”.



Pan Janusz od 13 lat przyjeżdża na marsz i rozdaje kobietom kwiaty. W ten sposób spełnia obietnicę złożoną swojej zmarłej żonie



W sobotę, 19 października, elbląskie amazonki kolejny raz przeszły ulicami miasta wróżym marszu. Przyświecało im piękne hasło „Kocham cię, życie!”.

— Takie marsze to rodzaj profilaktyki i sposób na przypomnienie społeczeństwu — i kobietom, i mężczyznom — że można cieszyć się życiem wtedy, gdy jesteśmy zdrowi. A żeby być zdrowym, trzeba się kontrolować. Nasza akcja pomaga zwrócić uwagę społeczeństwa na to, jak ważne są badania profilaktyczne — podkreśliła Danuta Tchorowska, prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek.

Na różowy marsz do Elbląga już od wielu lat przy-

jeżdża pan Janusz. Zawsze ma przy sobie róże, które rozdaje uczestniczkom marszu. W ty roku rozdał ich aż 450.

— Od 13 lat przyjeżdżam na marsz, a 11 lat temu pochowałem moją Anię, której obiecałem, że będę co roku przyjeżdżał tu z kwiatami. Jeśli będę zdrowy, to przyjadę też za rok — przekazał pan Janusz.

Rak piersi nie wybiera — może na niego zachorować każda z kobiet. Regularne USG, badanie piersi przez ginekologa i samobadanie mogą uratować życie.

— Profilaktyka, profilaktyka i promocja. To są najważniejsze rzeczy. Nie może nikt powiedzieć, że w tej chwili ma utrudniony dostęp do cytologii czy mamografii. Zapraszamy na



badania wszystkie kobiety — i te, które są tutaj dzisiaj, i te, których tu nie ma. Powiedźcie im, że badania nie boją, a często ratują życie. Ulepszają też proces leczenia — podkreśliła El-

żbieta Gelert, dyrektorka Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Elblągu.

POLKI ZANIEDBUJĄ PROFILAKTYKĘ RAKA PIERSI

Najnowsze dane z raportu „Polka u ginekologa 2024”, opracowanego przez agencję SW Research na zlecenie portalu Kliniki.pl, obnażają smutną prawdę: wciąż zbyt wiele kobiet w Polsce zaniedbuje podstawowe działania profilaktyczne.

Jednym z elementów profilaktyki raka piersi jest badanie USG, które pozwala na wczesne wykrycie zmian w piersiach. Niestety, zaledwie 26,7 proc. Polek wykonuje to badanie przynajmniej raz w roku. Co więcej, aż 38,1 proc. kobiet nie robi tego badania wcale lub wykonuje je nieregularnie. To oznacza, że niemal 4 na 10 kobiet naraża się na ryzyko wykrycia nowotworu w zaawansowanym stadium,

gdy leczenie może być już trudniejsze i mniej skuteczne.

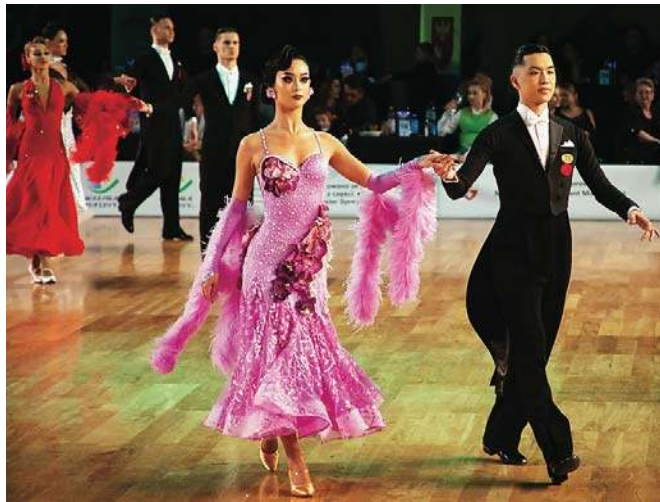
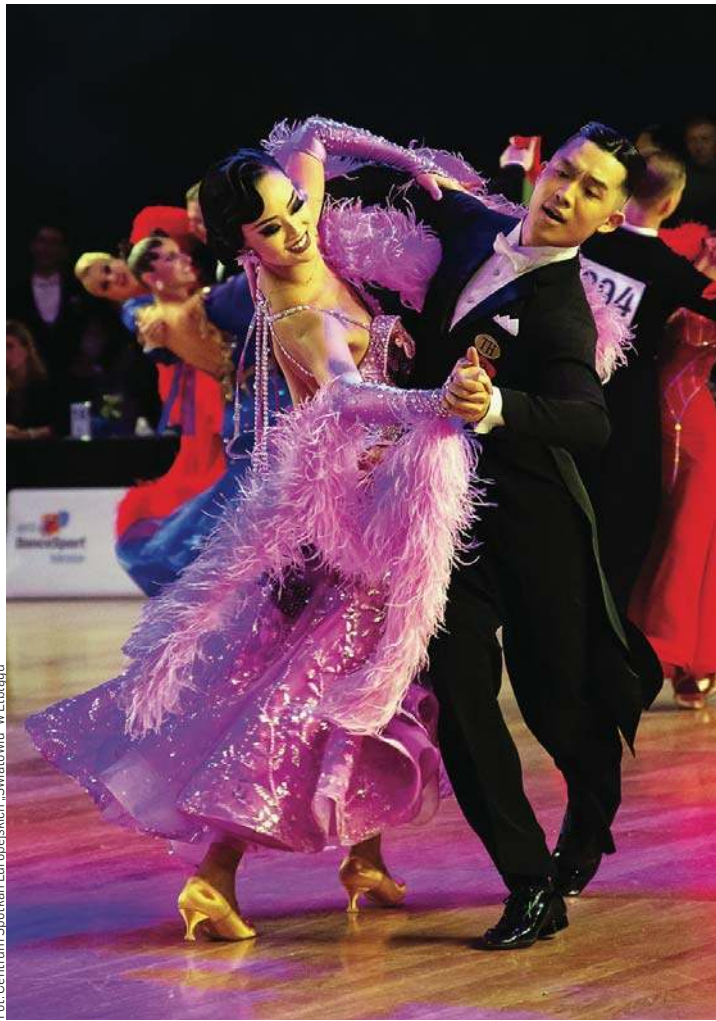
BADANIE PIERSI U GINEKOLOGA – DLACZEGO TO POMIJAMY?

W trakcie wizyty u ginekologa badanie piersi powinno być standardem, a mimo to aż 40,3 proc. kobiet nie pamięta o regularnym poddawaniu się temu badaniu. Jedynie 29,3 proc. Polek wykonuje je przynajmniej raz w roku. Ginekolog dzięki swoim umiejętnościom wykryje zmiany, które mogą umknąć podczas samobadania. Zaniedbanie tej części wizyty ginekologicznej to ryzykowanie własnym zdrowiem.

EWELINA GULIŃSKA/PAP

PRZYJECHALI **NAJLEPSI** **TANCERZE** Z CAŁEGO ŚWIATA

PRZEPYCH I SZAŁ KOLORÓW, PRECYZJA I ZWINNOŚĆ RUCHU – TAK W WIELKIM SKRÓCIE MOŻNA PODSUMOWAĆ 24. EDYCJĘ MFT BALTIC CUP, W KTÓRYM PRZEZ 3 DNI RYWALIZOWALI ZE SOBĄ NAJLEPSI TANCERZE ŚWIATA.



Około 600 tancerzy z najdalszych zakątków świata zjechało do Elbląga, by stanąć ze sobą w szranki podczas MFT Baltic Cup.

To 24. odsłona Baltic Cup, który z roczną przerwą od 25 lat jesienią czyni z Elbląga

stolicę tańca. 18 października rozgrywane były mistrzostwa Europy młodzieży w 10 tańcach, a sobotni niedzielny wieczór minął pod znakiem rywalizacji dorosłych tancerzy i juniorów. Startowali wtedy reprezentanci Polski z Elbląga oraz z innych

tanecznych ośrodków, tancerze z krajów europejskich, a także kilka par z Chin.

Tancerze, z którymi rozmawialiśmy, nie mogli się nachwalić organizacji festiwalu.

– Wspaniały turniej, jeden z naszych ulubionych

w Polsce. Co roku tu jesteśmy, bo Elbląg to miasto tańca. Wszystko jest świetnie zorganizowane. Przyjeżdżamy tu także na zgrupowania kadry. W tym roku robiliśmy tu kurs instruktorski. Spędzamy więc w Elblągu mnóstwo

czasu – przekazała Kornelia Szałek, która wraz z Filipem Szczurykiem rywalizowała w kategorii do lat 21 w tańcach latynoamerykańskich. Na Baltic Cup przyjechali z Kołobrzegu.

I dodała: – Możemy bardziej podzielić się swoimi

emocjami, tym, co czujemy, zaangażować publiczność do reakcji – w tańcach standardowych też, nic im nie umniejszając oczywiście.

**CENTRUM SPOTKAŃ
EUROPEJSKICH
„ŚWIATOWID” W ELBLĄGU**

CO DALEJ Z REMONTEM MOSTU WYSZYŃSKIEGO?

O tym, że most Kardynała Wyszyńskiego potrzebuje pilnego remontu, mówiło się już pod koniec 2021 roku. W opracowanej w maju 2022 roku ekspertyzie stwierdzono, że pozostawienie obiektu w obecnym stanie może doprowadzić do katastrofy budowlanej. Ważność pozwolenia na eksploatację obiektu minęła pod koniec 2023 roku, a mimo to most wciąż jest użytkowany.

W ekspertyzie sporządzonej w 2022 roku wskazano, że most Wyszyńskiego wymaga natychmiastowego remontu, w tym wzmocnienia ustroju nośnego, a pozostawienie obiektu w obecnym stanie bez podjęcia prac remontowo-modernizacyjnych spowoduje dalszą degradację konstrukcji, co w konsekwencji może doprowadzić do katastrofy budowlanej. Podkreślono, że bezwzględnie należy wyremontować przeguby gerberowskie i wymienić dylatacje. Stwierdzono też,

że warunkowo można dopuścić na obiekcie ruch pojazdów o masie całkowitej 30 ton. Określono, że ważność pozwolenia na dalszą eksploatację obiektu ustala się na koniec 2023 roku pod warunkiem braku znacznego pogorszenia się stanu technicznego obiektu.

W marcu ubiegłego roku władze miasta ogłosiły przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej dotyczącej przebudowy omawianego mostu i dostosowania obiektu do wymagań klasy C i klasy II. Firma Akrobi z Gdańska wyceni-



O tym, że most Kardynała Wyszyńskiego potrzebuje pilnego remontu, mówiło się już pod koniec 2021 roku

ła prace na 327 tys. zł i to właśnie ona miała wykonać dokumentację projektową. Ten sam podmiot przed-

stawił ekspertyzę, w której stwierdzono, że most Wyszyńskiego wymaga natychmiastowego remontu.

W międzyczasie wprowadzono ograniczenie wjazdu na most Wyszyńskiego dla pojazdów ciężarowych o masie całkowitej powyżej 30 ton. Wyznaczono dla nich specjalny objazd, który ma obowiązywać do czasu opracowania dokumentacji przebudowy mostu Wyszyńskiego, a następnie wyłonienia w przetargu wykonawcy robót mostowych. Do tej pory nie ogłoszono postępowania. Zapytaliśmy elbląski ratusz o to, czy aktualnie pracuje nad rozwiązaniem problemu z użytkowaniem mostu i czy korzystanie z obiektu

nadal jest bezpieczne. Na odpowiedzi czekamy.

Przypomnijmy, że w kwietniu tego roku Urząd Miejski w Elblągu ogłosił przetarg na analizę studialną wraz z koncepcją programowo-przestrzenną budowy nowego połączenia drogowego, w tym budowy mostu przez rzekę Elbląg. Inwestycja miałaby poprawić dostępność do węzła drogowego Elbląg Południe na skrzyżowaniu dróg S7 i S22. Przetarg jednak unieważniono ze względu na zbyt wygórowane oferty, które złożyli potencjalni wykonawcy. **EWELINA GULIŃSKA**

MIASTO CHCE KUPIĆ NOWOCZESNE TRAMWAJE

Elbląg ogłosił przetarg na dostawę 10 nowoczesnych tramwajów. Miasto nie ma na nie jeszcze pieniędzy, ale chce je pozyskać w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej. Warty około 184 mln zł projekt zakłada również przebudowę sześciu odcinków torowisk. To zadanie jest w trakcie opracowywania dokumentacji projektowej.

Nowe tramwaje to przede wszystkim zwiększenie bezpieczeństwa oraz komfortu pasażerów i motorniczych — podkreśla Joanna Urbaniak, rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Elblągu.

Ogłoszony przetarg obejmuje dostawę 10 sztuk fabrycznie nowych, wieloosłonowych, jednokierunkowych, niskopodłogowych albo częściowo niskopodłogowych tramwajów z kabiną motorniczego w przedniej części oraz stanowiskiem

sterowniczym z tyłu pojazdu. Długość tramwajów, mierzona razem ze zderzakami, ma być nie mniejsza niż 19 000 mm i nie większa niż 24 000 mm. Tramwaje mają być klimatyzowane i wyposażone w biletomaty.

Zakres zamówienia obejmuje też dostawę specjalistycznego wyposażenia obsługowego niezbędnego do wykonywania przeglądów i napraw tramwajów, dostawę pakietu części zamiennych do napraw pojazdów (pakietu naprawczego), do-



Elbląski tabor tramwajowy od lat wymaga wymiany

stawę dokumentacji technicznej wraz z oprogramowaniem i licencjami i usługę obejmującą szkolenie pracowników. Termin otwarcia

ofert na dostawę nowoczesnego taboru planowany jest na 21 listopada.

Miasto zamierza też zmodernizować sześć odcin-

ków torowisk. Na te prace samorząd podpisał już umowy o łącznej wartości 1,2 mln zł. **RED.**

Obecnie Elbląg ma 5 linii tramwajowych i 25 tramwajów. Każdego dnia na tory wyjeżdża 14 składów. Przypomnijmy, że w poprzedniej perspektywie unijnych funduszy Elbląg kupił pięć nowych tramwajów. W ubiegłym roku publiczna komunikacja przewiozła w Elblągu 9,5 mln pasażerów, z czego tramwajami jeździło w su-

mie 4,3 mln ludzi. Pozostałe przewozy realizowane były autobusami. Historia tramwajów elbląskich sięga 1895 roku. Tramwaje nie kursowały po tym mieście tylko w czasie walk zimą 1945 roku i kilka miesięcy po zdobyciu miasta przez Armię Czerwoną, która bardzo dotkliwie zniszczyła miasto i infrastrukturę tramwajową. Regularnie tramwaje zaczęły jeździć po Elblągu już wiosną 1946 roku i trwa to nieprzerwanie do dziś. **(ŹRÓDŁO PAP)**

CZY W ELBLĄGU POWSTANIE CENTRUM INTEGRACJI CUDZOZIEMCÓW?

— Nielegalni imigranci być może już niedługo pojawią się w naszym mieście. Aby tak się nie stało, Prawo i Sprawiedliwość zaczyna akcję zbierania podpisów pod wnioskiem o przeprowadzenie ogólnokrajowego referendum w sprawie nielegalnych imigrantów — poinformował Marek Pruszek, przewodniczący Klubu Radnych PiS w Elblągu. Radni Prawa i Sprawiedliwości uważają, że już niedługo w Elblągu może powstać centrum integracji cudzoziemców.

Elbląscy radni PiS obawiają się skutków nielegalnej imigracji, która ich zdaniem może dotknąć również nasze miasto. A to za sprawą planowanego utworzenia centrów integracji cudzoziemców.

— Według informacji, które do nas docierają, będzie utworzonych 49 centrów integracji cudzoziemców. Ich lokalizacja ma się pokrywać z byłymi miastami wojewódzkimi. Dlatego wszystkim wskazujemy na to, że jedno z takich

centrów pojawi się u nas, w Elblągu — przekazał radny Michał Rutkowski.

Elbląscy radni PiS chcą przedłożyć prezydentowi Elbląga projekt uchwały, w której sprzeciwiają się utworzeniu centrum integracji cudzoziemców w naszym mieście.

Radni PiS chcą też zaapelować do władz miasta o to, by te naciskały rząd, żeby jeszcze bardziej uszczelniał nasze granice w celu powstrzymania nielegalnych imigrantów przedostających się na teren Polski,



Od lewej: Michał Rutkowski, Marek Pruszek i Kamil Zdziech

a nie tworzył dla nich specjalne miejsca do integracji, w tym na terenie Elbląga. Lokalni politycy z Prawa i Sprawiedliwość rozpoczęli

też zbiórkę podpisów pod wnioskiem o przeprowadzenie ogólnokrajowego referendum w sprawie nielegalnych imigrantów.

We wniosku znajduje się pytanie o następującej treści: „Czy jesteś za odrzuceniem przymusowego przyjmowania nielegalnych imigrantów, które skutkuje ryzykiem spadku bezpieczeństwa osobistego i ekonomicznego”. Podpisy pod wnioskiem będą zbieranie nie tylko w Elblągu, ale i w całej Polsce, gdyż jest to ogólnopolska inicjatywa Prawa i Sprawiedliwości.

Polski rząd zapowiedział wprowadzenie strategii

migracyjnej, która zakłada m.in. utworzenie 49 Centrów Integracji Cudzoziemców, w różnych regionach Polski. Centra mają być miejscem integracji imigrantów w polskim społeczeństwie. 15 października Rada Ministrów przyjęła dokument w tej sprawie. Jego tytuł to: „Odzyskać kontrolę. Zapewnić bezpieczeństwo. Kompleksowa i odpowiedzialna strategia migracyjna Polski na lata 2025–2030”.

LECZENIE ZĘBÓW MLECZNYCH U DZIECI

Próchnica zębów jest przewlekłą chorobą infekcyjną, która wywołuje rozmiękanie twardych tkanek zęba i prowadzi do ich ubytku. Z danych epidemiologicznych wynika, że w Polsce około 41 proc. dzieci w wieku do 6. roku życia ma próchnicę.

Stan zdrowia jamy ustnej dzieci w Polsce jest jednym z gorszych w Europie, a problem próchnicy dotyczy coraz młodszych dzieci, nawet niemowląt. Częstość jej występowania wśród dzieci wzrasta z wiekiem. Wśród 3-letnich dzieci około 41 proc. ma próchnicę, a wśród 6-latków odsetek ten dochodzi nawet do 80 proc.

Powyższe dane są zatrważające i są efektem mylnego przekonania społeczeństwa, że ze względu na tymczasowość przebywania zębów mlecznych w jamie ustnej nie trzeba podejmować ich leczenia, gdyż ostatecznie zostaną wymienione na zęby stałe.

ZĘBY MLECZNE TEŻ SIĘ LECZY

Przebieg próchnicy u młodocianych pacjentów różni się od próchnicy u dorosłych osób. U dzieci proces ten przebiega o wiele bardziej dynamicznie, powodując, że w krótkim czasie dochodzi do znacznych uszkodzeń. Wynika to z mniejszego zmineralizowania twardych tkanek zęba, cienkich warstw szkliwa i zębiny, większej przepuszczalności zębiny, co ułatwia wnikanie czynników patogennych, oraz beczułkowatego kształtu zębów, który sprzyja zaleganiu płytki nazębnej. Dodatkowym wyzwaniem jest fakt, że często rozwój ubytku w zębie mlecznym toczy się bezobjawowo ze względu na słabo rozwinięty układ nerwowy. Małe ubytki często nie są zauważane przez pacjenta i rodzica. Objawy pojawiają się dopiero w momencie, gdy próchnica obejmuje znaczną część korony zęba i stan jest na tyle zaawansowany, że wymaga podjęcia leczenia endodontycznego albo nawet usunięcia zęba w przypadku stanów ropnych. Należy zdecydowanie sprzeciwić się mylnym stwierdzeniom, że



Fot. prywatne archiwum

Lek. dent. Aleksandra Podgórska jest absolwentką kierunku lekarsko-dentystycznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Na co dzień zajmuje się stomatologią wieku rozwojowego i endodontcją, którymi szczególnie się interesuje

zębów mlecznych się nie leczy. Objęte próchnicą mogą u dziecka wywoływać szereg problemów, m.in. mogą być przyczyną bólu, powodować zaburzenia funkcji żucia, problemy z jedzeniem, być przyczyną stygmatyzacji dzieci wśród rówieśników, powodować problemy z samoakceptacją i być powodem powstawania wad zgryzu ze względu na zbyt szybką ich utratę. Ponadto stan zapalny toczący w zębach mlecznych może bezpośrednio powodować uszkodzenie zawiązka zęba stałego i powstanie tzw. zęba Turnera, który wyrzyna się z uszkodzonym szkliwem, co skutkuje jego większą podatnością na urazy i rozwój próchnicy w przyszłości.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ, NIŻ LECZYĆ

Aby zapobiec rozwojowi próchnicy, oprócz regularnych wizyt kontrolnych u stomatologa konieczne są właściwe nawyki higieniczno-dietetyczne. Na uwagę zasługuje fakt, że leczenie

próchnicy nie kończy się w gabinecie, ale ma swoją kontynuację w domu poprzez właściwe zabiegi higieniczne i odpowiednio dobraną dietę. Założenie wypełnienia w zębie nie zapewnia wyleczenia choroby próchnicowej. Wypełnienie niweluje tylko miejscowe objawy. Przy braku zmiany domowych nawyków choroba może rozwijać się dalej w innych zębach lub być przyczyną powstania nawet wtórnego ubytku w oczyszczonym już uprzednio zębie. Zatem leczenie próchnicy w głównej mierze nie spoczywa na dentyście, a rodzicach, których zadaniem jest mycie dziecku zębów oraz przygotowanie dziecku diety ubogiej w węglowodany.

Wręczenie dziecku szczoteczki nie jest równoznaczne z jakościowym dbaniem o jego higienę. Należy pamiętać, że zdolności motoryczne dziecka nawet do 8. roku życia nie są wystarczające do samodzielnego zadbania o właściwe oczyszczenie zębów, toteż

obowiązek ten spoczywa na rodzicach.

W kwestii diety warto podkreślić, że cukry, które stają się metabolitem dla bakterii próchnicotwórczych, to nie tylko szeroko pojęte słodczyce, ale też tzw. cukry ukryte, znajdujące się w pieczywie, owocach, makaronach, sokach itp., czyli produktach, które często przez rodziców nie są traktowane jako potencjalnie próchnicotwórcze.

LEK. DENT. ALEKSANDRA
PODGÓRSKA

ZŁOTE ZASADY

Poniżej przedstawiam kilka złotych zasad, które pozwolą na uchronienie dziecka przed rozwojem próchnicy:

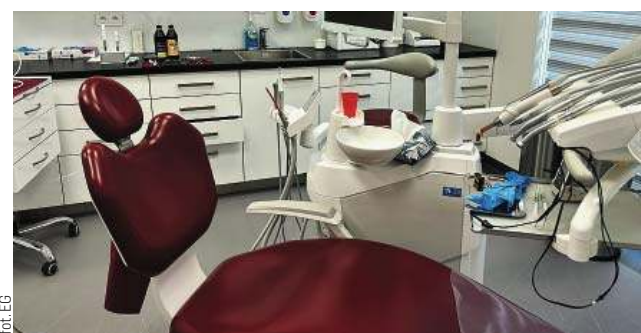
1. Mycie zębów przez rodziców 2 razy dziennie pastą z odpowiednią zawartością fluoru – dla dzieci do 6 r.ż. 1000 ppm, powyżej 6 r.ż. 1450 ppm (pasta dla dorosłych).
2. W ciągu dnia picie czystej wody.
3. Wyeliminowanie stodyczy, ewentualnie wprowadzenie jednego dnia tzw. stódkiej soboty/niedzieli, stodycze z ksylitolem, który działa przeciwpróchnicowo.
4. Po wieczornym szczotkowaniu zębów picie tylko wody.
5. Unikanie przekąsek między posiłkami.
6. Spożywanie twardych pokarmów i unikanie jedzenia o papkowatej konsystencji, ponieważ z łatwością przykleja się do powierzchni zębów.
7. Zdrowa dieta, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i białka, ograniczająca jednocześnie cukry.
8. Nawadnianie – zachęcanie dziecka do picia wody, co pomaga słuć resztki jedzenia i cukrów z jamy ustnej.
9. Regularne kontrole stomatologiczne co 3-6 miesięcy w zależności od zaleceń dentysty.
10. Profilaktyczne zabiegi z użyciem preparatów fluorkowych, np. lakierowanie w gabinecie stomatologicznym.



Fot. prywatne archiwum

Codzienna higiena zębów jest najlepszą profilaktyką przeciwpróchnicową. Warto też pamiętać o regularnych wizytach kontrolnych u dentysty

DO ELBLĄGA WRACA POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE



Fot. EG

1 stycznia 2025 roku w Elblągu ma zostać otwarte pogotowie stomatologiczne. Na początku będzie działało w ograniczonym zakresie.

Utworzenie pogotowia stomatologicznego w Elblągu było jedną z głównych obietnic wyborczych Michała Missana. W swoim programie mieli je również radni Prawa i Sprawiedliwości. Prace nad otwarciem pogoto-

wia stomatologicznego wciąż trwają, ale wszystko wskazuje na to, że już 1 stycznia 2025 roku rozpocznie ono swoją działalność. Na początku będzie przyjmowało w ograniczonym zakresie – tylko w weekendy, ale z czasem będzie świadczyło swoje usługi przez wszystkie dni tygodnia. Pogotowie stomatologiczne będzie funkcjonowało w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II przy ul. Komeńskiego dzięki finansowemu wsparciu miasta.

WYSOCZYŻNA ELBLĄSKA OD A DO Z

Ś JAK ŚLEDZIENNICA SKRĘTOLISTNA

Śledziennica skrętolistna (*Chrysosplenium alternifolium* L.) to jeden z dwóch gatunków tej rośliny występujących w Polsce. Często można ją spotkać w lasach Wysoczyzny Elbląskiej. Druga odmiana – śledziennica naprzeciwlistna – rośnie tylko na zachodzie kraju. Obie preferują wilgotne i cieniste lasy, okolice źródeł, brzegi strumieni – generalnie miejsca z wysokim poziomem wód gruntowych.

NIEPOZORNA ROŚLINA ZWIASTUNEM WIOSNY

Śledziennica skrętolistna (rzadziej zwana naprzeciwlistną) to niewysoka (do 15, maksymalnie do 20 cm) wieloletnia roślina z charakterystycznymi okrągłymi, nerkowatymi liśćmi o karbowanych, wrębnych brzegach (wcięcia między wrębami są bardzo wąskie). Liście są dość grube, jasnozielone barwy i mają długie ogonki. Jak sama nazwa tej odmiany wskazuje, liście na łodydze są ustawione skrętolegle. Łodyga jest wzniesiona, trójkanciasta, na dole rzadko owłosiona. Kłacze ma długie rozłogi. Śledziennica rośnie w grupach, tworząc darń luźno pokrywającą ziemię.

Żółte kwiaty śledziennicy są małe, niepozorne i pozbawione płatków. Wyglądają na znacznie większe dzięki temu, że znajdujące się pod nimi liście mają złocistożółtą barwę. Łacińska nazwa *Chrysosplenium* pochodzi prawdopodobnie od słów „złoto” (*chrysos*) i „pełny” (*plenum*), a więc nawiązuje do barwy kwiatów i liści pod kwiatami.

Śledziennica jest zaliczana do najwcześniej kwitnących wiosennych roślin – jej kwiaty pojawiają się już w marcu. Jest rośliną samopylną, ale jej kwiaty mogą też być zapylane przez owady i ślimaki.

Śledziennica jest chamefitem i hemikryptofitem, czyli rośliną, której pąki znajdują się nisko nad

ziemią (na powierzchni ziemi) i zimują chronione przez szczątki obumarłych roślin oraz śnieg.

CZY ŚLEDZIENNICA MA COŚ WSPÓLNEGO ZE ŚLEDZIONĄ?

Śledziennica skrętolistna to znana od dawna roślina lecznicza, stosowana przez wieki w medycynie ludowej. Kiedyś często wierzono, że do leczenia danego schorzenia potrzebne są rośliny odpowiednim kolorze, na zasadzie podobne leczy podobne, czyli np. żółtaczkę (którą uznawano za „objaw słabości wątroby”) leczono roślinami o żółtych kwiatach, krwotoki – roślinami o czerwonych kwiatach i czerwonym winem itp. W wielu przypadkach pokrywało się to z obecną wiedzą (np. dziurawiec o żółtych kwiatach ma działanie żółciopędne, krwisiąg lekarski o ciemnobordowych kwiatach przyspiesza krzepnięcie krwi).

Śledziennica nie jest wymieniana wśród najważniejszych roślin leczniczych, nie ma jej w większości wykazów. Ta roślina (a ściślej – jej ziele) zawiera między innymi fitosterole, których spożywanie obniża poziom cholesterolu u ludzi, działającą przeciwpalnie, przeciwnowotworowo i przeciwwirusowo kwercetynę oraz kwas elagowy, który również działa przeciwpalnie i wspiera układ odpornościowy człowieka. Ziele śledziennicy ma więc właściwości żółciopędne, odtruwające, przeciwpalne, antywirusowe i moczopędne. Zewnętrznie może być stosowane (po roztarciu lub zmieleniu np. z olejem lnianym) do leczenia wyprysków, łuszczycy, odleżyn i trudno gojących się ran. Wewnętrznie może być używane (jako napar, macerat lub nalewka) jako środek poprawiający trawienie, przy schorzeniach wątroby i śledziony, zakażeniach układu moczowego, przy kamicy żółciowej i nerkowej. Jak każdego



WYSOCZYŻNA ELBLĄSKA ZASKAKUJE TAJEMNICZYMI LEŚNYMI ŚCIEŻKAMI I PANORAMICZNYMI WIDOKAMI. LICZNE SZLAKI PIESZE I ROWEROWE PROWADZĄ PRZÉZ NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNE TURYSTYCZNE WZGÓRZA MIĘDZY ELBLĄGIEM A TOLKMICKIEM, DLATEGO POŚWIĘCAMY IM CYKL „POZNAJ WYSOCZYŻNĘ ELBLĄSKĄ OD A DO Z!”, KTÓRY SPECJALNIE DLA NASZYCH CZYTELNIKÓW TWORZY ZESPÓŁ PARKU KRAJOBRAZOWEGO WYSOCZYŻNY ELBLĄSKIEJ.



ziola, nie można jednak śledziennicy przyjmować zbyt długo.

HANNA KRUK,
PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYŻNY ELBLĄSKIEJ

A w następnym numerze
(8 listopada 2024 r.)
przeczytacie o Tolkmicku.

Dotychczas w ramach pierwszego cyklu „Wysoczyżna Elbląska od A do Z” ukazały się następujące artykuły:

A JAK ABEGG
B JAK BIELIK
C JAK CESARZ
D JAK DZIECIOŁ

E JAK ELBLĄSKIE TOWARZYSTWO STAROŻYTNOSCI
F JAK FLORA WIOSENNA
G JAK GŁAZY NARZUTOWE
H JAK HOGGO
I JAK IRYS
J JAK JELEŃ SIKA
K JAK KRUSZCZYKI

L JAK LEPIEŹNIK
Ł JAK ŁĘCZE
M JAK MIODUNKA
N JAK NATURA 2000
O JAK ORZESZNICA
P JAK POMNIKI PRZYRODY
R JAK REZERWATY PRZYRODY
S JAK SZLAK KOPERNIKOWSKI
Ś JAK ŚWIĘTY KAMIEŃ
T JAK TOJAD
U JAK USZATKA
W JAK WYSOCZYŻNA ELBLĄSKA
Z JAK ZASKRONIEC ZWYCZAJNY

Dotychczas w ramach drugiego cyklu

„Wysoczyżna Elbląska od A do Z” ukazały się następujące artykuły:

A JAK ASTER SOLNY
B JAK BAŻANTARNIA
C JAK CENTURIA
D JAK DOPY PODCIENIOWE
E JAK ELFRIDA
F JAK FOLWARKI
G JAK GODY WIOSENNE
H JAK HUTA ŻUŁAWSKA
I JAK INSEKTY
J JAK JASKÓŁKI
K JAK KRAJOBRAZ KULTUROWY
L JAK LILIA ŻŁOTOGLÓW
Ł JAK ŁUSKIEWNIK
M JAK MARZANKA WONNA
N JAK NADBRZEŻE
O JAK OLSZA
P JAK PIÓROPUSZNIK STRUSI
R JAK RZEKOTKA DRZEWNA

Wysoczyżną Elbląską polecamy zwiedzać przy pomocy aplikacji Kraina Buka. To idealny przewodnik dla wszystkich aktywnych turystów chcących poznać urokliwe miejsca i zakątki Wysoczyzny Elbląskiej. Aplikacja pokaże najciekawsze miejsca, zabytki, pomniki przyrody i inne okoliczne atrakcje, które można odkrywać w trakcie urlopu lub wolnego weekendu. Zeskanuj kod QR, by pobrać aplikację na swój telefon.



ZENEK I ZIEMNIAK KRÓLOWALI W GMINIE BRANIEWO



traw. Obecni mieli okazję spróbować ziemniaczanych specjalów. Chętnie pozwali do zdjęć, które były wspaniałą pamiątką z tego wydarzenia. Jednym z ciekawszych momentów było wpisanie Zenona Martyniuka do szkolnej kapsuły czasu.

Warsztaty kulinarne w Sztylenach zgromadziły imponującą liczbę uczestników, w tym przedstawicieli kół gospodyń wiejskich z terenu gminy Braniewo: KGW „Pod Prosiaczkami”, KGW „Podlesianki”, KGW „Sztylenianki”, KGW „Maciejki”, KGW „Młotecznianki”, KGW „Słoneczne Gronówko”, KGW z Brzeszczyn, KGW „Zgodni”, KGW „Nasze Krzewno”, KGW „Szlachcianki na Obcasach” i KGW „Bobrowianki”. Udział w wydarzeniu wzięły także osoby ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Żelaznej

W wydarzenie poprowadziła szefowa kuchni Monika Bejnarowicz, która z niezwykłą pasją i zaangażowaniem dzieliła się swoją wiedzą na temat wykorzystania lokalnych produktów. Ziemniak, który stał się królem tych warsztatów, zainspirował uczestników do przygotowania trzech różnych potraw: babki ziemniaczanej, pieczonych ziemniaków w mundurkach oraz placków ziemniaczanych z sosem mięsny.

Aby uprzyjemnić czas uczestnikom wielkiego gotowania, Dariusz Wileński zadbał o muzykę na żywo. Jego występ sprawił, że w każdego z uczestników wstąpiła nieprawdopodobna energia. Widać było wzajemne wsparcie oraz chęć dzielenia się swoimi kulinarnymi doświadczeniami.



Nieoczekiwaną niespodzianką dla wszystkich uczestników było spotkanie z Zenonem Martyniukiem. Zebrani wtórowali mu podczas piosenki „Przez twoje oczy zielone”. Podczas późniejszego panelu dyskusyjnego rozmawiano o wielkim potencjale regionalnych smaków i ich znaczeniu dla lokalnych społeczności.

Potem przyszedł czas na kulinarną ucztę – degustację przygotowanych po-

Górze, świetlicy wiejskiej w Bemowiznie i filialnej szkoły w Sztylenach.

Warsztaty stanowiły część projektu „Razem możemy więcej – aktywni mieszkańcy”, finansowanego przez Unię Europejską w ramach Krajowego Planu Odbudowy dla Kultury. Takie przedsięwzięcia nie tylko promują lokalne smaki, ale także wzmacniają więzi między mieszkańcami.

OPR. RAZ

W FILIALNEJ SZKOLE W SZTYLENACH ODBYŁY SIĘ NIEZWYKŁE WARSZTATY KULINARNE POD HASŁEM „WIEŚ TO STYL ŻYCIA – W POSZUKIWANIU POTENCJAŁU I REGIONALNYCH SMAKÓW”.

REKLAMA

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA WÓJTY GMINY RYCHLIKI O OGŁOSZONYM PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM, NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GMINNEJ

WÓJT GMINY RYCHLIKI

podaje do publicznej wiadomości, że ogłoszony został

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działki

oznaczonej w ewidencji gruntów numerem 430/6 o powierzchni 0,1236 ha, niezabudowanej, położonej w obrębie Rychliki

urządzonej w księdze wieczystej numer EL1E/00037261/8 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Elblągu VI Wydział Ksiąg Wieczystych, stanowiącej własność Gminy Rychliki.

Cena wywoławcza: 72 200,00 zł – słownie: siedemdziesiąt dwa tysiące dwieście złotych netto. Do wylicytowanej kwoty doliczony zostanie należny podatek VAT, zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 roku, o podatku od towarów i usług (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 361 z późn. zm.). Wadium w pieniądzu w kwocie: 7 000,00 zł (słownie: siedem tysięcy złotych 00/100), przelewem na rachunek bankowy Urzędu Gminy Rychliki nr 95 8313 0009 0000 0374 2000 0030 Braniewsko-Pasłęcki Bank Spółdzielczy z.s. w Pasłęku, w terminie do dnia 22 listopada 2024 r. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu wymaganej kwoty na rachunek bankowy Urzędu Gminy Rychliki.

Działka niezabudowana, położona na terenie z lekkim spadkiem, porośnięta trawą, z dostępem do drogi publicznej powiatowej Rychliki – Gołutowo (działka ewidencyjna nr 402/2). Przez działkę przebiegają sieci wodociągowa i telekomunikacyjna oraz napowietrzna linia energetyczna. Rodzaj użytku wg ewidencji: RIVa. Położona w sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i wielorodzinnej. Przedmiotowa nieruchomość nie jest objęta obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Odnośnie do części działki wydana została decyzja o ustaleniu warunków zabudowy dla budowy budynku mieszkalnego jednorodzinnego.

Przetarg odbędzie się 29 listopada 2024 r. w Urzędzie Gminy w Rychlikach, pok. 2A, o godz. 10⁰⁰ (parter budynku).

W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne lub prawne, jeżeli spełnią warunki podane w ogłoszeniu o przetargu. Ogłoszenie o przetargu w dniu 24 października 2024 r. umieszczono na stronie internetowej BIP UG Rychliki: <http://rychliki-ug.bip-wm.pl/public/> (zakładka – Gospodarka nieruchomościami i mieniem komunalnym) i stronie Gminy Rychliki: www.rychliki.pl, oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Rychlikach (nr 86) i sołectwa Rychliki. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Rychlikach, pok. nr 2A, tel. (055) 248-81-50 lub 55 wew. 208 (w godzinach pracy urzędu od 7⁰⁰ do 15⁰⁰ od poniedziałku do piątku), e-mail: nieruchomosci@rychliki.pl. Nieruchomość można oglądać w godzinach pracy urzędu po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu.

RUSZYŁ NOWY ROK KULTURALNY

Uroczystość inaugurująca rok kulturalny 2024/2025 w Braniewie to nie tylko podsumowanie tego, co już było, ale także czas radości i nadziei na przyszłość, pełną kulturalnych wrażeń i spotkań, które będą łączyć mieszkańców miasta w kolejnych miesiącach.

Mieszkańcy Braniewa wzięli udział w uroczystej inauguracji roku kulturalnego 2024/2025, która odbyła się w Braniewskim Centrum Kultury im. Tadeusza Kopacza. To wydarzenie, mocno zakorzenione w lokalnej tradycji, stało się doskonałą okazją do podsumowania zeszłorocznych działań oraz zaprezentowania planów na nadchodzące miesiące.

Liczne grono mieszkańców z ciekawością śledziło nowości i propozycje, które przygotowano dla nich na kolejny rok.

Kulminacyjnym punktem wieczoru był koncert pt. „Po tęga przeszłości”, podczas

którego na scenie zaprezentowały się różnorodne sekcje artystyczne działające przy Braniewskim Centrum Kultury. Pojawiły się sekcja wokalna, która zachwyciła publiczność swoim występem, oraz sekcja taneczna, a także zespoły instrumentalne, które wniosły wiele energii i radości. Oprócz tego na scenie pojawił się zespół Warmia Braniewo, który dostarczył słuchaczom niezapomnianych muzycznych wrażeń.

Wydarzenie miało również wymiar społeczny i honorowy. Przyznane tytuły Mecenasa Kultury potwierdziły zaangażowanie lokalnych sponsorów oraz osób, które



Na scenie zaprezentowały się sekcje artystyczne działające w Braniewskim Centrum Kultury

wspierają rozwój kultury w Braniewie. Artystyczna część wydarzenia była wzbogacona wystawą prac

członków sekcji plastycznej oraz znanego artysty Dariusza Zieniewicza, co podkreśliło różnorodność talentów

obecnych w lokalnej społeczności.

Uroczystość inaugurująca rok kulturalny 2024/2025 w Braniewie to nie tylko podsumowanie tego, co już było, ale także czas radości i nadziei na przyszłość, pełną kulturalnych wrażeń i spotkań, które będą łączyć mieszkańców miasta w kolejnych miesiącach. Pracownicy Braniewskiego Centrum Kultury oraz przedstawiciele poszczególnych sekcji z pewnością nie będą ustawać w wysiłkach, aby dostarczać mieszkańcom jeszcze więcej inspirujących wydarzeń i artystycznych przeżyć. Wzajemna współpraca

i zaangażowanie lokalnej społeczności są kluczem do sukcesu, a inauguracja roku kulturalnego z pewnością stworzyła fundamenty do realizacji wielu ciekawych projektów artystycznych w nadchodzących miesiącach.

„Rok kulturalny 2024/2025 oficjalnie zainaugurowany. Program minionego roku kulturalnego był bardzo bogaty i urozmaicony. Kolejne miesiące również dostarczą Wam, Drodzy Mieszkańcy, wielu atrakcji. Do zobaczenia” — napisał w mediach społecznościowych Tomasz Sielicki, burmistrz Braniewa.

OPR. RAZ

UWAGA NA DROGACH. WOJACY RUSZAJĄ NA MANEWRY

Wielu kierowców z powiatu braniewskiego w najbliższych dniach będzie musiało uzbroić się w cierpliwość i zaopatrzyć w większą dozę czujności, podróżując drogami regionu. Mogą bowiem natknąć się na kolumny wojskowego sprzętu.

Jak poinformowało Starostwo Powiatowe w Braniewie, pod koniec października 2024 roku na terenie powiatów braniewskiego i elbląskiego zaplanowano ćwiczenia wojskowe pod kryptonimem „Mazury-24”. To wydarzenie, w którym wezmą udział także sojusznice wojska, oznacza

znaczące zmiany na drogach w tym czasie.

Podczas trwania ćwiczeń przewidywane jest zwiększone natężenie ruchu żołnierzy oraz wojskowych pojazdów. Będą się one poruszać nie tylko po drogach, ale także poza nimi, co może nieco zakłócić dotychczasowy porządek. Organizatorzy



ćwiczeń zwracają uwagę na to, że ruch ten będzie miał miejsce zarówno za dnia, jak i w nocy, co sta-

wia dodatkowe wyzwania przed kierowcami.

W związku z tym starostwo apeluje do mieszkańców o szczególną ostrożność. Przede wszystkim ważne jest, aby unikać wjeżdżania między wojskowe pojazdy. Tego rodzaju zachowanie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, dlatego należy

dodać wszelkich starań, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno sobie, jak i żołnierzom. W związku ze zbliżającym się czasem ćwiczeń warto, aby kierowcy już teraz dostosowywali się do zmieniających się warunków na drogach i mieli na uwadze możliwość napotkania wojskowych konwojów.

Aby uniknąć utrudnień, dobrze jest być na bieżąco z informacjami publikowanymi przez lokalne władze oraz śledzić komunikaty dotyczące ruchu drogowego. Cierpliwość i czujność będą kluczowe, by zminimalizować potencjalne problemy w czasie intensywnych ćwiczeń wojskowych.

OPR. RAZ

NAJPIERW ANKIETA, POTEM UNIwersYTET POGRANICZA

Trwają przygotowania do powstania unikalnych instytucji: Uniwersytetu Ludowego Pogranicza oraz lokalnych ośrodków wiedzy i edukacji. Ale do tego organizatorzy potrzebują wsparcia m.in. mieszkańców powiatu braniewskiego. Przygotowali w tym celu specjalną ankietę.

Stowarzyszenie Warmińsko-Mazurskich Samorządów Pogranicza wraz z gminami Braniewo, Lelkowo, Górowo Iławeckie, Bartoszyce, Sępopol, Barciany, Srokowo, Węgorzewo, Pozezdrze, Budry, Goldap i Dubeninki ma w planach realizację innowacyjnego projektu mającego na celu utworzenie Uniwersytetu Ludowego Pogranicza oraz lokalnych ośrodków wiedzy i edukacji (LOWE). Projekt ten jest odpowiedzią na potrzebę

aktywizacji mieszkańców przygranicznych terenów, a jego głównym celem jest wsparcie dorosłych w doskonaleniu ich umiejętności, kompetencji oraz kwalifikacji, co przyczyni się do ich rozwoju, zarówno osobistego, jak i zawodowego.

W ramach LOWE przewidziane będą różnorodne programy edukacyjne, które umożliwią lokalnej społeczności poszerzanie wiedzy w różnych dziedzinach. Inicjatywa ta ma na celu

nie tylko kształcenie, ale również integrację mieszkańców oraz motywowanie ich do działania na rzecz własnego rozwoju i poprawy jakości życia w regionie. Ważnym aspektem projektu jest dostosowanie jego działań do rzeczywistych potrzeb lokalnych społeczności, dlatego autorzy ankiety zwracają się do mieszkańców z prośbą o wsparcie.

Szeroki wachlarz dostępnych form kształcenia oraz wsparcia będzie

możliwy dzięki aktywnemu udziałowi mieszkańców w badaniach potrzeb. W tym celu opracowano specjalną ankietę, która ma pomóc zidentyfikować konkretne oczekiwania i potrzeby lokalnych społeczności. Organizatorzy podkreślają, że każda odpowiedź będzie niezwykle cenna, a zebrane dane posłużą do tworzenia programów edukacyjnych, które najlepiej odpowiadają na zainteresowania i wymagania uczestników.

Aby wziąć udział w ankiecie, mieszkańcy mogą skorzystać z różnych kanałów komunikacji, w tym z mediów społecznościowych gminy Braniewo, gdzie ankietę została udostępniona. Organizatorzy zapewniają, że proces zbierania informacji jest całkowicie anonimowy, co dodatkowo zachęca do szczerych odpowiedzi. Udział w badaniach to nie tylko szansa na przedstawienie swoich oczekiwań, ale również sposób na wpłynięcie na

rozwój form edukacji oraz społeczności na pograniczu.

Projekt Uniwersytetu Ludowego Pogranicza oraz lokalnych ośrodków wiedzy i edukacji może stać się poważnym krokiem w kierunku budowania nowoczesnej, otwartej na rozwój społeczności, która zechce aktywnie uczestniczyć w kształtowaniu swojej przyszłości. Ankietę to pierwszy etap realizacji tej ambitnej wizji.

OPR. RAZ

PASŁĘK W OBLICZU WIELKIEJ WODY

Powódź, która spustoszyła ogromne połacie Dolnego Śląska, pokazała, że żaden region nie jest wolny od działania niszczycielskich żywiołów. W Pasłęku sprawdzono więc urządzenia wodne. Mieszkańcy nie byli też obojętni na tragedię rodaków z południa kraju.

Pracownicy Urzędu Miejskiego w Pasłęku przeprowadzili we wrześniu szczegółowy przegląd stanu urządzeń wodnych i melioracyjnych na terenie gminy Pasłęk. Jak poinformowała burmistrz Elżbieta Wasiuk, skontrolowane zostały główne ciek wodne, takie jak rzeki Wąska, Elszka oraz Sirwa. W trakcie inspekcji ujawniono liczne nieprawidłowości związane z utrzymaniem tych cieków, co rodzi poważne obawy o lokalne ekosystemy oraz bezpieczeństwo mieszkańców. Obserwowane nieprawidłowości mogą prowadzić do degradacji środowiska wodnego, a także zwiększać ryzyko wystąpienia miejscowych zalań.

Ze względu na wykryte problemy Urząd Miejski zdecydował się podjąć pilne kroki i skierować oficjalne pismo do dyrektora Państwowego Gospodarstwa Wodnego „Wody Polskie” Zarządu Zlewni w Elblągu. W dokumencie tym oprócz przedstawienia wykrytych nieprawidłowości przedstawiono także dokumentację fotograficzną, która ma na celu skuteczne zwrócenie uwagi odpowiednich służb oraz wymuszenie szybkich działań naprawczych.

— Zgłoszenie to ma przede wszystkim zapewnić



Południe Polski dotknęła niewyobrażalna tragedia

właściwe zarządzanie wodami oraz ochronę przed potencjalnymi zagrożeniami powodziowymi i innymi negatywnymi skutkami wynikającymi z niewłaściwego stanu utrzymania rzek i urządzeń melioracyjnych. Urząd Miejski w Pasłęku liczy na pilną reakcję ze strony Wód Polskich oraz podjęcie koniecznych działań naprawczych w nadziei na poprawę jakości stanu wód w regionie — podkreśliła gospodynin gminy Pasłęk.

W obliczu niedawnej tragedii, która dotknęła mieszkańców województw dolnośląskiego i opolskiego, gmina Pasłęk postano-

wiła zorganizować zbiórkę dla osób poszkodowanych w wyniku powodzi w Głucholazach. W inicjatywę zaangażowało się wiele osób oraz instytucji działających na terenie miasta i gminy. Zbiórka darów rzeczowych odbywała się w Urzędzie Miejskim w Pasłęku. Mieszkańcy mieli także możliwość wsparcia powodźnian przez dokonywanie wpłat na wskazany rachunek bankowy w Braniewsko-Pasłęckim Banku Spółdzielczym.

Dodatkowo podczas sesji Rady Gminy Pasłęk poruszono temat udzielenia dotacji celowej w wysokości 20 tysięcy złotych gminie

Głucholazy na likwidację skutków powodzi.

Samorządowcy wyrazili także wdzięczność wszystkim darczyńcom za okazaną pomoc i zaangażowanie w tym trudnym czasie, podkreślając, że dzięki hojnym darom udało się zgromadzić znaczną ilość potrzebnych rzeczy, które niezwłocznie zostaną przekazane osobom dotkniętym klęską. Wszystkie zebrane dary zostały przetransportowane z Pasłęka do Głucholazów przy wsparciu lokalnego przedsiębiorcy, który zaoferował darmowy transport.

OPR. RAZ

ZMIANA CZASU TO SZOK DLA NASZEGO ZEGARA BIOLOGICZNEGO

Wnocy z 26 na 27 października zmienimy czas z letniego na zimowy. Oznacza to, że wcześniej będzie zapadać zmrok. W efekcie zimą wiele osób budzi się po ciemku i po ciemku wraca z pracy, a kiedy dostępne jest światło dzienne, przebywa w biurze. Z kolei przy marcowej zmianie czasu na letni bolesne bywa ponowne przyzwyczajanie się do wcześniejszego wstawania rano.

— Funkcje naszego organizmu, takie jak sen, czuwanie, trawienie, temperatura ciała czy nawet nastrój, są regulowane przez nasz zegar biologiczny. Jego funkcjonowanie jest ściśle powiązane z dostępnością światła lub jego brakiem, czyli ciemnością. Zmiana czasu jest więc niczym innym jak zakłóceniem funkcjonowania naszego zegara biologicznego poprzez manipulację dostępnością światła — uważa prof. Marta Jackowska, cytowana w komunikacie. Najłatwiej zaobserwować takie skutki, jak niewyspanie i zły nastrój. Są najbardziej odczuwalne po zmianie czasu z zimowego na letni w marcu. Dość szybko mijają, gdy organizm przyzwyczai się do nowego trybu. Są jednak skutki znacznie groźniejsze, dlatego po zmianie czasu zalecana jest szczególna ostrożność — wskazano w komunikacie.

— Co ciekawe, jedno z niewielu badań na ten temat

pokazało, że zmiana czasu najbardziej niekorzystnie wpływa zarówno na osoby z bardzo wczesnym chronotypem (tzw. skowronki), jak i z bardzo późnym (tzw. sowy) — dodaje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Co zrobić, aby przetrwać ten okres w miarę bezboleśnie? — Moja rada na okres zmiany czasu jest zawsze taka sama: bądźmy dla siebie dobrzy i szczególnie wtedy zadbajmy o możliwość snu, regeneracji oraz relaksu — odpowiada specjalistka.

Wskazuje, że Polacy, podobnie jak inne nacje, są narodem niewyspanym — średnio co drugi Polak i Polka skarżą się na niską jakość snu. To sprawia, że zmiana czasu dodatkowo nas obciąża. Sen jest zaś potrzebny do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zmiana czasu została formalnie wprowadzona w 1916 roku podczas pierwszej wojny światowej przez Niemców w celu efektywniejszego wykorzystania naturalnego światła i - co się z tym wiązało - zaoszczędzenia na użyciu sztucznego światła. — Obecnie mało kto widzi w tym sens lub użyteczność, a negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia jasno sugerują, że zmiana czasu raczej nam szkodzi niż pomaga — podsumowuje prof. Marta Jackowska.

(PAP)

SETKI TYSIĘCY ZŁOTYCH NA BON ENERGETYCZNY

MIESZKAŃCY GMINY PASŁĘK CHĘTNIE KORZYSTAJĄ Z MOŻLIWOŚCI WSPARCIA ZAKUPU ENERGII POPRZECZ TZW. BON ENERGETYCZNY. ZAPOTRZEBOWANIE JEST TAK DUŻE, ŻE RATUSZ MUSIAŁ ZŁOŻYĆ WNIOSKI O KOLEJNE ŚRODKI NA WSPARCIE MIESZKAŃCÓW.

Od 1 sierpnia 2024 roku do 30 września 2024 roku były przyjmowane wnioski o wypłatę bonu energetycznego, który ma na celu wsparcie gospodarstw domowych w trudnym okresie rosnących kosztów energii. Warto pamiętać, że wnioski złożone po tym terminie nie będą rozpatrywane, dlatego ważne jest to, aby mieszkańcy zdążyli złożyć swoje aplikacje na czas.

Bon energetyczny przysługuje tym gospodar-

stwom domowym, których przeciętne miesięczne dochody na osobę w 2023 roku nie przekraczają określonych limitów. Dla gospodarstw jednoosobowych dochód ten nie może wynosić więcej niż 2500 zł netto, podczas gdy w gospodarstwach wieloosobowych limit wynosi 1700 zł netto na osobę. Wysokość wsparcia jest uzależniona od liczby osób w gospodarstwie oraz źródła ogrzewania stosowanego w danej nieruchomości, co ma na

celu dopasowanie pomocy do rzeczywistych potrzeb mieszkańców.

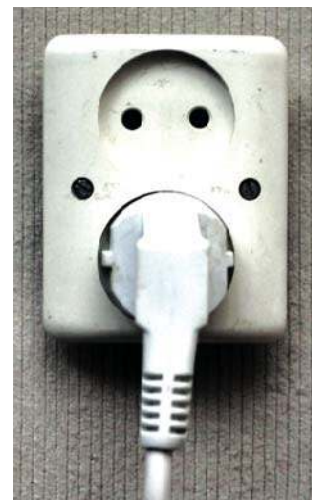
Jak poinformowała burmistrz Pasłęka Elżbieta Wasiuk, w okresie od 1 sierpnia 2024 roku do 19 września 2024 roku w Urzędzie Miejskim w Pasłęku złożono 1463 wnioski o bon energetyczny. Z tej liczby 562 dotyczą gospodarstw jednoosobowych, 524 wnioski dotyczą gospodarstw dwu- i trzyosobowych, a 290 wniosków pochodzi z gospodarstw

cztero- i pięcioosobowych. W przypadku gospodarstw liczących 6 i więcej osób złożono 37 wniosków. Jeżeli chodzi o gospodarstwa, które składały wnioski o podwyższoną kwotę dofinansowania, to zarejestrowano 13 wniosków z gospodarstw jednoosobowych, 16 z gospodarstw dwu- i trzyosobowych, 18 z gospodarstw cztero- i pięcioosobowych oraz 3 z gospodarstw liczących 6 i więcej osób.

Do 23 września 2024 roku włącznie rozpatrzono

308 wniosków, a przewidywana łączna kwota z tytułu przyznania bonu energetycznego w przypadku wniosków, które zostały rozpatrzone do tego momentu, wynosi 112 454,69 zł. Z uwagi na rosnące zainteresowanie programem Urząd Miejski złożył zapotrzebowanie do wojewody na łączną kwotę 729 137 zł. Z tej sumy 707 900 zł przeznaczone jest na wypłatę świadczenia, a 21 237 zł na koszty obsługi.

OPR. RAZ



SIEDEMDZIESIĘCIOLECIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 12

W tym roku Szkoła Podstawowa nr 12 w Elblągu świętuje okrągły jubileusz — 70 urodziny placówki. Nasza szkoła jest nie tylko ważną częścią elbląskiej rzeczywistości i społeczności, ale też częścią naszego prywatnego życia, tworzoną przez pokolenia nauczycieli oraz pracowników administracji i obsługi, którzy oddali tej szkole swoje umiejętności, entuzjazm i serce — podkreśliła Małgorzata Czyszek, dyrektorka SP nr 12.



Wpiątek, 18 października, odbyły się obchody jubileuszu 70-lecia Szkoły Podstawowej nr 12 im. Michała Kajki. Placówka powstała w 1954 roku. Pierwszą jej siedzibą był budynek przy ulicy Józefa Piłsudskiego (obecny gmach SP nr 6). W szkole było 16 oddziałów i tyle samo nauczycieli. Dyrektorem szkoły została Zdzisława Makarewicz. W 10 rocznicę powstania szkoła otrzymała imię Michała Kajki — artysty, poety i działacza na rzecz polskości Mazur. W 1971 roku rozpoczęto budowę obecnego gmachu szkoły przy ul. Wojciecha Zajchowskiego. Przekazanie budynku odbyło się 20 lipca 1972 roku.

— Wokół naszej placówki zawsze gromadziły się osoby twórcze, kreatywne, poszu-

kujące najlepszych rozwiązań oraz otwarte i wrażliwe na potrzeby uczniów. Długa jest lista tych, którzy na trwale zaznaczyli swoją obecność w historii naszej szkoły — powiedziała Małgorzata Czyszek, dyrektorka SP nr 12.

Warto dodać, że przez wiele lat nauczycielką wychowania fizycznego w SP nr 12 była nieżyjąca już Helena Pilejczyk — elbląska legenda łyżwiarstwa szybkiego, która w 1960 roku zdobyła brązowy medal olimpijski na igrzyskach w Squaw Valley. Ustanowiła też 48 rekordów Polski.

Od 70 lat Szkoła Podstawowa nr 12 jest świadkiem historii pisanej przez wiele pokoleń. Mury placówki opuściło tysiące absolwentów.

— Ze wszystkich absolwentów jesteśmy dumni.



Osiągali wspaniałe sukcesy zarówno w sferze edukacyjnej, jak i poza nią. Ewa Białkowska, Tomasz Szuszkiewicz, Paweł Gołębiowski, Piotr Nowosielski, Marcin Bachanek, Marcin Orzech, Justyna Zander czy Maksymilian Więckowski. Jesteście dowodem na to, że nasza szkoła stworzyła solidne podstawy do waszego rozwoju i wpłynęła na wybór waszej życiowej drogi — zaznaczyła Małgorzata Czyszek.

I dodała: — Dziś nadal najważniejszy jest młody człowiek, który pełen ufności wkracza w mury dwunastki. Staramy się sprawić, aby wierzył w swoje siły, nie bał się marzyć i sięgać gwiazd, dajemy dzieciom możliwość zaprezentowania talentów, zainteresowań, sprawdzenia się w różnych konkursach, zawodach sportowych, motywujemy, uczymy odpowiedzialności. Sukcesy uczniów dają nam poczucie dobrze spełnionego obowiązku. Chcemy, aby uczniowie SP nr 12 byli nie tylko dobrze wykształconymi, ale też odpowiedzialnymi obywatelami, gotowymi

wpływać na pozytywną zmianę w społeczeństwie. Okrągłe urodziny placówki to też czas podziękowań i gratulacji.

„Jubileusz szkoły jest okazją do wspomnień, które, choć minione, zawsze pozostają w pamięci, oraz do podsumowania dotychczasowych osiągnięć. A tych placówce nie brakuje. Szkoła od wielu lat prezentuje wysoki poziom kształcenia, a jej uczniowie swoimi osiągnięciami promują Elbląg. Szczególne słowa uznania kieruję do kadry pedagogicznej, pracowników szkoły i rodziców. Swoją wieloletnią, ciężką pracę i zaangażowaniem w życie szkoły, a także w tworzenie warunków do wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży przyczyniając się, państwo, do tego, że placówka cieszy się powszechnym uznaniem, a jej dotychczasowy, bogaty dorobek stanowi powód do dumy” — przekazał Michał Missan, prezydent Elbląga, w liście gratulacyjnym, który podczas uroczystości przeczytała wiceprezydent Katarzyna Wiśniewska.

EWELINA GULIŃSKA

Naszymi okrętami dowodzili panowie Stolle, Kolmener i Vochs. Siły przeciwnika prowadził do boju pan Erlichshausen, który po przegranej uciekał tak szybko, że pomylił kierunki. Po polskiej stronie Gdańsk i Elbląg wystawiły 30 łodzi, 220 marynarzy i 1200 żołnierzy. Krzyżacy na 44 okrętach przywieźli około 1500 żołnierzy i marynarzy. Obie floty 15 września 1463 roku spotkały się na Zalewie Świeżym, niedaleko Suchacza. Gdańszczanie i elblążanie nie dali Krzyżakom żadnych szans.

Bitwa zamieniła się w pogrom. Zginęło w walce lub utonęło około 1000 żołnierzy zakonnych, a 500 dostało się do niewoli. Zakonna flota przestała istnieć. Ponoć zbitewnego zamieszania uciekł tylko jeden statek krzyżacki. Na jego pokładzie znajdował się wielki mistrz Ludwиг von Erlichshausen, który rejtował w takim popłochu, że najpierw popłynął w kierunku przeciwnym do Królewca. Czy rzeczywiście była to największa bitwa morska I Rzeczypospolitej? Z reguły uważa się za nią starcie polsko-szwedzkie pod Oliwą w 1627 roku.

Porównajmy więc:
1. Bitwa w Zatoce Świeżej (1463)

TO TUTAJ ODBYŁA SIĘ NAJWIĘKSZA BITWA MORSKA RZECZYPOSPOLITEJ



Zatoka Świeża (Zalew Fryski) zwana od 1950 roku Zalewem Wiślanym



Bitwa pod Oliwą (1627) ze sztambucha Heinricha Böhme (1638)

- 1.1. Liczba okrętów:** 44 okręty krzyżackie i ok. 30 okrętów polskich, głównie z Gdańska i Elbląga.
- 1.2. Liczba żołnierzy:** nie ma dokładnych danych, ale Krzyżacy zaangażowali około 1500 ludzi, natomiast polska strona około 1400.
- 1.3. Znaczenie:** kluczowa bitwa w wojnie trzynastoletniej, prowadzącej do osłabienia zakonu krzyżackiego i zakończenia wojny. Polska uzyskała Pomorze Gdańskie i dostęp do morza. Było to strategiczne zwycięstwo, które zmieniło układ sił w regionie.
- 1.4. Rodzaj starcia:** bitwa morsko-rzeczna, bardziej przypominająca działania na zamkniętym akwenie, co wpłynęło na ograniczenie manewrów i taktykę.
- 2. Bitwa pod Oliwą (1627)**
 - 2.1. Liczba okrętów:** 10 okrętów polskich przeciwko 6 okrętom szwedzkim.
 - 2.2. Liczba żołnierzy:** Polska flota liczyła około 1100 marynarzy i żołnierzy, a szwedzka – ok. 1000.
 - 2.3. Znaczenie:** bitwa była kluczowym momentem w wojnie polsko-szwedzkiej o dominację na Bałtyku. Choć Polska wygrała starcie, zwycięstwo miało przede wszystkim symboliczne znaczenie. Polska flota, pomimo małych rozmiarów, pokonała silniejszego przeciwnika, co miało ogromny wpływ na morale oraz propagandę. Bitwa ta symbolizowała walkę o utrzymanie kontroli nad wybrzeżem i dostęp do morza.
- 2.4. Rodzaj starcia:** klasyczna bitwa morska na otwartym morzu, co wyróżniało ją pod względem taktycznym i wymagało zaawansowanej sztuki morskiej.

Frisches Haff), zwany od 1950 roku Zalewem Wiślanym. A dlaczego nazywano go świeżą zatoką. Ano dlatego, że zalew miał słodsza wodę niż właściwy Bałtyk (Zatoka Gdańska).

Tak jest zresztą do dzisiaj. Zasolenie Zalewu waha się od około 0,5 do 3 promili w zależności od miejsca i sezonu. Bliżej ujść rzek woda jest prawie słodka, natomiast w pobliżu Cieśniny Piławskiej zasolenie jest nieco wyższe ze względu na dopływ słonych wód z Bałtyku. W Zatoce Gdańskiej, z którą teraz bezpośrednio łączy się Zalew Wiślany poprzez przekop, woda ma wyższe zasolenie (około 6-8 promili).

IGOR HRYWNA

BGK.6722.2.2024

Frombork, 25 października 2024 r.

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA MIASTA I GMINY FROMBORK

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Frombork dla terenu działki nr 88 w obrębie Frombork 7 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688) oraz na podstawie uchwały nr XXXI/415/22 Rady Miejskiej we Fromborku z dnia 28 kwietnia 2022 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Frombork dla terenu działki nr 88 w obrębie Frombork 7 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 4 listopada 2024 r. do 25 listopada 2024 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku, ul. Młynarska 5a, 14-530 Frombork, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku pod adresem <https://frombork.bip.net.pl/kategorie/100-ogloszenia-zawiadomienia-komunikaty?lang=PL>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 19 listopada 2024 r.** w Urzędzie Miasta i Gminy we Fromborku, ul. Młynarska 5a, 14-530 Frombork, o godz. 14⁰⁰. Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130) oraz art. 54 ust. 3, art. 55 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, może wnieść uwagi.

Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej do Burmistrza Miasta i Gminy Frombork na adres: Urząd Miasta i Gminy we Fromborku, ul. Młynarska 5a, 14-530 Frombork lub w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, poprzez pocztę elektroniczną na adres sekretariat@frombork.pl lub za pomocą platformy ePUAP z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **09.12.2024 r.**

Zgodnie z art. 17a ustawy w związku z przetwarzaniem danych osobowych użytych w toku prowadzonych postępowań dotyczących zmian planu osoba, której dane dotyczą, jest uprawniona do uzyskania od administratora danych osobowych potwierdzenia, czy przetwarzane są dane osobowe jej dotyczące, a jeżeli ma to miejsce, jest uprawniona do uzyskania dostępu do nich oraz jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą – do uzyskania wszelkich dostępnych informacji o ich źródle, jeżeli nie wpływa to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

/-/ Damian Krasiński

TO Z NASZYCH SOSEN ZBUDOWANO MOŁO W SOPOCIE

Rosnące koło wsi Tabórz, przy drodze Ostróda – Dobre Miasto, sosny są znane od ponad 400 lat. Już w XVI wieku rosły prosto i wysoko. I dlatego były bardzo poważane przez budowniczych żaglowców. W drugiej połowie XVI wieku Achatius Borek sprzedawał taborskie pnie do budowy statków duńskiej królowej. Sosnami zaciekał się sam Napoleon Bonaparte, który w 1807 roku mieszkał na ostródzkim zamku. Na jego rozkaz do Francji wywieziono sporo sosen oraz nasiona. Jego przewodnikiem po okolicach był związany z Taborzem Georg Friedrich Schultze, królewski nadleśniczy i łowczy. Kiedy zmarł w 1850 roku, pochowano go w taborskich lasach. Jego nagrobek w kształcie



pnia drzewa odnaleziono tam kilka lat temu. Stoi na terenie rezerwatu Sosny Taborskie, który liczy sobie 95 hektarów. Rosną tam ponad 200-letnie sosny, wysokie nawet na 40 metrów. Przez rezerwat wiedzie półtorakilometrowa ścieżka dydaktyczna poprowadzona wśród najstarszych i najpiękniejszych sosen. Początek i koniec trasy zlokalizowane są przy wjeździe do wsi Tabórz. Jest tam także parking. Sosny spod Łukty wykorzystano między innymi do budowy moła w Sopocie, które ma około pół kilometra długości i jest najdłuższym mołem nad Bałtykiem. Drewno z Taborza wykorzystywano też przy odbudowie po pożarze warszawskiego Teatru Narodowego w 1985 roku.

IGOR HRYWNA



**CO: KONCERT
ZESPOŁU
HAPPYSAD
GDZIE: BIBLIOTEKA
ELBLĄSKA
KIEDY: 26
PAŹDZIERNIKA**

W sobotę 26 października, w ramach trasy koncertowej Pierwsza Prosta do Elbląga zawita HAPPYSAD. Trasa promuje dziewiątą płytę zespołu, a obejmuje łącznie osiemnaście koncertów. Na każdym z nich będziemy mogli usłyszeć zarówno nowe utwory Happysad przeplatane najpopularniejszymi przebojami, jak i te, które zespół postanowił grać tylko na koncertach klubowych. Grupa przygotowała także zaskakującego gościa, bo roli rozgrzewacza na trasie podjął się tej jesieni Maciej Ramisz, na co dzień członek Happysad. Zaprezentuje on swoją najświeższą twórczość. Jego pierwsza solowa płyta ukazała się 14 maja tego roku i zatytułowana jest „Lepiej późno niż w ogóle”.



**CO: TWÓRZMY
MAGICZNĄ ATMOSFERĘ
NA HALLOWEEN
– WEEKENDOWE
WARSZTATY
W ŚWIATOWIDZIE
GDZIE: CENTRUM
SPOTKAŃ
EUROPEJSKICH
„ŚWIATOWID”
W ELBLĄGU
KIEDY: 26
PAŹDZIERNIKA**

Jesienne poranki są idealnym czasem na twórcze eksploracje! Już niedługo w Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu odbędą się wyjątkowe warsztaty artystyczne, które przeniosą uczestników w klimat magicznego Halloween. Warsztaty weekendowe dla małych i dużych miłośników sztuki to doskonała okazja, by wspólnie stworzyć niepowtarzalną instalację, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy serdecznie na warsztaty artystyczne z okazji Halloween, które odbędą się 26 października (godz. 11:30-13:00) w Światowidzie. Podczas nich uczestnicy będą mogli wziąć udział w tworzeniu fascynującej dekoracji, która wzbudzi w naszej wyobraźni magię tej niezwykłej nocy. Warsztaty skierowane są zarówno do dzieci, jak i dorosłych, gwarantując niezapomniane chwile pełne kreatywności i radości. Podczas spotkania każdy uczestnik będzie mógł wyrazić swoją artystyczną duszę, korzystając z różnorodnych materiałów i technik. Koszt udziału w warsztatach to jedynie 50 złotych. Serdecznie zapraszamy do zapisów i uzyskania dodatkowych informacji pod numerem telefonu 55 611 20 85 lub drogą mailową na adres beata.skrzoska@swiatowid.elblag.pl. Nie czekaj, dołącz do naszej twórczej społeczności i razem stwórzmy niepowtarzalną dekorację, która ożywi ducha Halloween!

**CO: SPOTKANIE
AUTORSKIE Z MARKIEM
SZYMANIAKIEM
GDZIE: BIBLIOTEKA
ELBLĄSKA
KIEDY: 29
PAŹDZIERNIKA**



We wtorek, 29 października, o godz. 18:00 zapraszamy do sali „U św. Ducha” Biblioteki Elbląskiej na spotkanie autorskie z Markiem Szymaniakiem, dziennikarzem, reporterem, autorem zbiorów reportaży „Zapaść: reportaże z mniejszych miast” i „Urobieni: reportaże o pracy”. Według badań Polskiej Akademii Nauk stu dwudziestu dwóm średnim i małym miastom grozi społeczno-ekonomiczna zapaść. Na liści tej 37. miejsce zajmuje Elbląg jako miasto obniżającego się potencjału i zagrożone marginalizacją. Jakie są przyczyny upadku małych i średnich miast i jak zaradzić dalszej degradacji takich miejscowości porozmawia z autorem Jacek Nowiński. Marek Szymaniak – dziennikarz i reporter z kilkunastoletnim doświadczeniem. W Magazynie Spider's Web+ od 2020 roku,

gdzie zajmuje się opisywaniem styku nowych technologii i rynku pracy. Wcześniej publikował m.in. w Magazynie TVN24.pl, Weekend Gazeta.pl, magazynie „Pismo”. Autor książek „Urobieni. Reportaże o pracy” oraz „Zapaść. Reportaże z mniejszych miast”, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Czarne. Laureat nagrody za reportaż prasowy przyznawanej przez jury Festiwalu Wrażliwego, zwycięzcą konkursu dla dziennikarzy „Pióro odpowiedzialności” oraz zdobywca drugiej nagrody w konkursie „Twarze ubóstwa” im. Bartosza Mioduszeńskiego.



Dwukrotnie znalazł się w finale konkursu stypendialnego Fundacji „Herodot” im. Ryszarda Kapuścińskiego oraz trzykrotnie w finale Nagrody „Newsweeka” im. Teresy Torańskiej, m.in. za debiutancką książkę „Urobieni”.

**CO: JAZZOWE ZADUSZKI
GDZIE: BAZYLIKA MNIEJSZA
W BRANIEWIE
KIEDY: 2 LISTOPADA**

REKLAMA

przetarg

ESM „SIELANKA”

z siedzibą w Elblągu, ul. Gwiazdna 26/27

ogłasza ustny przetarg nieograniczony na najem nw. lokali użytkowych usytuowanych w Elblągu:

– w budynku mieszkalno-usługowym przy ul. Związku Jaszczurczego 15;

- Lokal o pow. użytk. 158,58 m² położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynnosc za najem lokalu to kwota 4000,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 4.000,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=151,26 kWh/(m²*rok), EK=210,51 kWh/(m²*rok), EP=200,67 kWh/(m²*rok), E_{CO₂}=0,0714t CO₂/(m²*rok), U_{OZE}= 0,00%

– w budynku mieszkalno-usługowym przy pl. Jagiellończyka 6;

- Lokal o pow. użytk. 395,77 m² położony na parterze z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową z wyłączeniem „siłowni”. Czynnosc za najem lokalu to kwota 8000,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 8.000,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=140,92 kWh/(m²*rok), EK=201,96 kWh/(m²*rok), EP=204,35 kWh/(m²*rok), E_{CO₂}=0,0685t CO₂/(m²*rok), U_{OZE}= 0,00%

– w budynku handlowo-usługowym przy ul. płk. S. Dąbka 64;

- Lokal o pow. użytk. 121,80 m² położony na piętrze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-biurową w tym usługi noclegowe. Czynnosc za najem lokalu to kwota 2400,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 2.400,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=101,61 kWh/(m²*rok), EK=205,47 kWh/(m²*rok), EP=385,74 kWh/(m²*rok), E_{CO₂}=0,0716t CO₂/(m²*rok), U_{OZE}= 0,00%

Powierzchnię lokali użytkowych ustalono na podstawie Polskiej Normy PN-70/B-02365.

Umowa najmu zostanie zawarta według wzoru ESM „Sielanka” – tekst do wglądu w siedzibie Spółdzielni, pokój nr 15.

Przetarg odbędzie się dnia 05.11.2024 r. o godz. 13.00 w siedzibie spółdzielni przy ul. Gwiazdnej 26/27 (świetlica) w Elblągu.

Oferty w zalakowanych kopertach zawierające nw. dokumenty prosimy wysłać na adres siedziby Spółdzielni, dostarczyć do sekretariatu Spółdzielni lub wrzucić do skrzynki zamontowanej przy drzwiach siedziby Spółdzielni przy ul. Gwiazdnej 26/27 w terminie do dnia 04.11.2024 r. do godz. 14.00:

- charakterystyka firmy – prowadzona działalność, przeznaczenie lokalu
- oferowana stawka czynszu najmu
- aktualne zaświadczenie z ZUS o niezaleganiu z opłatami za świadczenia społeczne
- aktualne zaświadczenie z urzędu skarbowego o niezaleganiu z opłatami podatkowymi
- podstawa prowadzenia działalności gospodarczej – aktualne zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej lub odpis z KRS
- zaświadczenie o nadaniu numeru identyfikacji podatkowej VAT oraz numeru REGON
- kserokopia dowodu wpłaty wadium na konto Spółdzielni w banku PKO BP, nr 57 1020 1752 0000 0302 0003 1575
- oświadczenie o zapoznaniu się z warunkami przetargu, postanowieniami regulaminu postępowania przetargowego oraz wzorem umowy najmu/projektem, które oferent uznaje za wiążące.

Szczegółowe informacje o przetargu jego zasadach i lokalach, można uzyskać w administracji Spółdzielni (pok. 15) lub pod numerem telefonu (55) 642-50-46. W przypadku gdy na najem danego lokalu wpłynie więcej niż jedna oferta, przetarg odbywa się w formie licytacji z postąpieniem co najmniej o jeden złoty. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz odstąpienia, odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

OGŁOSZENIA DROBNE

Szukasz Klientów?
tel. **604-408-305**
DZIENNIK ELBLĄSKI.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

BRANIEWO, pow. 49m2, cena 200 000zł, 2-pok., Braniewo-2-pokojowe, 49m2, centrum, 667-543-123.

kupię

KUPIĘ lokal użytkowy wynajęty przez firmę „Żabka”, 660-714-777

MIESZKANIE 35-50m2 Olsztyn, 721-577-557

zamienię

AS zamiany mieszkań, domów - zadzwoń zapytaj, 603-584-180

PRACA

dam pracę

PRACA – pomocnik ogólnobudowlany (delegacje), tel. 530-709-566

DĄBRÓWKA MAŁA, NAGRODY WIELKIE

JEŹDZIECTWO W czwartek na hipodromie klubu JKS u Robsonów w Dąbrówce Małej rozpoczęły się międzynarodowe zawody w skokach przez przeszkody CSI2* Barczewo. Kibice zobaczą zawodników z sześciu krajów, a w puli nagród będą prawie 73 tysiące euro!

Przez cztery dni Dąbrówka Mała będzie gościć wielkich i ważnych gości, wśród których m.in. będą Łotysz Kristaps Neretnieks – dwukrotny olimpijczyk i zwycięzca Grand Prix zawodów 4Foulee w Poznaniu z 2019 roku, Estończyk Gunnar Klettenberg – triumfator tegorocznego Grand Prix CSI2* w Biskupcu i czterokrotny uczestnik finału Pucharu Świata, oraz Łotyszka Laura Penele – najlepsza amazonka zeszłorocznego ORLEN Grand Prix CSI2* w Łącku.

OCZYWIŚCIE NIE ZABRAKNIE TEŻ JEŹDZCÓW I AMAZONEK Z KRAJOWEJ CZŁÓWKI. I TAK W ZAWODACH WYSTARTUJĄ ZESZŁOROCZNY MISTRZ POLSKI TOMASZ

MIŚKIEWICZ, TRZYKROTNY MISTRZ KRAJU WOJCIECH WOJCIANIEC, HALOWY MISTRZ POLSKI MAREK WACŁAWIK I BRĄZOWY MEDALISTA TEGOROCZNYCH MP MŚCIWOJ KIECÓŃ.

Poza tym powalczą też wielu innych utytułowanych zawodników, którzy w swojej karierze wygrali konkursy zaliczane do światowego rankingu oraz wielokrotnie plasowali się w czołówkach takich zmaganiach: Litwini Matas Petraitis, Irmantas Grikenis i Kristupas Petraitis, Polacy Jan Bobik i Grzegorz Nowak czy reprezentanci Belgii Jan Vinckier i Alexander Kumps.

W hali JKS u Robsonów wystartują też zawodnicy z województwa warmińsko-mazurskiego, w tym Monika Pasik, Lena Maruszak oraz



Łotysz Kristaps Neretnieks, dwukrotny olimpijczyk, jest największą gwiazdą zawodów w Dąbrówce Małej

Natalia Palmowska – zwyciężczyni Grand Prix CAVALLADY w Warszawie.

ŁĄCZNA PULA NAGRÓD TO 72 600 EURO. W CIĄGU CZTERECH DNI RYWALIZACJI

ROZEGRANYCH ZOSTANIE 15 KONKURSÓW W RAMACH CSI2*, CSI1* I CSI MŁODYCH KONI.

Najważniejsze zmagania to 25 Years of Tarant Events Grand Prix – konkurs zaliczany do światowego ran-

kingu, który rozegrany zostanie w sobotę o godzinie 18. Zawodnicy powalczą w nim o 40 000 euro. Transmisję z tego wydarzenia będzie można oglądać na żywo na portalu TylkoSkoki.pl. We współpracy z KP Sport przygotowana zostanie re-

lacja z wywiadami i studium TV.

Głównym punktem niedzielnej imprezy będzie natomiast finał Średniej Rundy według ciekawych dla kibiców zasad – z rundą zwycięzców. Konie pięcioletnie powalczą włączonych konkursach z handicapem wysokości. Sobotni finał będzie nosił nazwę Talent Of The Year. Przed każdym z ważnych konkursów publiczność będzie zaznajamiana z zasadami rywalizacji i trudnościami technicznymi toru.

W zawodach wystartuje łącznie niemal 290 par w barwach sześciu krajów: Belgii, Estonii, Litwy, Łotwy, Polski i Ukrainy.

Współorganizatorami wydarzenia są: Klub Sportowy Jumping Events z Poznania, firma Tarant Events oraz JKS u Robsonów.

Wstęp na wydarzenie jest wolny.

*** Roś Pisz – SMS PZKosz Władysławowo 96:70 (45:35)**

ROŚ: Turski 22 (6x3), Milewski W. 18 (1x3), Bessman M. 15 (1x3), Świtaj 9 (1x3), Duchnowski 7 (1x3), Kazimierzczuk 7 (1x3), Milewski M. 6, Stanisławajts 6, Piwowarski 2, Moroz 2, Rutkowski 2, Klimowicz

Koszykarze Rosia Pisz zagrali pierwszy ligowy mecz nowego sezonu u siebie, więc kibice szczerze wypełnili trybunę w hali Szkoły Podstawowej nr 4. Fani znów zobaczyli zespół gotowy do ciężkiej pracy na boisku i nie szczędził braw po udanych akcjach. A tych w meczu z bardzo młodym zespołem SMS PZKosz Władysławowo było naprawdę dużo, bo pisanie ruszyli do ataku od samego początku i szybko wypracowali przewagę.

Po pierwszej kwarcie Roś prowadził dziewięcio-

WILKI I ROŚ NA PLUSIE, ELBLĄG NA MINUSIE

KOSZYKÓWKA W III lidze kolejne wysokie zwycięstwo zapisali na swoim koncie koszykarze Rosia Pisz. Tym razem „Jeziorowcy” pokonali SMS PZKosz Władysławowo 96:70.

ma punktami i do końca meczu różnica na tablicy wyników już tylko rosła. Pisanie popisowo trafiali z dystansu, notując aż 11 celnych rzutów za 3 punkty. Pierwszą strzelbą Rosia był Maksymilian Turski, który trafił aż sześć trójek, a w całym meczu zapisał na swoim koncie 22 oczka. Punkty zdobyło aż 11 pisan. Jedynym, który nie zdołał umieścić piłki w koszu rywala, był Artur Klimowicz, ale doświadczony zawodnik jest ważnym ogniwem w kadrze Rosia. Pisanie ostatecznie triumfowali 96:70.

– Zrealizowaliśmy dużą część założeń, które trenowaliśmy w ostatnim czasie – przyznał Jan Świtaj, grający trener Rosia. – Szczególnie w obronie momen-



Maksymilian Turski (z piłką) był najskuteczniejszym graczem Rosia w meczu z SMS PZKosz Władysławowo

tami wyglądało to bardzo dobrze. Tak naprawdę mieliśmy mało czasu, żeby przygotować się do sezonu, bo trenowaliśmy tylko trzy

tygodnie, ale na boisku wyglądaliśmy co najmniej dobrze. W porównaniu z pierwszym sparingiem nasza koszykówka jest bardziej zorganizowana. Mam

nadzieję w najważniejszych meczach w dalszej części sezonu będziemy grać jeszcze lepiej. Mamy szeroki skład. Wszyscy, a szczególnie młodzi, są chętni do

trenowania, więc materiał mamy. Dobra frekwencja i praca na treningach na pewno będzie przeze mnie nagradzana minutami w meczach.

*** Inne wyniki, 1. kolejka:**
Energia Basketball Elbląg - UKS Trójeczka Olsztyn 62:78, SMS PZKosz Władysławowo - SSP Orka Iława Basketball 117:38, Wilki Ełk - AZS UWM Olsztyn 83:73, Junior Basket Club Olsztyn - TSK Roś Pisz 76:101; 2. kolejka: Wilki Ełk - Orka Iława Basketball 115:30, Energia Basketball Elbląg - AZS UWM Olsztyn 51:66.

ŁSZ, DRYH

III LIGA

1. Wilki	4	198:103
2. Roś	4	197:146
3. Władysławowo	3	187:134
4. AZS UWM	3	139:134
5. Trójeczka*	2	78:62
6. Elbląg	2	113:144
7. Orka	2	68:232
8. JBC Olsztyn*	1	76:101

* mecz mniej

TRZY MEDALE Z EINDHOVEN I KOŁA

SPORT AKADEMICKI\\\\ Szymon Piątkowski i Mateusz Chrzanowski z AZS UWM Olsztyn stanęli na podium Pucharu Świata w taekwondo olimpijskim, a Aleksandra Lisowska, ich klubowa koleżanka, została wicemistrzynią Polski w biegu ulicznym na 10 kilometrów.

Siatkarze z Kortowa w PlusLidze przegrywają mecz za meczem, w efekcie stali się jednym z poważnych kandydatów do spadku, chociaż przed sezonem zapowiadano, że ich celem jest miejsce w czołowej ósemce.

Na szczęście inni przedstawiciele akademickiego klubu z Olsztyna spisują się zdecydowanie lepiej. Wśród nich są Szymon Piątkowski i Mateusz Chrzanowski, którzy ponownie stanęli na podium Pucharu Świata. Tym razem olsztyńscy specjaliści od taekwondo olimpijskiego dokonali tego w Holandii, gdzie Piątkowski wygrał rywalizację w kategorii do

87 kilogramów, natomiast Chrzanowski był trzeci w kategorii do 63 kilogramów.

ICH ZNAKOMITA POSTAWA NIE BYŁA NIESPODZIANKĄ, BOWIEM W EINDHOVEN CHCIELI JEDYNIIE PODTRZYMAĆ DOBRĄ PASĘ. WARTO PRZYPOMNIEĆ, ŻE MATEUSZ CHRZANOWSKI I SZYMON PIĄTKOWSKI STAWALI TAKŻE NA PODIUM PODCZAS DWÓCH POPRZEDNICH PUCHARÓW ŚWIATA W RYDZE I WARSZAWIE.

- To mój powrót po kontuzji. W sierpniu rozpocząłem treningi i już po miesiącu udało mi się wygrać trzy walki w Rydze i cztery w Warszawie - przypomniał Piątkowski. - Były to trudne turnieje, a mimo to moje wyniki były bardzo obiecujące - dodał olsztyńszanin, który po dwóch turniejach był na szóstym miejscu w światowym rankingu, dzięki czemu w kolejnych startach, w tym w Holandii, mógł liczyć, że będzie wysoko rozstawiony w kolejnych startach.

No i w Holandii Piątkowski wszystkie swoje walki wygrał bez straty rundy i ponownie okazał się najlepszy w kategorii do 87 kilogramów. Ajego rywalami byli:

Kanadyjczyk Ethienne Brunet, reprezentant Kostaryki Julian Webb Corrales, Hiszpan Sergio Troitino Amoeodo oraz - w finale - Francuz Ismael Bouzid.

- Najtrudniejszy był półfinał z zawodnikiem z Hiszpanii - ocenił taekwondoka AZS UWM Olsztyn. - Znamy się, bo walczyliśmy też w finale Polish Open. Teraz również wygrałem bez większych problemów, choć jest to zawodnik wy-



sokiej klasy. Myślę, że po tym turnieju znajdę się na pierwszej pozycji w rankingu światowym.

Powody do zadowolenia ma także Mateusz Chrzanowski, który w Holandii dotarł do półfinałów. Rozpoczął od wygranej 2-0 z Portugalczykiem Luisem Costą, później 2-1 pokonał Irlandczyka Jacka Woolleya oraz reprezentanta gospodarzy - Holendra Riada Bouhmidę. Dopiero w półfinale zdecydowanie lepszy okazał się Brazylijczyk Gabriel Ramos (2-0), w efekcie olsztyńszanin zakończył swój start na trzeciej pozycji.

Obaj taekwondocy będą reprezentować AZS UWM

Olsztyn podczas mistrzostw Polski, które odbędą się w Bornem Sulimowie (8-9 listopada).

NA PODIUM STANĘŁA TAKŻE ALEKSANDRA LISOWSKA, KTÓRA W KOLE WYWALCZYŁA SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW POLSKI W BIEGU ULICZNYM KOBIET NA 10 KILOMETRÓW. A PRZY OKAZJI REPREZENTANTKA AZS UWM OLSZTYN CZASEM 32.44 POBIŁA SWÓJ REKORD ŻYCIOWY.

Szybsza o 22 sekundy była obrończyni tytułu Sabina Jarząbek, natomiast trzecie miejsce zajęła Aleksandra Brzezińska. - Dobrze mi się biegło, niestety, na siódmym kilometrze lekko mi się ugięły nogi i w tym czasie rywalka uciekła - wyjaśniła Aleksandra Lisowska. - Pojawiło się zmęczenie i dowiozłam do mety tylko srebro. Ale najważniejsze, że jest rekord życiowy i że mam apetyt na dużo więcej - przyznała biegaczka AZS UWM, która teraz zamierza odpocząć i zregenerować siły, bo w przyszłym roku przed nią kolejne wyzwania. - Będzie się naprawdę dużo działo! W marcu są zimowe igrzyska wojskowe, w kwietniu mamy mistrzostwa Europy, na których pobiegnę dystans półmaratonu. Będą też mistrzostwa Polski na 5000 i 10 000 metrów. Mam nadzieję, że przyszły rok będzie dla mnie szczęśliwy.

Przypomnijmy, że we wrześniu Lisowska wygrała 9. Nocny Półmaraton Praski, ustanawiając nowy rekord trasy. Był to jej pierwszy oficjalny start po igrzyskach olimpijskich w Paryżu.

STALOWI LIDEREM GRAND PRIX W KOSZYKÓWCE 3X3

Za nami drugi z dziewięciu turniejów, którymi w tym sezonie będziemy emocjonować się na parkiecie SP12. Bardzo dobry start w nowym sezonie Grand Prix 3x3 mają za sobą Stalowi, którzy zainkasowali komplet 40 punktów i samodzielnie liderują w tabeli.

W czwartym już sezonie koszykarskich rozgrywek 3x3 oglądaliśmy 9 drużyn, w których doszło do kilku modyfikacji w składach, a także dołączyła do nas nowa ekipa Koryto Rychnowy, która na co dzień występuje także w Trójmiejskiej Lidze Koszykówki. Z kolei nowe-stare twarze stanowią teraz osile drużyn: Pogromcy Parkietu, Szalone Bobcats, Dzikie Osy oraz Hoopers. Warto także wspomnieć o zespole ABC, czyli o dwukrotnych mistrzach ligi MOSiR, których jednak w tym sezonie nie zobaczymy z uwagi na zaangażowanie zawodni-

ków w grę dla lokalnego Elbasketu (2. Liga koszykówki). Panom życzymy powodzenia i kibicujemy!

Po dwóch rozegranych kolejkach najwięcej pozytywnego można powiedzieć o Stalowych, a więc wicemistrzach sezonu 2022/23. Zanotowali dwie wygrane w turniejach, odskoczyli na dystans 14 punktów i powoli wyrastają na najsilniejszą drużynę w stawce. Tym razem w finale spotkali się z Koryto Rychnowy, a ten emocjonujący pojedynek zakończył się wynikiem 18:16. Z kolei w meczu o 3. miejsce zobaczyliśmy Dzikie Osy, które uległy Szalonym Bobcats wynikiem 6:10.

Kolejny turniej rozegramy 6 listopada (środa) w hali Szkoły Podstawowej nr 12. Tabela z wynikami oraz terminarz znajduje się na stronie www.mosir.elblag.eu.

ŹRÓDŁO: MOSIR W ELBLĄGU

ŁKS II Łódź - Olimpia Elbląg 3:1 (0:0)

0:1 - Sienkiewicz (75), 1:1 - Coulibaly (82), 2:1 - Pawłowski (90 karny), 3:1 - Siwek (90)

Piłkarze Olimpii stanęli w środowe popołudnie przed szansą wydostania się ze strefy spadkowej Betclic II ligi. Po niedzielnej wygranej z KKS Kalisz 1:0 ich zaległe spotkanie z ŁKS II Łódź nabrało naprawdę dużego znaczenia. Wygrana pozwoliłaby po raz

pierwszy od wielu tygodni wydostać się ponad czerwoną strefę.

Wydawało się, że Olimpia będzie w stanie osiągnąć swój cel. W 75. minucie gola zdobył Jan Sienkiewicz, dając gościom prowadzenie. Napastnik pojawił się na boisku chwilę wcześniej jako rezerwowy i zdobył pierwszą bramkę w sezonie.

Ostatecznie jego trafienie na niewiele się zdało, bo ŁKS II szybko doprowadził do wyrównania, a w samej końcówce zanotował jesz-

cze dwa trafienia, zupełnie odwracając losy spotkania. Przed Olimpią kolejne spotkanie na boisku rywali. W niedzielę w samo południe elblążanie zagrają z Hutnikiem Kraków.

ŁSZ

Pozostałe zaległe mecze:

Wieczysta Kraków - Polonia Bytom 3:1, Zagłębie II Lubin - Pogoń Grodzisk Mazowiecki 0:2

Tabela

1. Pogoń	36	32:10
2. Polonia	36	34:13

3. Wieczysta	34	32:6
4. Hutnik	22	20:26
5. Chojniczanka	21	18:13
6. Resovia	21	22:23
7. Zagłębie S.	21	20:21
8. Wisła	19	19:21
9. Świt	19	18:20
10. Kalisz	19	12:16
11. Olimpia G.	17	20:19
12. Podbeskidzie	16	17:20
13. Jastrzębie	13	17:17
14. ŁKS II	13	15:26
15. Rekord	12	22:30
16. Olimpia E.	10	13:27
17. Zagłębie II	8	17:26
18. Skra*	8	14:28

* mecz mniej

ZALEGŁOŚCI BEZ PUNKTÓW

PIŁKA NOŻNA\\\\ Olimpia Elbląg przegrała w zaległym meczu 13. kolejki z ŁKS II Łódź 1:3. Wszystkie gole padły w ostatnim kwadransie spotkania.

RELAKS

z Gazetą Olsztyńską



Sudoku

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

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

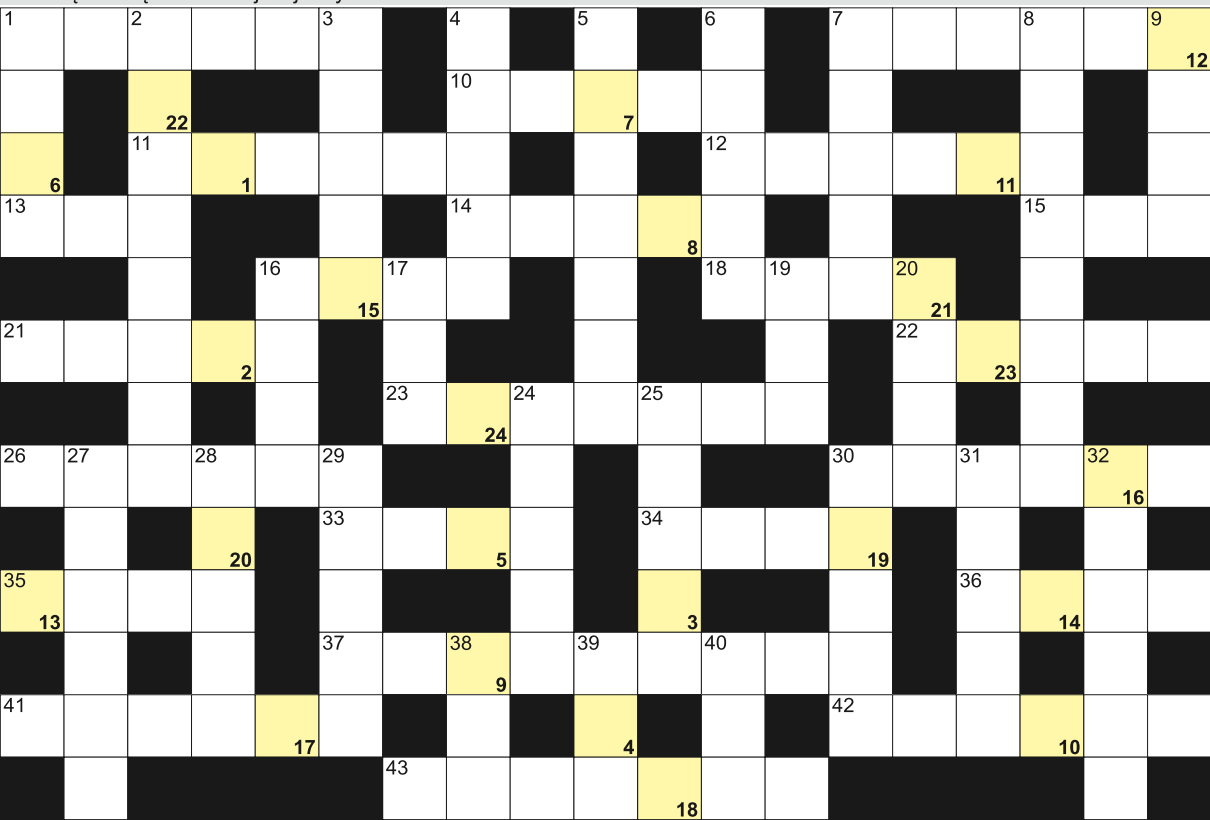
	8			6		1	2	
9		5					6	
	2		5			4		
	9		6	8			1	
		7						6
5		1	4			9	8	
			8		1			
2				4	6		7	
6	5		9	2	7			

Znajdź 12 różnic



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

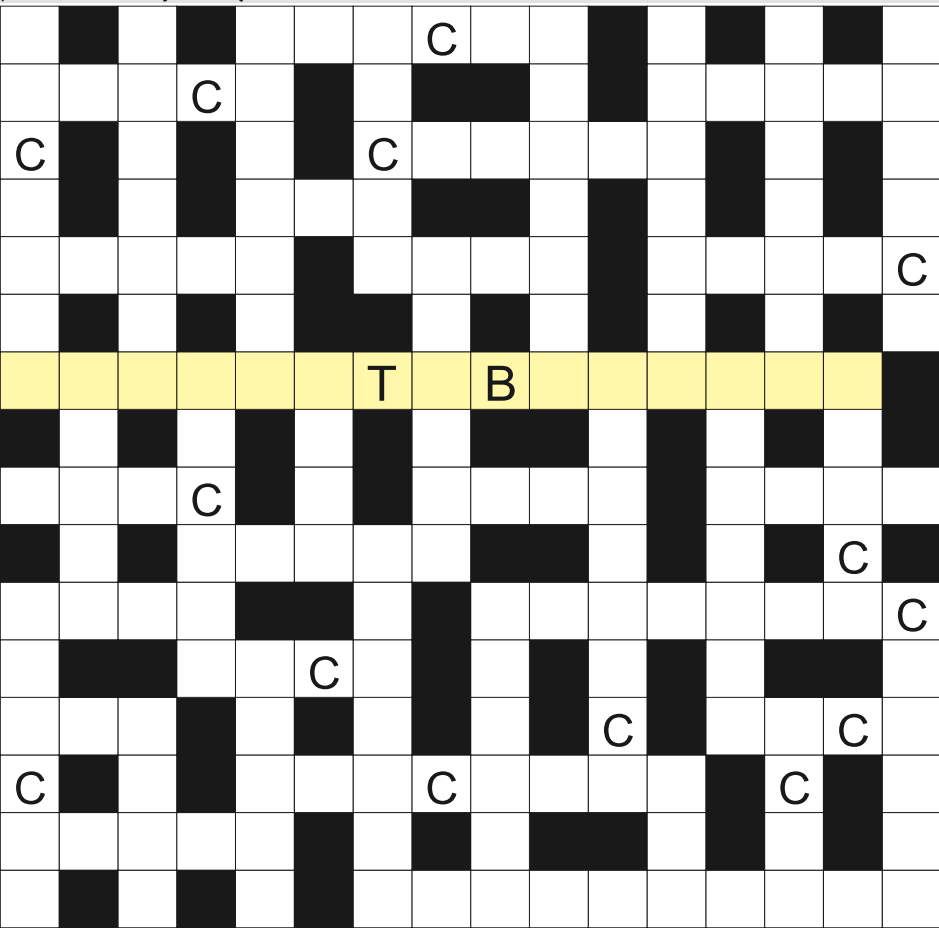


POZIOMO: 1) futerał na pistolet; 7) na głowie pływaczki; 10) mityczny mąż Persefony; 11) pojedyncza rzecz w sklepie; 12) stolica Erytrei; 13) płynny to propan butan; 14) Miejski z Burmistrzem; 15) pierwiastek Tm; 16) ze stolicą w Wientian; 18) "kamyk po goleniu", minerał; 21) bębenkowa w uchu; 22) jest nim Pacyfik; 23) Vega, polski reżyser; 26) latająca krzyżówka; 30) przepływa przez Pcim; 33) rzeka w Bochni; 34) stolica Kataru; 35) przed nazwiskiem; 36) stolica Peru; 37) wyrabia pączki i chałki; 41) pomieszczenie pod dachem; 42) rzymska bogini zorzy porannej; 43) był nim Judasz.

PIONOWO: 1) element kręgosłupa; 2) ciasto na tort; 3) kraj ze stolicą w Oranjestad; 4) kot trzcinowy krócej; 5) chirurgia lub interna w szpitalu; 6) załoga łodzi wiosłarskiej; 7) Walia w oryginale; 8) dawniej wyrabiał zbroje i tarcze; 9) monarcha w koronie; 16) zbiorowiska drzew; 17) żona boga Saturna; 19) słona kropla z oka; 20) kończyna ze stawem kolanowym; 24) Edward, były prezydent Malty; 25) pierwiastek H; 27) dział artyleryjskie; 28) szeregi drzew lub krzew; 29) załamanie na giełdzie; 30) Dranz, autor "Kolonii karnej"; 31) CI dla chemika; 32) państwo z Moroni; 38) cyfry w adresie odbiorcy paczki; 39) Wachowicz, Miss Polonia 1992; 40) od zachodu do wschodu słońca.

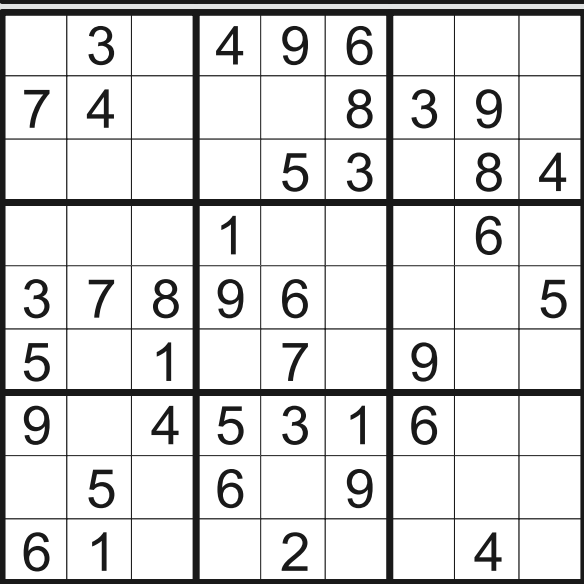
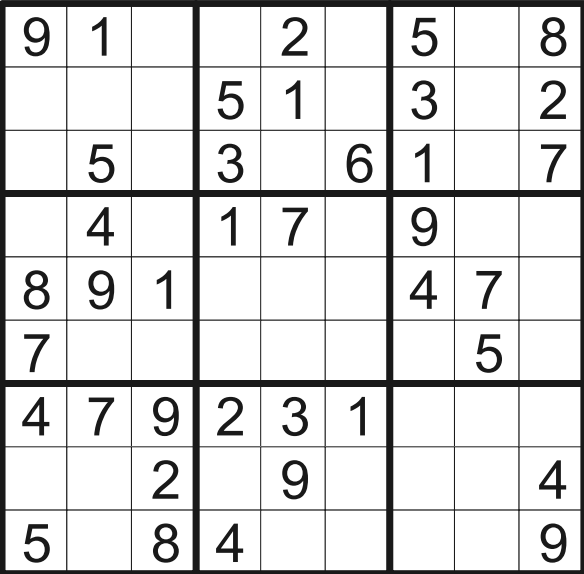
JOLKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól czytane poziomo, utwórz rozwiązanie:

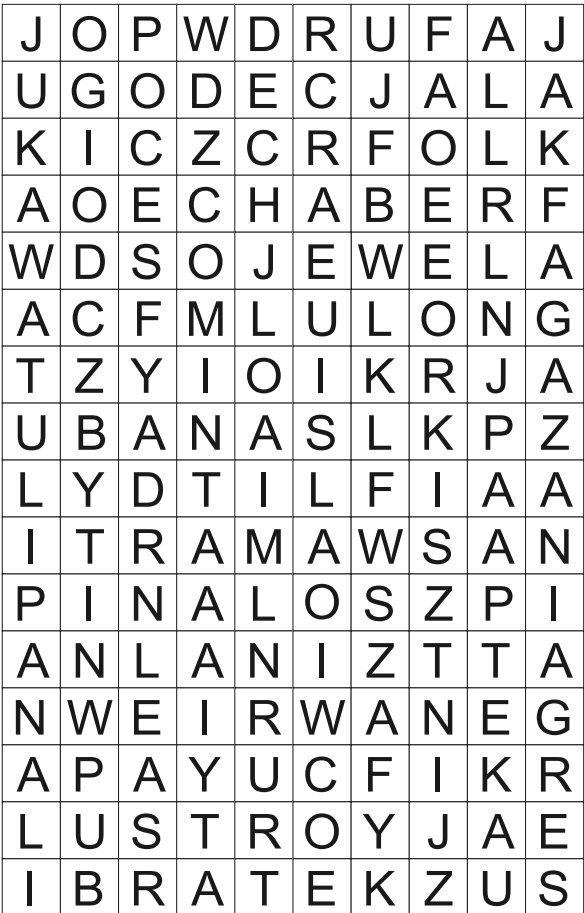


Ujawniliśmy samogłoski "C". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól - czytanych poziomo.

Ciężarówka z Włoch; pierwiastek Zr; rozprawa sądowa inaczej; szpilka przy bucie; "Grek ...", z powieść Nikosa Kazandzakisa; dziewiąta litera alfabetu greckiego; płótno na ścianie; drogowe przy drodze; rodzinne miasto Giorgio Armaniego; cyklop ma jedno; tetanus, choroba zakaźna; Japończycy i Kore-ańczycy; stolica Wietnamu; wino na gorąco z goździkami; jego stolicą jest Manama; nauka o pierwiastkach; Świętek, polska tenisistka; tekst na murze lub ścianie; nożyce ogrodnika; O'Neill, żona Charliego Chaplina; sto lat; morele i brzoskwinie; wyścigi konne inaczej; w niej dojrzewa wino; rozpryskuje wodę w ogrodzie; ze stolicą w Rzymie; Sari, była gwiazda opery; małe konie wierzchowe; butelkonose to afaliny; poseł lub senator; niejeden walczył pod Grunwaldem; kaczka norowa krócej; proces niszczenia skał; narząd słuchu; Graham, autor "Spokojnego Amerykanina"; jego stolicą Kair; "x" w równaniu; niejeden zostaje na grzebieniu; oznajmia początek lekcji; taniec rodem z Wiednia; Charles, autor powieści "Klub Pickwicka"; samochód z Hiszpanii; krzyż egipski krócej.



WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazw kwiatów. Wykreśl wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos. Znajdź i wykreśl: malwa, chaber, rezedra, godecja, irys, lobelia, bratek, aster, floks, kosmos, jukka, narcyz, cynamon, gazania, dalia, piwonia, liatry, tulipan, lilia, werbena.



25-31 października 2024

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

Poniedziałek

20:30

TVP 1

Jak nie zabiłem swojego ojca i jak bardzo tego żałuję
Teatr Telewizji, 2024

Spektakl jest zapisem doświadczenia choro- by i procesu umierania ojca, opartym na osobistych przeżyciach autora. To poruszająca, intymna opowieść o postępie niemożliwej do wyleczenia choroby nowotworowej, która wpływa na funkcjonowanie całej rodziny. To także opowieść o beznadziejności wobec bezsensu cierpienia i rozczarowania instytucjami państwa, służbą zdrowia oraz Kościołem, które w granicznej sytuacji nie zapewniają potrzebnego wsparcia.

Piątek

03:00

TVP 2

Winni
Thriller, Dania, 2018

Po częściowo nic niezapowiada, że rutynowy wieczór przy kopenhaskim telefonie alarmowym przeobrazi się w dramatyczną walkę z czasem. Odbierający dziś połączenia Asger Holm to zawieszony w czynnościach służbowych funkcjonariusz policji. Asger z niecierpliwością wypatruje końca nudnej zmiany. Do tej pory nie wydarzyło się nic, co zwróciłoby jego szczególną uwagę. Jak zwykle porządek zakłócają pijani imprezowicze, niedzielnii kierowcy, a także żartownisie blokujący numer. Nagle odbiera telefon od przerażonej kobiety, która mówi bardzo zagadkowo. Asger szybko domyśla się, że...

Sobota

20:00

TVP KULTURA

Na noże
Komedia kryminalna, USA, 2019

Główny wątek filmu koncentruje się na śledztwie w sprawie tajemniczego zgonu głowy pewnej ekscentrycznej rodziny. Okoliczności śmierci denata są bardzo podejrane. Pisarz Harlan Thrombey, bo o nim mowa, wzięty autor powieści kryminalnych, został znaleziony martwy w swej luksusowej posiadłości, nazajutrz po 85. urodzinach. Cała rodzina uczestniczyła w tej wyjątkowo hucznej uroczystości. Dochodzenie prowadzi detektyw Benoit Blanc, słynący z niezwyklej skrupulatności i niekonwencjonalnych metod działania.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 0:45

Wtorek

20:15

POLSAT

Nikt
Sensacyjny, USA, Jap., Chiny, 2021

Hutch zarabia na utrzymanie rodziny skromną pracą biurową. Pewnej nocy złodzieje włamują się do jego domu i grożą im bronią. Hutch nie podejmuje walki, ustępuje i pozwala im odejść. Wszyscy widzą Hutch'a jako pożałować, a on odmawia o broni siebie lub swojej rodziny, mając nadzieję biernością zapobiec poważnej przemocy. Jego nastoletni syn, Blake jest nim rozczarowany, a żona nim gardzi. Nikt nie podejrzewa, że następstwa tego incydentu przeleją czar goryczy w umyśle Hutch'a, wyzwolą uśpione instynkty i w gniewie popchają go na brutalną ścieżkę, która ujawni mroczne sekrety i zabójcze umiejętności.

Środa

0:45

TVP KULTURA

Paryż, Teksas
Dramat, Franc., Wlk. Bryt., Niemcy, 1984

Poruszająca historia Trávisa, dotkniętego amnezją człowieka, któremu młodszy brat Walter stara się pomóc odnaleźć ponownie własną tożsamość. Przy pomocy mu, że cztery lata temu opuścił swoją żonę i syna i odtamtąd porysłuch o nim zaginął. Jego rodzina straciła już nadzieję na odszukanie Trávisa, gdy nadeszła wiadomość, że odnalazł się na teksaskiej pustyni, niedaleko meksykańskiej granicy...

OGÓLNOPOLSKI

PORTAL

INFORMACYJNY

TWOJE ŹRÓDŁO

NIEZALEŻNYCH

INFORMACJI

PIĄTEK • 25 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela TVP

05:15 Dziedzictwo - serial, Turcja

06:05 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024

07:00 Transmisja Mszy Świętej

07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.

08:00 Akacja 38 - serial

08:50 Ranco - serial obycz.

09:45 Komisarz Alex - serial krym.

10:45 Ojciec Mateusz - serial

11:35 Okrasa łamie przepisy - cykl kulinarno-

12:10 Agrobiznes; Agropogoda

12:40 Magazyn Rolniczy

13:00 Najpiękniejsze parki Europy - dok., Niemcy, 2017

14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024

14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

15:35 Gra słów. Krzyżówka

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

17:55 Klan - telenowela TVP

18:25 Reporterzy - magazyn

18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2016

19:30 Program inform. 19.30

20:10 Sport; Pogoda

20:30 Korona królów. Jagiello- nowie - serial historyczny

21:05 Komisarz Alex - serial krym.

22:05 Ocz, Karol - kom., Polska, 1985

23:55 Gra z Cieniem - serial, 2024

00:55 Porzucony - serial, Wlk. Bryt., 2016

01:55 Wojna imperiów - dram., akcja, Chiny, 2015

04:10 Szalone przygody Louisa de Funès - dok., Franc., 2020

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial

05:30 M jak miłość - serial, 2022

06:20 Anna Dymna - spotkajmy się

06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2024

07:30 Pytanie na śniadanie

11:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny

11:50 Górna półka smaku - cykl kulinarno-

12:30 Kół fortuny - teleturniej

13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

14:05 Va Banque - teleturniej

14:35 Na sygnale - serial fabularny

15:00 Kół fortuny - extra - teleturniej

15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2022

16:00 Kół fortuny - teleturniej

16:35 Familia - teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

18:15 Va Banque - teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej

19:30 Barwy szczęścia - serial obycz., 2024

20:45 Postaw na milion - teleturniej

21:45 Cudowne lata - widowisko rozrywkowe

22:45 To jest grane - magazyn muzyczny

23:20 Kino relaks - Centralne biuro uroczono - kom. sens., USA, 2008

01:10 Tajemnica anioła - fab., USA, 2019

03:00 Winni - thriller, Dania, 2018

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny

05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-

07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny

11:30 B&B love - program rozrywkowy

12:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-

13:10 Ukryta prawda - program obyczajowy

15:20 Doradca smaku - program kulinarny

15:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-

16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy

17:40 Detektywi - program krym.

18:45 Sport; Pogoda

19:00 Fakty - program informacyjny

19:40 Uwaga! - program interwencyjny

20:00 Black Adam - SF, USA, Kan., N. Zel., Węgry, 2022

22:35 Wdowy - sens., USA, Wlk. Bryt., 2018

01:15 Kubla Wojewódzki - talk-show

02:20 Szpital - program obycz.

03:25 Uwaga! - program interwencyjny

03:40 Nauka jazdy - reality show

04:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny

04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień Polsat News

08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjny-

11:25 Gliniarze - Ofiarą przypadku może być potracenia pada pewien mężczyzna. Okazuje się, że jego opis pasuje do wyglądu podejrzanego o seryjne zabójstwa. Detektywi natychmiast podejmują trop.

14:35 Dlaczego ja? - serial parodokumentalny

15:50 Wydarzenia - program informacyjny

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial parodokumentalny

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia - program informacyjny

19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:30 Sport

19:35 Pogoda

19:55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - program muzyczny

22:05 Grzechy sąsiadów - serial, thriller

23:10 Pokusa - sens., Polska, 2023

01:35 Escape Room: Najlepsi z najlepszych - sens., USA, RPA, 2021

03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy

04:25 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

04:40 Disco Gramy - program muzyczny

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki

06:40 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Korzyński - magazyn

07:20 Bursztynowym szlakiem - dok., Polska, 2016

08:00 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn

08:40 Wydarzenia aktualne

09:05 Najważniejszy dzień życia - serial, 1974

10:15 Statyści - kom., Polska, 2006

12:25 Keith Jarrett - „Sztuka improwizacji” - dok., Franc., 2005

13:35 Wydarzenia aktualne

14:00 Ja kto się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.

14:40 Marysia i Napoleon - kom., Polska, 1966

16:45 Benefis Czesława Majewskiego - widowisko, 2004

18:20 Poczet świrów polskich - Piotr Bukartyk - program publicystyczny

19:00 Reżyserzy - Steven Spielberg - dok., Wlk. Bryt., 2018

20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - To wspaniałe życie

20:05 Wieczór kinomana - To wspaniałe życie - dramat, USA, 1946

22:25 Hała odlotów - talk-show

23:20 Serialowa nostalgia - Osiecka - serial, 2021

00:20 Czwartkowy klub filmowy - Katyn - dram., Polska, 2007

02:35 Noc krótkich filmów - Szereg szycy - film krótkometrażowy, 2021

03:15 Kino nocne - Bilet na śnieg - obycz., Polska, 2013

05:30 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe prowadzą śledztwo w sprawie grupy przestępczej napadających na zamożnych ludzi.

08:00 Kobra - oddział specjalny - Na autostradzie przestępcy napadają na transport nielegalnych imigrantów.

09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.

10:00 Za kłosa i ka duchów - serial fabularny

11:00 Nie igraj z aniołem - telenowela, Meksyk, 2008

12:55 Za kłosa i ka duchów - serial fabularny

13:50 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.

14:50 Lombard. Życie pod zastaw - 40-letni Marek Kruzowicz to człowiek przygotowany na wojnę czy wielką klęskę. Umie strzelać z broni palnej i huk, a także rozpalic ognisko w deszczu...

15:50 Ranco - serial kom., Polska, 2007

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument

20:00 Śmierć i eskorta - akcja, USA, 2023. Meksyk. Dwóch tajnych agentów DEA zostaje zabitych przez kryminalistów z kartelu. Do tej sprawy zostaje przydzielony doświadczony, detektyw w Johansen...

21:50 Uprowadzona 2 - akcja, Franc., USA, Turcja, Niemcy, 2012

23:25 Pitbull - akcja, Polska

01:50 Menu na miarę - program kulinarny

03:00 Dyżur - serial medyczny

04:00 Menu na miarę - program kulinarny

05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

04:50 Szkoła - Kłara Lipowska z 7b uważa, że jej starsza siostra Janka i jej chłopak Adam są idealną parą. Kiedy dowiaduje się, że...

06:45 Szpital - program obycz.

07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy

10:45 Unboxing - Wielkie Otwarcie - program rozrywkowy

11:15 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

12:45 Szpital - Pod opiekę krakowskich lekarzy trafiają dwaj bracia, którzy topili się w szambie. Starszy z braci jest w bardzo ciężkim stanie.

13:45 Sekrety życia - serial parodokumentalny

14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

16:50 Szpital - program obycz.

18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Hotel Paradise - reality show

21:00 Masz wiadomość - kom., USA, 1998. Kathleen Kelly odziedziczyła po ukochanej matce księgarnię w Nowym Jorku. Tuż obok, najpotężniejszy na rynku wydawca Joe Fox wybudował wielki salon wydawniczy. Jak potoczą się ich losy - wszyscy wiemy, ale warto film obejrzeć ponownie...

23:30 Fucking Bornholm - obycz., Polska, 2022

01:40 Hotel Paradise - reality show

02:40 Prawdziwy horror - serial parodokumentalny

03:40 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 08:00 Bogaty Dom - Biedny Dom - program parodok. 09:00 Dlaczego ja? - serial parodok. 11:00 Trudne sprawy - program obyczajowy

14:00 Policjantki i Policjanci - serial parodok. 15:00 Na ratunek 112 - serial obycz.

16:00 Policjantki i Policjanci - serial parodok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial parodok. 20:00 Umczyko - serial krym.

20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny

23:35 Włascy Mocy: One 00:35 STOP Drogówka - serial policyjny

01:35 Love Island. Wyspa miłości - reality show

02:35 Interwencja - magazyn reporterów

02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teledyski

09:35 Św. na każdy dzień 09:45 Jestem mamą 10:00 Inf. dnia

10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Głos Polski 11:35 Ostatni rzeźbiarz w szkole 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Życie lasu. Storzycy 13:00 Komańcza w duchu Prymasa

13:30 Msza św. 14:30 Drzwi do lasu

14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa do Boga Miłosiernego

15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia

16:10 Natura Obiektywne 16:40 Prosto o gosp.

17:00 Siostry na posterunku 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański

18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Brat Franciszek 20:00 Inf. dnia

20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

SOBOTA • 26 października

TVP 1

05:30 **Dziedzictwo** - serial obycz., Turcja
06:20 **Balans bieli** - magazyn
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:40 **Rok w ogrodzie**
08:05 **Rok w ogrodzie Extra** - magazyn
08:20 **Pełnosprawni** - magazyn dla niepełnosprawnych
08:50 **Dzika Słowenia** - dok., Słowenia, 2020
09:55 **Ranczo** - serial obycz., Polska, 2013
10:55 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:50 **Ojciec Mateusz** - serial krym.
12:50 **Gwiazdy w południe** - Rudziewicz z Wyoming - western, USA, 1953
14:25 **Okrasza łanie przepisy** - magazyn kulinarny
14:55 **Rolnik szuka żony** - reality show



16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Nadzieja - Razem dla Was!** - koncert charytatywny, 2024
19:30 **Program informacyjny** 19.30
20:05 **Sport**
20:10 **Pogoda**
20:20 **Profilanka** - serial krym., Polska, 2024
21:25 **Hit na sobotę - Gra o wszystko** - biograf., dram., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2017
23:55 **Księga ocalenia** - fab., USA, 2010
02:00 **Och, Karol** - kom., Polska, 1985
02:50 **Kawalerskie życie na obczyźnie** - obycz., Polska, 1992

TVP 2

04:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2024
06:35 **Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial obyczajowy, 2024
07:30 **Pytanie na śniadanie** - magazyn poranny
12:10 **Mamaland** - talk-show
12:50 **Tak to leciało** - teleturniej muzyczny
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2025** - widowisko muzyczne
16:20 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
17:30 **Dobry tytuł** - magazyn literacki
18:00 **Słowo na niedzielę** - program ewangelizacyjny
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn



19:25 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
20:00 **The Voice of Poland** - Bitwa - widowisko muzyczne
22:30 **Krucjata - Znak bliźniąt** - serial krym., Polska, 2024
23:30 **Ślubne wojny** - kom., USA, 2009. Czy zażyła znajomość najbliższych koleżanek przetrwa poważny kryzys, wywołany w sumie dość bląhą sprawą?
01:15 **Bazar de la Charite** - serial kostiumowy, Franc., Belgia, 2019
02:10 **Centralne biuro uwodzenia** - kom. sens., USA, 2008
03:55 **Zakochany anioł** - kom. romant., Polska, 2005

TVN

05:50 **Uwaga!** - program interw.
06:05 **Bugs Bunny Builders** - animacja
06:20 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:15 **Kobieta na krańcu świata** - program Martyny Wojciechowskiej
07:45 **Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
11:30 **Na Wspólnej Omnibus** - serial obycz., Polska
13:25 **MasterChef** - program kulinarno-rozrywkowy
14:55 **Totalne remonty Szczęśliwej** - reality show
16:00 **Anatomia piękna** - program rozrywkowy
17:05 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
18:10 **Unboxing - Wielkie Otwarcie** - prog. rozrywk.
18:45 **Sport; Pogoda**



19:00 **Fakty**
19:30 **Azja Express** - reality show
21:15 **Zaginione miasto** - kom., USA, 2022. Podczas trasy promującej nową książkę poczytna pisarka zostaje porwana przez ekscentrycznego miliardera...
23:35 **Oszukać przez naczynie V** - horror, USA, Kan., 2011
01:25 **Pati** - serial obyczajowy
02:30 **Szpital** - program obycz.
03:30 **Uwaga!** - program interwencyjny
03:50 **Nauka jazdy** - reality show
04:25 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny
04:55 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:00 **Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:15 **Ewa gotuje** - program kulinarny
11:55 **Moja Mama i Twój Tata** - reality show
13:25 **Gliniarze** - Zamożna kobieta pada ofiarą brutalnego gwałtu. Trop prowadzi do jej męża, który, według zeznań świadków, jest damskim bokserem.
14:25 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
15:25 **Minionki rozrabiają** - anim., USA, Franc., Jap., 2013. W domu na przedmieściu mieszka sobie Gru wraz z córeczkami i całą gromadką Minionków. Gru nie jest już superprzestępcą, lecz wytwórcą dżemów i żelków.
17:30 **Awantura o kasę** - teleturniej
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Sport; Pogoda**
19:30 **Prezydenci i Premierzy** - rozmowy J. Gudy
19:55 **Kabaret na żywo** - Kabaret Smile
22:05 **World War Z** - sens., USA, 2013. Pewnego zwyciężonego dnia, podczas spokojnej jazdy samochodem, Gerry Lane i jego rodzina wpadają w olbrzymi korek...
00:45 **Oby kontra Predator** - sens., USA, 2004
02:55 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**



17:30 **Awantura o kasę** - teleturniej
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Sport; Pogoda**
19:30 **Prezydenci i Premierzy** - rozmowy J. Gudy
19:55 **Kabaret na żywo** - Kabaret Smile
22:05 **World War Z** - sens., USA, 2013. Pewnego zwyciężonego dnia, podczas spokojnej jazdy samochodem, Gerry Lane i jego rodzina wpadają w olbrzymi korek...
00:45 **Oby kontra Predator** - sens., USA, 2004
02:55 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

05:55 **Marysia i Napoleon** - kom., Polska, 1966
07:55 **Wydarzenie aktualne**
08:25 **Legendy Rocka** - Rockabilly - Chicagowski Blues - dok., Wlk. Bryt.
09:40 **Tamte lata, tamte dni** - Krzesimir Dębski - magazyn
10:20 **Serialowa nostalgia** - Zmienienny - serial, 1986
11:30 **Il Teatro. Antonio Vivaldi** - arie i koncerty skrzypcowe, Franc., 2021
12:50 **Dokument tygodnia** - **Afryka na tropie zagrabionych arcydzieł** - dok., Franc., 2022
13:55 **Zawodowcy** - obycz., Polska, 1975
14:55 **W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn
15:35 **Zezowate szczęście** - komediodramat, Polska, 1959
17:35 **Wydarzenie aktualne**



18:10 **Retro kino - Zemsta Różowej Pantery** - kom., USA, 1978. Inspektor Clouseau po raz kolejny walczy z przestępczością, wywołując przy okazji serie katastrof i...
20:00 **Bilet do kina - Na noże** - kom. kryminalna, USA, 2019
22:20 **Made in Polska - BOKKA** - koncert, 2015
23:40 **Wieżoróż kinomana - To wspaniałe życie** - obycz., USA, 1946
02:00 **Hała odłotów** - talk-show
03:00 **Nocny dokument** - **Picasso, metamorfozy od błękitu po różowy** - dok., Franc., 2018
04:05 **Bellissima** - dramat, Polska, 2000

TV Puls

06:00 **Taki jest świat** - interesujący, barwny i różnorodny przegląd wydarzeń z całego globu. Widzowie mogą zobaczyć w nim nie tylko wiadomości polityczne i gospodarcze, ale także informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki, wszystko, co może widza zainteresować.
07:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Lymbard. Życie pod zastaw** - Kinga Flis to trochę zagubiona, 30-letnia narzeczona Huberta Kanarka, która nie jest pewna, czy chce założyć z nim rodzinę. Kiedy interwencja, babskiego wieczoru" mówi o swoich obawach koleżankom, jedna z nich radzi jej, żeby poszła do wróżki.
20:00 **Uproszczona 3** - akcja, Franc., USA, Hiszp., 2014. Długo oczekiwane pojednanie Bryana Millsa, emerytowanego tajnego agenta CIA, z byłą żoną, zostaje tragicznie przerwane, gdy zostaje ona brutalnie zamordowana.
22:05 **Świat w ogniu** - akcja, USA, 2019. Prezydent USA staje się celem ataku terrorystów...
00:25 **10 minut** - akcja, USA, Kan., 2019
02:20 **Dyżur** - serial medyczny
03:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Nash Bridges** - serial krym.



20:00 **Uproszczona 3** - akcja, Franc., USA, Hiszp., 2014. Długo oczekiwane pojednanie Bryana Millsa, emerytowanego tajnego agenta CIA, z byłą żoną, zostaje tragicznie przerwane, gdy zostaje ona brutalnie zamordowana.
22:05 **Świat w ogniu** - akcja, USA, 2019. Prezydent USA staje się celem ataku terrorystów...
00:25 **10 minut** - akcja, USA, Kan., 2019
02:20 **Dyżur** - serial medyczny
03:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Nash Bridges** - serial krym.

TVN 7

05:10 **Szkoła** - Największy szkolny podrywacz, Arek Daniłuk, zaprzyjaźnił się z koleżanką z klasy, Jadą Stefaniak i dzięki niej zafascynował się chemią...
06:10 **Wiza na miłość** - serial paradokumentalny
07:05 **New Looney Tunes I** - animacja
08:05 **Monster Trucks** - przyg., USA, 2016
10:20 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:25 **Mówię Wam** - talk-show
12:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
13:15 **Detektywi** - program krym.
14:20 **Ślub od pierwszego wejrzenia** - reality show
15:25 **Wakacje Jasia Fasoli** - kom., Wlk. Bryt., Franc., Niemcy, 2007
17:20 **Kosmiczni kowboje** - SF, USA, 2000



20:00 **Indiana Jones i świątynia zagłady** - przyg., USA, 1984. Szanghaj, rok 1935. Indiana Jones przeprowadza transakcję z Lao Che, chińskim gangsterem. Przystępuje nie ma jednak zamiaru oddać Amerykaninowi obiecane diamenty.
22:40 **Mission: Impossible - Fallout** - sens., USA, Chiny, Franc., Wlk. Bryt., Nor., 2018. Tajemniczy fundamentalista John Lark planuje zażyć trzy rdzenie plutonu...
01:40 **Siedem minut po północy** - obycz., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2016
03:55 **Hotel Paradise** - reality show

TV 4

06:00 **Lowcy skarbów**. Kto da więcej? 09:00 **Galileo** - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
11:05 **Jesteśmy Dłazdźci** - program edukacyjny
11:30 **Ewa gotuje** - program kulinarny
12:05 **13 posterunek 2** - serial kom.
13:45 **Dancing with the Stars**. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
15:55 **Policjanci i Policjanci** - serial paradok. 21:00 **Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:00 **Prawdziwa jazda 2** - kom., USA, 2016
02:05 **13 posterunek 2** - serial kom.
03:05 **STOP Drogówka** - serial policyjny
03:05 **Interwencja** - magazyn reporterów
03:25 **Lubię disco!**
04:25 **Top 10** - Lista Przebojów
05:30 **Telezakupy TV Okazje**



09:00 **Telewizyjny Uniwersytet Biblijny**
10:00 **Inf. dnia**
10:15 **Retrospekcja**
10:35 **Słowo życia**
10:40 **Polski Punkt Widzenia**
11:00 **Ingres** abp. Wiesława Śmigła
13:00 **Natura Obiektywne**
13:20 **Ocalić od zapomnienia**
13:30 **Msza św.**
14:30 **Przegląd Tyg., Niedziela**
14:35 **Słowo życia**
14:40 **Św. na każdy dzień**
14:45 **Jak wygrać małżeństwo?**
15:00 **Polskie dziedzictwo**
15:30 **Wieżę w Boga**
16:00 **Inf. dnia**
16:10 **Historia PL**
17:00 **Testament Miłości**
17:00 **Jana Pawła II w Elku**
17:30 **Przełamując barierę**
17:55 **Poczet Wlk. Polaków**
18:00 **Anioł Pański**
18:05 **Inf. dnia**
18:15 **Rozmowy niedok.**
19:25 **Św. na każdy dzień**
19:30 **Manna z Nieba**
19:45 **Modlitwa z udziałem dzieci**
20:00 **Różaniec**
20:50 **Mysiąc Ojczyznę**
21:00 **Apel Jasnog.**
21:20 **Inf. dnia**
21:40 **Polski Punkt Widzenia**

TV Trwam

09:00 **Telewizyjny Uniwersytet Biblijny**
10:00 **Inf. dnia**
10:15 **Retrospekcja**
10:35 **Słowo życia**
10:40 **Polski Punkt Widzenia**
11:00 **Ingres** abp. Wiesława Śmigła
13:00 **Natura Obiektywne**
13:20 **Ocalić od zapomnienia**
13:30 **Msza św.**
14:30 **Przegląd Tyg., Niedziela**
14:35 **Słowo życia**
14:40 **Św. na każdy dzień**
14:45 **Jak wygrać małżeństwo?**
15:00 **Polskie dziedzictwo**
15:30 **Wieżę w Boga**
16:00 **Inf. dnia**
16:10 **Historia PL**
17:00 **Testament Miłości**
17:00 **Jana Pawła II w Elku**
17:30 **Przełamując barierę**
17:55 **Poczet Wlk. Polaków**
18:00 **Anioł Pański**
18:05 **Inf. dnia**
18:15 **Rozmowy niedok.**
19:25 **Św. na każdy dzień**
19:30 **Manna z Nieba**
19:45 **Modlitwa z udziałem dzieci**
20:00 **Różaniec**
20:50 **Mysiąc Ojczyznę**
21:00 **Apel Jasnog.**
21:20 **Inf. dnia**
21:40 **Polski Punkt Widzenia**

NIEDZIELA • 27 października

TVP 1

04:40 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
05:30 **Sprawa dla reportera**
06:20 **Słownik polsko@polski** - talk-show prof. J. Miodka
06:55 **Słowo na niedzielę**
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
08:00 **Tydzień**
08:30 **ZdroWY Plan** - magazyn medyczny
09:05 **Pociąg** - dram., Polska, 1959
10:55 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:55 **Miedzy ziemią a niebem**
12:00 **Anioł Pański, Watykan**
12:15 **Miedzy ziemią a niebem**
12:45 **Akademicka Życia** - Kazimierz Gąsienica - Byrczyn - reportaż
13:10 **Zielona Planeta** - dok., Wlk. Bryt., 2021
14:15 **Ranczo Wilkowyje** - kom., Polska, 2007
16:05 **Dziedzictwo** - serial obycz., Turcja



17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:35 **Daję słowo - Maciej Orłoś** - talk-show
18:40 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
19:30 **Program inform.** 19.30
20:05 **Sport**
20:10 **Pogoda**
20:20 **Gra z Cieniem** - serial, 2024
21:20 **Rolnik szuka żony** - reality show
22:25 **Zakochana Jedynka** - Tulipanowa gorączka - kostiumowy, Wlk. Bryt., USA, 2017
00:20 **Gra o wszystko** - biograf., dram., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2017
02:45 **Księga ocalenia** - fab., USA, 2010

TVP 2

05:25 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy, 2024
06:30 **Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial, 2024
07:30 **Pytanie na śniadanie** - magazyn poranny
11:10 **Totalizator sportowy**
11:30 **The Voice of Poland** - Bitwa - widowisko muzyczne
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:30 **Koło fortuny** - teleturniej
15:10 **Szansa na sukces. Opole 2025 - Breakout** - widowisko muzyczne
16:10 **Cudowne lata** - widowisko rozrywkowe. Program rozrywkowy, w którym rywalizują ze sobą dwie grupy celebrytów, reprezentujących dwa różne pokolenia.
17:15 **Górna półka smaku** - cykl kulinarno-detektywistyczny
17:55 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** - magazyn
18:35 **Poczet świrów polskich - Dariusz Młacki** - program publicystyczny
19:20 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
20:00 **Greenland** - fab., USA, 2020
22:10 **no... wiadomo** - magazyn
22:50 **Powrót Bena** - fab., USA, 2018
00:45 **Instylnk** - serial krym., Polska, 2011
01:45 **Ślubne wojny** - kom., USA, 2009
03:25 **Rodzinka.pl** - serial komediowy



17:15 **Górna półka smaku** - cykl kulinarno-detektywistyczny
17:55 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** - magazyn
18:35 **Poczet świrów polskich - Dariusz Młacki** - program publicystyczny
19:20 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
20:00 **Greenland** - fab., USA, 2020
22:10 **no... wiadomo** - magazyn
22:50 **Powrót Bena** - fab., USA, 2018
00:45 **Instylnk** - serial krym., Polska, 2011
01:45 **Ślubne wojny** - kom., USA, 2009
03:25 **Rodzinka.pl** - serial komediowy

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Anatomia piękna** - program rozrywkowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
12:00 **Co za tydzień** - magazyn rozrywkowy
12:45 **Top Model** - reality show
14:30 **Azja Express** - reality show
16:10 **Black Adam** - SF, USA, Kan., N. Zel., Węgry, 2022. Prawie 5000 lat po otrzymaniu olbrzymich mocy starożytnych bogów - i prawie równoczesnym uwięzieniu - Black Adam zostaje uwolniony z ziemskiego grobowca.
18:45 **Sport**
18:55 **Pogoda**
19:00 **Fakty**



19:30 **MasterChef** - program kulinarno-rozrywkowy
21:15 **Kursk** - sens., Franc., Belgia, Luks., Rum., Kan., USA, 2018
23:45 **Zaginione miasto** - kom., USA, 2022
02:10 **Rzeczy, których nie nauczyłam się ojciec** - serial, Polska
02:40 **Szpital** - Ojciec przywozi do szpitala 10-letniego syna, który zmęczony po całej nocy grania na komputerze wpadł na drzwi z szybko i rozciął sobie głowę.
03:40 **Uwaga!** - program interw.
04:00 **Nauka jazdy** - reality show
04:35 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny
05:05 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:00 **Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:15 **Minionki rozrabiają** - anim., USA, Franc., Jap., 2013. W domu na przedmieściu mieszka sobie Gru wraz z córeczkami i całą gromadką Minionków. Gru nie jest już superprzestępcą, lecz wytwórcą dżemów i żelków.
13:30 **Twoja Twarz Brzmi Znamo** - program muzyczno-rozrywkowy
15:30 **Gwiazdy Kabaretu**
16:30 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
17:30 **Awantura o kasę** - teleturniej
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Sport**
19:20 **Pogoda**



19:30 **Państwo w Państwie** - program interwencyjny
19:55 **Taniec z Gwiazdami** - program taneczno-rozrywkowy
22:10 **Tęskniwo** - serial obyczajowy
23:10 **Parasol bezpieczeństwa** - sens., USA, 2003. Hank Rafferty zostaje oskarżony o pobicie czarnoskórego kolegi Earla Montgomery'ego i wyrzucony z pracy w policji. Okazuje się jednak, że...
01:05 **Jack i Jill** - kom., USA, 2011
03:05 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:25 **Nasza generacja** - Niepokorni - dok., 1995
07:05 **Rozmowy (nie)wygodne**
08:00 **Nabożeństwo Kościoła Chrześcijańskich**
09:05 **Dokument tygodnia** - **Afryka na tropie zagrabionych arcydzieł** - dok., Franc., 2022
10:10 **Od ucha do ucha** - **Praktyczny pan - Rouff** - filmy animowane
10:45 **Amerykańskie śniadanie** - Rawhide - Incydent w nawiedzonych górach - western, USA, 1959
11:45 **Poczet świrów polskich** - **Łudwik I. Barani**
12:25 **Faraon** - dram., Polska, 1965
15:25 **Serialowa nostalgia** - **Zmienienny** - serial, 1986
16:35 **Dobry tytuł** - magazyn literacki
17:15 **Niedziela z... Magdaleną Zawadką**



18:05 **Opowieści weekendowe: Damski interes** - dram., Polska, 1996
19:15 **Pierwsza miłość** - Polska, 1971
20:00 **Powrót Bena** - fab., USA, 2018
21:50 **Wiecej niż fikcja** - Amy - dok., USA, 2015
00:10 **Noc krótkich filmów** - **Łudwik I. Barani**
00:45 **Kino nocne** - **Na noże** - kom. krym., USA, 2019
03:05 **Niedziela z... Magdaleną Zawadką**
04:00 **Opole 2016 Scena Alternatywna** - **Nosowska - Pablopavo i Łudzik** - koncerty, 2016
05:15 **Reżyserzy - Steven Spielberg** - dok., Wlk. Bryt.

TV Puls

06:00 **Kobra - oddział specjalny** - Emir i Paul prowadzą śledztwo w sprawie oszustki, która wykorzystuje sztuczki do okradania bogatych mezczyzn...
07:55 **Ranczo** - serial kom., Polska, 2006, 2007
13:25 **Hrabia Monte Christo** - przyg., USA, 2002. Edmund Dantes na skutek wysłanego z zawzięci fałszywego donosu zostaje skazany na dożywocie i wtrącony do lochów. Po 14 latach udaje mu się uciec...
16:00 **Zakonika w przebraniu** - kom., USA, 1992. Ciemnoskóra piosenkarka z pod rzędnego baru i Deloris Van Cartier - przypadkiem staje się świadkiem morderstwa. Aby uratować swoje życie ukrywa się w klasztorze...
20:00 **Taxi 5** - kom., Franc., 2018. Oficer policji, szalony mistrz kierownicy - Sylvain Marlot wbrew swojej woli zostaje przeniesiony do Marsylii. Na miejscu jego głównym zadaniem staje się rozbić wielkiego gangu, dokonującego napadów przy pomocy ferrari...
20:00 **Niezłomny czarni** - akcja, USA, 2010
22:00 **Polowanie na czarownicę** - przyg., USA, 2011
00:00 **Płonąca pułapka** - akcja, USA, 2004
02:20 **Dyżur** - serial medyczny
03:05 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 **Dyżur** - serial medyczny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial kryminalny



20:00 **Taxi 5** - kom., Franc., 2018. Oficer policji, szalony mistrz kierownicy - Sylvain Marlot wbrew swojej woli zostaje przeniesiony do Marsylii. Na miejscu jego głównym zadaniem staje się rozbić wielkiego gangu, dokonującego napadów przy pomocy ferrari...
20:00 **Niezłomny czarni** - akcja, USA, 2010
22:00 **Polowanie na czarownicę** - przyg., USA, 2011
00:00 **Płonąca pułapka** - akcja, USA, 2004
02:20 **Dyżur** - serial medyczny
03:05 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 **Dyżur** - serial medyczny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial kryminalny

TVN 7

05:05 **Szkoła** - Żaneta Grzegorzczak z licealnej 3d ciągle nie może poradzić sobie z tym, że miesiąc temu inna uczennica próbowała wyrazić jej krytykę...
06:05 **Wiza na miłość** - serial paradokumentalny
07:05 **New Looney Tunes I** - animacja
08:05 **Dennis rozrabia** - kom., USA, 1993
10:15 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
13:25 **Detektywi** - Do biura detektywów zgłasza się przerażona młoda kobieta, która twierdzi, że...
14:30 **Footloose** - obycz., USA, 2011
16:50 **Indiana Jones i świątynia zagłady** - przyg., USA, 1984
19:25 **Unboxing - Wielkie Otwarcie** - program rozrywkowy



PONIEDZIAŁEK • 28 paździer.

TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela TVP 05:20 Dziedzictwo - serial, Turcja 06:10 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Akacja 38 - serial 08:50 Ranczo - serial obycz. 09:45 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów Jagiellonowie - serial historyczny 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 BBC w Jedynce - Zielona Planeta - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial, 2022 06:25 Dobre historie - Oaza - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2024 07:30 Pytanie na śniadanie 11:15 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 11:50 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej fabularyzowany 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Na dobre i na złe - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - serial 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022



16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela TVP
18:25 Reporterzy - magazyn
18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2016
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Jak nie zabiłem swojego ojca i jak bardzo tego żałuję - Teatr Telewizji, 2024 ●
23:25 Balans bieli - magazyn
00:10 Podejrzani - fab., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995
02:05 Tulipanowa gorączka - fab., Wlk. Bryt., USA, 2017
03:55 Jaka to melodia?

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Barwy szczęścia - serial obycz., 2024
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość”
20:55 M jak miłość - serial obyczajowy, 2024
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Krew z krwi - serial, Polska, 2012
23:25 Zabawa zabawa - dram., Polska, 2018
01:05 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP, 2020
02:05 Powrót Bena - fab., USA, 2018
04:00 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 B&B love - program rozrywkowy
12:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:40 Detektywi - program krym.
18:45 Sport; Pogoda
19:00 Fakty
19:40 Uwaga! - program interwencyjny



20:00 Doradca smaku - program kulinarny
20:10 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 B&B love - program rozrywkowy
21:30 Totalne remonty Szelągowskiej - reality show
22:35 Godziny szczytu - sens., USA, 1998
00:30 Świadek koronny - sens., Polska, 2007
02:45 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
03:30 Szpital - program obycz.
04:30 Uwaga! - program interwencyjny
04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada
05:15 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:30 Gliniarze - Zamożny rolnik zostaje zaatakowany sie kiera. Okoliczności wskazują na motywy rabunkowy...
14:35 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - Wiktorja Dzwonkowska pracuje u małżeństwa Malekich jako pomoc domowa. Posadę tę objęła po śmierci swojej matki...
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport; Pogoda
19:35 Malanowski. Nowe rozdzienie - serial krym.
20:10 MEGA HIT - Czerwona jaskółka - sens., USA, 2018
23:10 Pokusa - sens., Polska, 2023
01:20 Pod obserwacją - sens., USA, Kan., 2009
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:25 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje



17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport; Pogoda
19:35 Malanowski. Nowe rozdzienie - serial krym.
20:10 MEGA HIT - Czerwona jaskółka - sens., USA, 2018
23:10 Pokusa - sens., Polska, 2023
01:20 Pod obserwacją - sens., USA, Kan., 2009
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:25 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:45 Tamte lata, tamte dni - Henryk Talar - magazyn
07:15 Mieszczanie żywieccy - Joanna - dok., 2021
07:45 Łódź filmowa - dok., Polska, 2017
08:30 Od ucha do ucha - Praktyczny pan - Rouff - filmy animowane
09:00 Rawhide - Incydent w niewiedzionych górach - western, USA, 1959
10:05 Benefis Czesława Majewskiego - serial fabularny
11:45 Dokument.pl - Papcio Chmiel - dok., Polska, 2020
12:50 Caravaggio, król światła i cień - dok., Franc., 2016
14:25 Informacje kulturalne
14:50 Zemsta Różowej Pantery - kom., USA, 1978
16:40 Najważniejszy dzień życia - serial, 1974



17:45 Hala odlotów - talk-show
18:40 Portrety - Grethe Meyer: królowa duńskiego wzornictwa - dok., Dania, 2022
20:00 Panorama kina polskiego - Układ zamknięty - thriller, Polska, 2013
22:10 Scena muzyczna - Trio Jazowe Marcina Maseckiego - koncert, 2020
23:05 Powrót Bena - fab., USA, 2018
01:00 Mozart y Mambo - Kubaska podróż z Sarą Willis. - dok., Franc., 2020
01:45 Kino nocne - Bezmiar sprawiedliwości - dram., Polska, 2006
04:05 Czy Pani mnie słyszy? - dok., Polska, 2022
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i jego policjanci próbują wytropić gangsterów, którzy okradli magazyn w wydziale narkotykowego.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir bierze udział w tajnej akcji i zmienia tożsamość. Nie oczekiwanie na autostradzie dochodzi do poważnego wypadku, w wyniku którego policjant traci pamięć...
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Za kłina cka duchów - serial fabularny
11:00 Nie igraj z aniołem - telenowela, Meksyk, 2008
12:55 Za kłina cka duchów - serial fabularny
13:50 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
14:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



15:50 Ranczo - serial kom., Polska, 2007
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 W obronie własnej - akcja, USA, 2013. Phil Broker jest agentem wydziału narkotykowego. Po jednej z akcji, w której ginie młody chłopak, postanawia zrezygnować z pracy w policji.
22:00 Śmiertelna eskorta - akcja, USA, 2023
23:35 Falszercz - akcja, USA, 2014
01:30 Dzielnica strachu - serial
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:05 Szkoła - Licealistka Lena Malecka chce po maturze otworzyć salon manicure ze swoją przyjaciółką.
07:00 Szpital - program obycz.
08:00 Ukryta prawda
11:00 Detektywi - Małżeństwo 40-latków zastaje na drzwiach swojego mieszkania napis: mordercy. Kobieta prosi o pomoc detektywów
12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:45 Szpital - Pogotowie przywozi do szpitala 26-letnią Olę Tokarską. Pacjentka na specjalnym pokazuje podwiezła się na hakach. Niestety jej ciało nie wytrzymało przecięcia
13:45 Sekrety życia - serial paradokumentalny
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy



16:50 Szpital - Pacjentem doktora Wojciecha Jarosza jest 18-latek, który uległ wypadkowi wyskakując z jadącego samochodu.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Anatomia piękna - program rozrywkowy
22:00 Johnny - biograficzny, Polska, 2022. Oparta na prawdziwych wydarzeniach historia, która wzrusza i inspirowa...
00:35 Triumf - biograficzny, sportowy, USA, 2021
02:35 Mówię Wam - talk-show
03:15 Prawdziwy horror - serial paradokumentalny
04:15 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **08:00** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **09:00** Dlaczego ja? - serial paradok. **11:00** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **15:00** Na ratunek 112 - serial obycz. **16:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:40** Król Skorpion 3: Walka o odkupienie - sens., USA, 2011 **23:50** American Pie: Dziewczyny rządzą - kom., USA, 2020 **01:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV

TV Trwam

07:55 Poczet Wlk. Polaków **08:00** Inf. dnia **08:15** Wieś - to też Polska **09:15** Słowo życia **09:20** Mateczniki Polskości **09:30** Moja katolicka rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Mój przyjaciel! Laliuś **13:20** Słowo życia **13:30** Msza św. **14:30** NZS Buntownicy **15:00** Katowienie Praskie **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuarium polskie **16:30** Porady Medyczne Benifratów **17:00** Świadkowie **17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzn na **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:30** Filmowe Zyciorysy PL **23:20** Pogoria. Żeglarska szkoła życia

WTOREK • 29 października

TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela TVP 05:15 Dziedzictwo - serial, Turcja 06:05 Wichrowe wzgórze - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Akacja 38 - serial 08:50 Ranczo - serial obycz. 09:45 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Kalahari, twarde prawo pustyni - dok., Franc., 2022 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial obycz., 2022 06:25 Dary z nieba - reportaż 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2024 07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny 11:15 Mamaland - talk-show 11:55 ZdroWY Plan - magazyn medyczny 12:15 Przed ekranem - Przed ekranem, 2024 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej fabularyzowany 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 M jak miłość - serial obycz. 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej



17:20 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:25 Reporterzy - magazyn
18:45 Akacja 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny
21:05 Porzucony - serial, 2016
22:05 Magazyn Eks presu Reporterów
23:05 Herbert. Barbarzyńca w ogrodzie - dok., Polska, 2021
00:20 Kret - sens., Polska, Franc., 2010
02:20 Podejrzani - fab., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995
04:35 Notacje - Józef Mac. W sowieckim domu dziecka - dok., 2018

16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Barwy szczęścia - serial obycz., 2024
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość”
20:55 M jak miłość - serial obycz., 2024
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Głina - serial krym., Polska, 2004
23:30 Wojna o prąd - fab., USA, 2017
01:30 Greenland - thriller, USA, 2020
03:35 Zanskar - obietnice zimy - dok., Franc., 2021

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 B&B love - program rozrywkowy
12:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:20 Doradca smaku - program kulinarny
15:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:40 Detektywi - program krym.
18:45 Sport; Pogoda
19:00 Fakty



19:40 Uwaga! - program interw.
20:00 Doradca smaku - program kulinarny
20:10 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 B&B love - program rozrywkowy
21:30 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
22:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów
00:15 Detektyw - miniserial, USA
01:35 Ślepnąc od świateł - miniserial, Polska
03:00 Szpital - program obycz.
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 Nauka jazdy - reality show
04:50 Recepta na stary dom
05:15 Jak to jest zrobione

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:30 Gliniarze - W apartamencie dochodzi do zabójstwa małżeństwa. Podejrzany m jest brat zamordowanego mężczyzny, przyłapany na miejscu zbrodni przez przyjaciółkę rodziny.
14:35 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny



18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:30 Pogoda
19:35 Malanowski. Nowe rozdzienie - serial kryminalny
20:15 Nikt - sens., USA, Jap., Chiny, 2021 ●
22:05 Air Force One - sens., USA, Niemcy, 1997
00:55 Czerwona jaskółka - sens., USA, 2018
03:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki - teledyski
06:40 Tamte lata, tamte dni - Magdalena Zawadzka - magazyn
07:20 Mieszczanie żywieccy - Filip i Filip - dok., 2021
07:55 Podróż z historią - Dwie twarze Galicji - dok., Polska, 2016
08:40 Informacje kulturalne
09:05 Najważniejszy dzień życia - serial, 1974
10:10 Żezowate szczęście - komediodramat, Polska, 1959
12:15 Portrety - Herbert. Barbarzyńca w ogrodzie - dok., Polska, 2021
13:30 Dobry tytuł - magazyn literacki
14:10 Obłoki nad Ferrarą - reportaż
14:40 Kontrakt - obycz., Polska, 1980



16:40 Dyrektorzy - serial, 1975
18:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
19:00 Człowiek ze złotym obiektywem - Marek Karewicz - dok., Polska, 2009
20:00 Premiera - Nie ma i wietnamska dziewczynę ukrytą w szafie. Opuściła miejsce z torbą pieniędzy i dziewczyną Anną...
22:05 Nocny dokument - Mary Aldwyth - sztuka kolożu - dok., USA, 2022
00:30 Panorama kina polskiego - Układ zamknięty - thriller, Polska, 2013
02:40 Dokument.pl - Papcio Chmiel - dok., Polska, 2020
03:50 Bracia - dok., Polska, 2013
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Cassidy otrzymuje smutny telefon od swojej znajomej Mirandy. Okazuje się, że jej znajomy zmarł podczas wypicia drinka...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Cierniący na de męnę ojciec Paula zostaje wytypowany przez przestępców do ukrycia pieniędzy.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Za kłina cka duchów - serial fabularny
11:00 Nie igraj z aniołem - telenowela, Meksyk, 2008
12:55 Za kłina cka duchów - serial fabularny
13:50 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
14:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska, 2007



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Protegowana - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2021. 1991 rok, Wietnam. Pewien mężczyzna znajduje w budynku martwych ludzi i wietnamską dziewczynę ukrytą w szafie. Opuściła miejsce z torbą pieniędzy i dziewczyną Anną...
22:05 Piekłnie zabójca - akcja, USA, 2023
23:55 Trzynasty wojownik - przg., USA, 1999
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:05 Szkoła - Marika Pilarek z 8a przyjaźni się z kolegą z klasy, Nikodemem Gajekim. Dziewczyna nie wie, że...
07:00 Szpital - program obycz.
08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Detektywi - program krym.
12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:45 Szpital - Ratownicy pogotowia przywożą na oddział Jarosława Michalika. Mężczyzna wraz z dziewczyną, z którą od niedawna się spotyka, mieli niezbyt groźny wypadek samochodowy.
13:45 Sekrety życia - serial paradokumentalny
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:50 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Miami Vice - sens., USA, Niemcy, 2006. Podczas polowania na zabójców, partnerzy James Crockett i Ricardo Tubbs spotykają wynajmowaną przez kartel, piękną finansistkę, która pierze i inwestuje podchodząc z przestępstw pieniądze...
23:45 Annabelle - horror, USA, 2014. John Form znajduje idealny podarunek dla swojej ciężarnej żony - piękną i rzadko spotykaną starodawną lalkę...
01:55 Hotel Paradise - reality show
02:55 Prawdziwy horror - serial paradokumentalny
03:55 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **08:00** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **09:00** Dlaczego ja? - serial



Krzyżówka klasyczna z hasłem

37

41

43

1

48

50

53

55

58

60

63

2

10

3

4

5

39

7

19

7

8

17

10

11

6

14

54

57

15

16

52

17

24

18

20

40

42

21

51

1

23

44

46

49

24

56

59

25

26

27

28

29

30

31

38

2

33

34

35

8

20

5

36

13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) dodawanie; 2) typ nadwozia samochodu; 3) kobieta z Ameryki Południowej; 4) dawny polski rzeczny statek wiosłowy; 5) pracują w masarni; 6) tworzy obrazy; 7) miasto Festiwalu Drogi Śnieżnego Światła; 8) ateńskie wzgórze z Partenonem; 9) rodzaj silnika; 10) pieje o świcie; 11) ptak od Święta Dziękczynienia; 12) moda w stylu prababki; 13) pokój dla letników lub żołnierzy; 14) obszar z Alaską i Grenlandią; 15) peszy na scenie; 16) poker, bilard i szachy; 17) boczna ściana statku; 18) sezonowy spadek cen; 19) ambulans; 20) centralna część atomu; 21) wawóz, rodzaj doliny rzecznej; 22) więz szypułkowy; 23) inaczej o kaloszach; 24) sekrety zawodu; 25) papierowa trąbka; 26) befsztyk z żółtkiem na surowo;

27) Ernst Moritz, pisarz; 28) rzeka na granicy Indii Północnych i Południowych; 29) współzałożyciel Eastman Kodak; 30) staropolska, długa męska szata wierzchnia; 31) Sali, były prezydent Albanii; 32) mieszka w Nepalu; 33) łoskot, hałas, łomot; 34) klasa dużych, silnie uzbrojonych okrętów; 35) popularny miód; 36) mieszkańcy Iranu

PIONOWO: 1) wyrób lutnika; 5) pisze lewą ręką; 16) ogród oliwny; 20) Medyna dawniej; 22) najwyższy w Górach Müllera; 24) trenują zawodników; 37) durowa lub molowa w muzyce; 38) Irlandia dla irlandczyka; 39) panny i kawalerowie; 40) zastępuje aktora w filmie; 41) mieszkanka Zagrzebia; 42) pierwiastek Og; 43) mieszkanka

Balearów; 44) kobieta będąca uosobieniem narodu francuskiego; 45) argentyński taniec; 46) dawne budowle ze skrzydłami; 47) Teofil z "Nad Niemnem" krewny Kirilów; 48) narodowy kwiat Korei Północnej; 49) stojący otwarty mebel z kilkoma półkami; 50) Kurt z kryminalów Henninga Mankella; 51) pomoc drogowa inaczej; 52) mniej niż hektar; 53) lekki, luźny żakiet; 54) słomka do drinków; 55) monter od prądu; 56) z ich ikry czarny kawior; 57) metal Ti; 58) potocznie jady trupie; 59) imię Kanta, niemieckiego filozofa; 60) koń ze skrzyżowania angielskiego z arabskim; 61) kieruje uczelnią; 62) Noriega, były dyktator Panamy; 63) ze skoczni; 64) poranna używka; 65) budowla myśliwska pod lasem; 66) szabla samuraja, miecz

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 46
 Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17
 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

POZIOMO: 1) kupowany w tłusty czwartek; 7) przyrząd nawigacyjny z igłą; 10) załoga łodzi wioślarskiej; 11) chroni karoserię samochodu; 12) tiulowa w oknie; 13) biblijny symbol Boga; 14) czarny karciany kolor; 15) płyn pod prysznic; 16) niejedna w atlasie; 18) pieśń operowa; 21) ze stolicą w Kopenhadze; 22) kasza z nieba; 23) niejedna w kołczanie; 26) płat blachy lub papieru; 30) ręczny pocisk z zawleczką; 33) ortograficzny w zeszycie; 34) lina do hołowania statków; 35) w nich firanki; 36) duży kamień; 37) sąsiadka Azjatki; 41) zatrzymuje się na dworcu; 42) żółty narcyz; 43) flaga, chorągiew na statku.

PIONOWO: 1) kielbasa zwinięta w krążek; 2) między dopełniaczem a biernikiem; 3) płynie przez Świętoszów; 4) główna tętnica; 5) Damięcki, polski aktor; 6) gładka powierzchnia lodu; 7) korepetycje potocznie; 8) mieszkaniec Pragi; 9) stolica Korei Południowej; 16) czerwona planeta; 17) zapinany w samochodzie; 19) kraj z Pretorią i Kapsztadem; 20) przeszywa strzałą zakochanych; 24) nadająca rozgłośnia; 25) do kupienia na giełdzie; 27) na czele wyższej uczelni; 28) kawalerzyści, przybyli pod okienko; 29) dezertier, uciekinier; 30) pomieszczenie z samochodem; 31) pierwiastek Ar; 32) jeden z muszkietierów u Aleksandra Dumasa; 38) kulszowa, bolesna choroba; 39) najdłuższa rzeka Włoch; 40) wąska dolina rzeczna.

BAŚKA z HASŁEM Nr 46
 Litery z pól z kropką czytane
 rzędami, utworzą rozwiązanie:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Na diagramie ujawniliśmy wszystkie samogłoski “Y”. Miejsce wpisania hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

Słuch, smak i wzrok; staropolska mocna wódka; instrument Chopina; korolowe, niebezpieczne dla statków; wierba szara inaczej; film grozy; szklanka do piwa; stolica Norwegii; sztangi lub zęba; duchy, widziadła, upiory; mała porcja jedzenia, kęs; był nim Shrek; pod kołem pociągu; nie trzy i nie pięć; dawne wygnanie z ojczyzny; zwinięty śledź w słoiku; spod ciemnej gwiazdy; przeciwieństwo przodu; Reeves, kanadyjski aktor; Niziurski, autor "Księgi urwisów"; inaczej czart, bies; mała cebula przeznaczona do sadzenia; duńska tragedia Szekspira; ostrosłup lub sześcian; jest nim Diamentowa Liga; Atlantycki lub Spokojny; SOS drogą radiową; miasto z Akropolu; maziło w łożysku; flanca, rozsada, szczepka; miasto ze źródłem Warty; dzienne lub ćmy; gazety i czasopisma krócej; jest nim inwentaryzacja; książka z mapami; Adam, słynny skoczek z Wisły; dynamo przy rowerze; ciągła deszczowa pogoda, plucha; chwytły gitarowe; biblijny Kain dla Adama; przepływa przez Rzym.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw przypraw z całego świata. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: baharat, amchur, wasabi, boldo, cebula, chili, chrzan, curry, czosnek, harissa, hyzop, imbir, mirt, kapary, kminek, kokum, koper, komosa, melisa, oregano:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

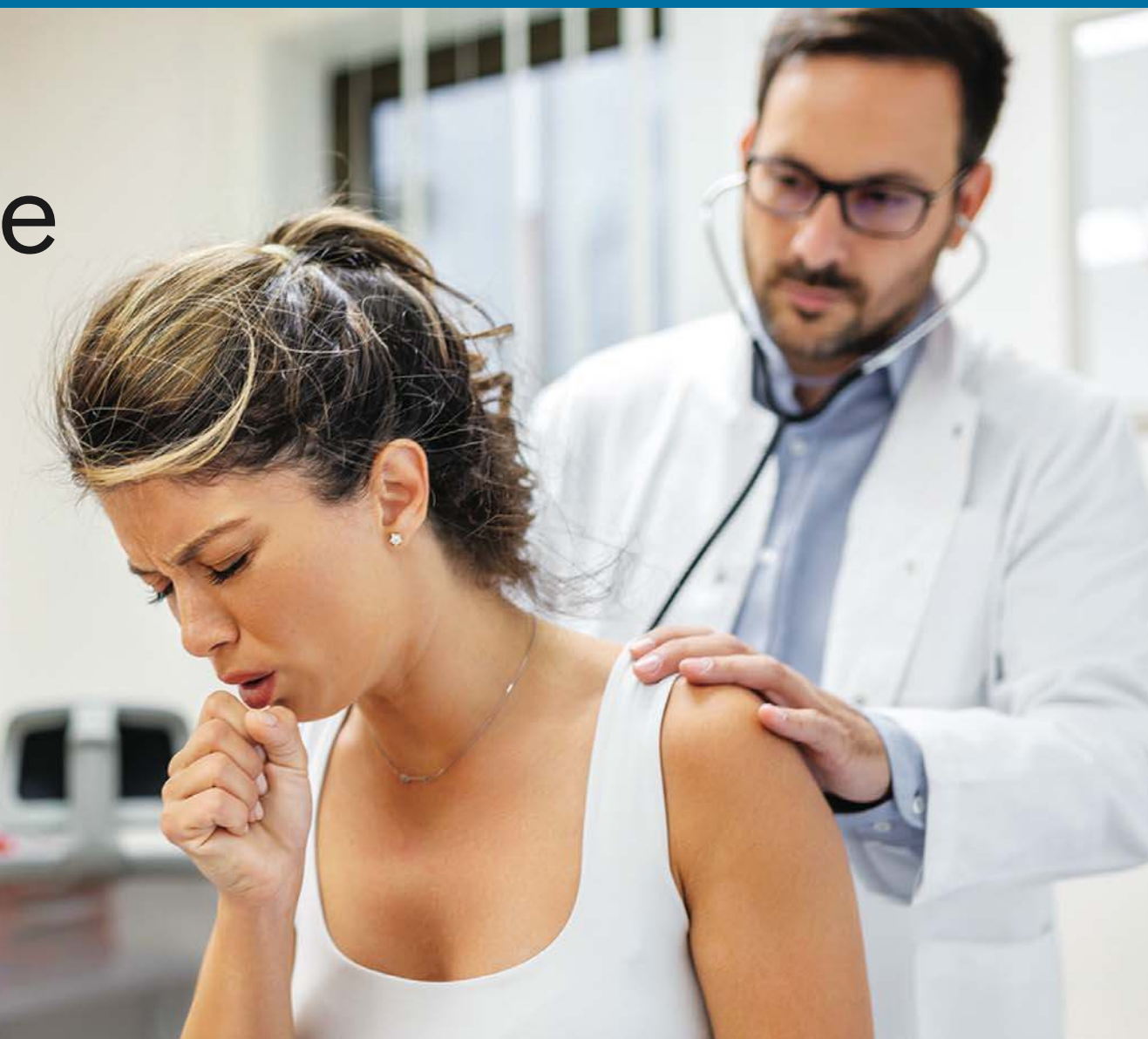
15

16

17

Z astmą przez życie

ASTMA JEST CZĘSTĄ CHOROBAŁĄ PŁUC,
KTÓRA POWODUJE SPORADYCZNE
TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU.
DOTYKA LUDZI W KAŻDYM WIEKU
I CZĘSTO ZACZYNA SIĘ JUŻ
W DZIECIŃSTWIE, CHOCIAŻ MOŻE
ROZWINĄĆ SIĘ PO RAZ PIERWSZY
TAKŻE U DOROSŁYCH. OBECNIE NIE
MA NA NIĄ LEKARSTWA, ALE ISTNIEJĄ
PROSTE METODY LECZENIA, KTÓRE
MOGĄ POMÓC W OPANOWANIU
OBJAWÓW, TAK ABY NIE MIAŁY ONE
DUŻEGO WPŁYWU NA ŻYCIE. S.2



Fot. Freepik

Ruch to zdrowie.
I klucz do długiego
i szczęśliwego życia **s. 3**



Nie bójmy się badań!
One mogą nas uratować **s. 4**



Zdrowa dieta
to dobre samopoczucie,
zwłaszcza jesienią **s. 7**





Z astmą przez życie

Jako nieszczęśliwa posiadaczka astmy mogę o niej pisać nie tylko na podstawie wiedzy specjalistów, ale także doświadczeń własnych. A te są mieszane. Z jednej strony da się z astmą żyć, śpiewać, zwiedzać świat i latać samolotami. Z drugiej — atak może dopaść w najmniej spodziewanym momencie, na przykład na ateńskim Phryksie...

W skrócie

Astma jest częstą chorobą płuc, która powoduje sporadyczne trudności w oddychaniu. Dotyka ludzi w każdym wieku i często zaczyna się już w dzieciństwie, chociaż może rozwinąć się po raz pierwszy także u dorosłych. Obecnie nie ma na nią lekarstwa, ale istnieją proste metody leczenia, które mogą pomóc w opanowaniu objawów, tak aby nie miały one dużego wpływu na życie.

Objawy

Główne objawy astmy to gwiżdżący dźwięk podczas oddychania — tzw. świszczący oddech, duszność, ciasna klatka piersiowa — wrażenie, jakby zaciskała się wokół niej opaska, a do tego kaszel, najczęściej suchy. Czasami te objawy mogą się chwilowo nasilać — nazywa się to atakiem astmy. Ale pamiętajmy, że podobne objawy może powodować kilka schorzeń, dlatego ważne jest, aby postawić właściwą diagnozę i zastosować odpowiednie leczenie.

Astma w Polsce

Szacuje się, że w Polsce choroby alergiczne mogą dotyczyć 40 proc. populacji, czyli ok. 15 mln Polaków. Najczęstszą ich manifestacją jest nieżyt górnych dróg oddechowych. Na drugim miejscu znajduje się astma, a za nią atopowe zapalenie skóry.

— Pod opieką Narodowego Funduszu Zdrowia jest ok. 2 mln pacjentów z przewlekłymi postaciami astmy, przy czym astma ciężka dotyczy 35-40 tys. — mówi prof. Maciej Kupczyk z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, który jest także prezydentem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego (PTA). — Są to osoby wymagające

leczenia na piątym stopniu farmakoterapii. Biorąc pod uwagę epidemię chorób alergicznych, którą obserwujemy na co dzień, warto wspomnieć, że widzimy coraz więcej nietypowych manifestacji alergii, ciężkich postaci prowadzących do wstrząsu anafilaktycznego, alergii pokarmowych i alergii na leki. To istotny problem z punktu widzenia zdrowia publicznego. Zależy nam na tym, by system opieki zdrowotnej był na to przygotowany.

Jednak nawet astma klasyfikowana jako łagodna może być zagrożeniem dla zdrowia i życia. Jak podaje prof. Karina Jahnz-Różyk, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumologii Alergologii i Immunologii Klinicznej w Wojewódzkim Instytucie Medycznym i krajowa konsultantka w dziedzinie alergologii, 30 do 37 proc. pacjentów z taką astmą doznaje zaostrzenia choro-

by, 16 proc. jest zagrożonych zgonem, a 15 proc. umiera. Przyczyną zagrożenia jest nieprzewidywalność czynników takich jak ekspozycja na pyłki czy zanieczyszczenia powietrza oraz niestosowanie się do zaleceń lekarskich.

Leczenie

Astmę leczy się zwykle za pomocą inhalatora — małego urządzenia umożliwiającego wdychanie leków. Główne typy inhalatorów to doraźne — stosowane w razie potrzeby, aby szybko i na krótki czas złagodzić objawy astmy, oraz zapobiegawcze — stosowane na co dzień w celu zapobiegania objawom astmy. Niektórzy pacjenci muszą także brać leki w postaci tabletek.

Od 2022 r. leczenie astmy w Polsce można prowadzić w ramach opieki koordynowanej z lekarzami podstawowej opieki zdrowotnej, dzięki czemu w POZ możemy otrzymać m.in. skierowanie na spirometrię oraz spirometrię z próbą rozkurczową. Opiekę koordynowaną uwzględniono także w najnowszych wytycznych konsultanta krajowego dotyczących astmy w opiece koordynowanej. Dokładnie określono w nich m.in., kiedy pacjent wymaga konsultacji

u pulmonologa lub alergologa czy objęcia specjalistyczną opieką ambulatoryjną.

Obok diagnostyki (na bardziej skomplikowane badania nadal będziemy potrzebować skierowania od specjalisty), porad i wizyt kontrolnych w POZ, pacjent z astmą może liczyć także na porady edukacyjne (do 6 roku) i dietetyczne (do 3 roku), a także na wsparcie koordynatora.

Celem terapii jest uzyskanie kontroli nad chorobą. Zdaniem ekspertów o astmie dobrze kontrolowanej można mówić, gdy objawy występujące w ciągu dnia pojawiają się mniej niż dwa razy na tydzień, pacjent nie budzi się w nocy z powodu ataków choroby, potrzeba zastosowania doraźnego leczenia nie jest częstsza niż dwa razy w tygodniu, aktywność życiowa chorego zaś nie różni się znacząco od aktywności osoby zdrowej. Gdy spełnione są 2-3 z wymienionych, kryteriów mówi się o astmie częściowo kontrolowanej, a gdy tylko jedno — o niekontrolowanej.

Przyczyny i wyzwalacze astmy

Astma jest spowodowana obrzękiem (zapaleniem) dróg oddechowych, które

transportują powietrze do i z płuc. To sprawia, że rurki są bardzo wrażliwe, więc chwilowo się zwężają. Może się to zdarzyć losowo lub po ekspozycji na czynnik wyzwalający. Typowe wyzwalacze astmy to alergię — na przykład na roztocza kurzu domowego, zwierzęta lub pyłki, dym, zanieczyszczenia i zimne powietrze, ćwiczenia fizyczne oraz infekcje, takie jak przeziębienie lub grypa.

Jak długo leczy się astmę?

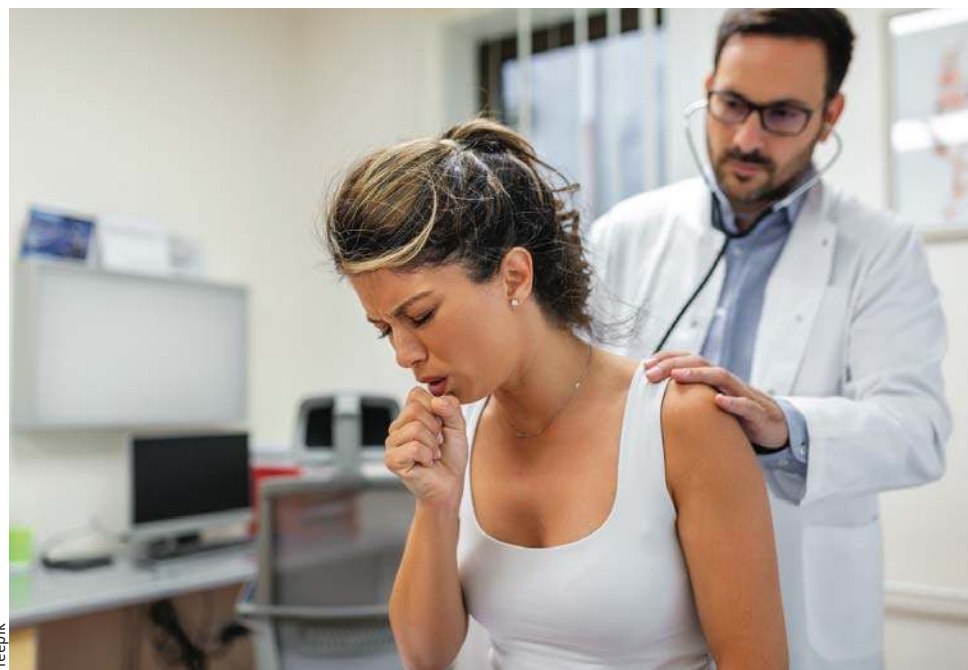
U wielu osób astma jest chorobą przewlekłą, szczególnie jeśli po raz pierwszy rozwinęła się w wieku dorosłym. U dzieci czasami zanika lub poprawia się w okresie nastoletnim, ale może powrócić w późniejszym okresie życia. Objawy można zwykle kontrolować za pomocą leczenia. Większość ludzi będzie prowadziła normalne, aktywne życie, chociaż niektóre osoby z cięższą astmą mogą mieć ciągle problemy.

Powikłania

Chociaż astmę można zwykle kontrolować, jest to nadal poważna choroba, która może powodować wiele problemów. Dlatego ważne jest, aby przestrzegać planu leczenia i nie ignorować objawów, jeśli się nasilają. Złe kontrolowana astma może powodować problemy: uczucie ciągłego zmęczenia, słabe wyniki w pracy lub szkole lub nieobecność, stres, lęk lub depresję, zakłócenia w pracy i wypoczynku z powodu nieplanowanych wizyt u lekarza rodzinnego lub w szpitalu, infekcje płuc z zapaleniem płuc włącznie, a u dzieci nawet opóźnienia w rozwoju lub dojrzewaniu. Istnieje również ryzyko wystąpienia ciężkich ataków astmy, które mogą zagrażać życiu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów NHS (UK), healthline.com oraz Stowarzyszenia dziennikarzy dla Zdrowia.



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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

REDAKTOR WYDANIA
Paweł Tomkiewicz p.tomkiewicz@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
e.gulinska@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 529

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

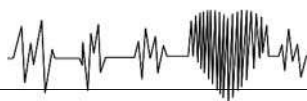
DZIENNIKBLASKI.PL
tel. 502 499 529
gazeta@dziennikblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikblaski.pl

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305
e.kowalska@dziennikblaski.pl

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





Ruch to zdrowie. I klucz do długiego i szczęśliwego życia

W dzisiejszym świecie, gdzie technologia ułatwia nam życie na każdym kroku, niestety coraz łatwiej zapomnieć o tym, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch. Codzienne obowiązki, praca przy biurku, spędzanie czasu przed ekranami sprawiają, że nasza aktywność fizyczna drastycznie maleje.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia. Ruch poprawia krążenie krwi, wzmacnia serce i płuca, pomaga utrzymać prawidłową wagę, a także wzmacnia mięśnie i stawy. Regularne ćwiczenia pomagają także obniżyć ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, osteoporoza czy niektóre nowotwory.

Co więcej, ruch wpływa korzystnie na naszą psychikę. Aktywność fizyczna sprzyja produkcji endorfin – hormonów szczęścia, które poprawiają nastrój i pomagają w walce ze stresem,

lękiem czy depresją. Dzięki temu czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale i psychicznie.

— Nie musisz być zawodowym sportowcem, aby czerpać korzyści z ruchu. Kluczem do zdrowego stylu życia jest regularność, a nie intensywność czy zaawansowanie ćwiczeń. Każda forma ruchu ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie – od spacerów po intensywne treningi na siłowni – przypominają specjaliści.

Jeśli nie przepadasz za wysiłkiem, zacznij od czegoś prostego, np. codziennych spacerów. Wystarczy 30 minut marszu dziennie, aby poprawić kondycję serca,

zwiększyć wydolność płuc i spalić nadmiar kalorii. Spacer to doskonały sposób na wprowadzenie aktywności do naszego codziennego życia.

Dla tych, którzy wolą bardziej intensywny wysiłek, bieganie może być świetnym wyborem. Bieganie to forma ruchu, która angażuje niemal wszystkie partie mięśniowe, poprawia wydolność organizmu i pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała. Co więcej, biegając na świeżym powietrzu, spędzamy czas na łonie natury, co dodatkowo relaksuje i daje poczucie odprężenia.

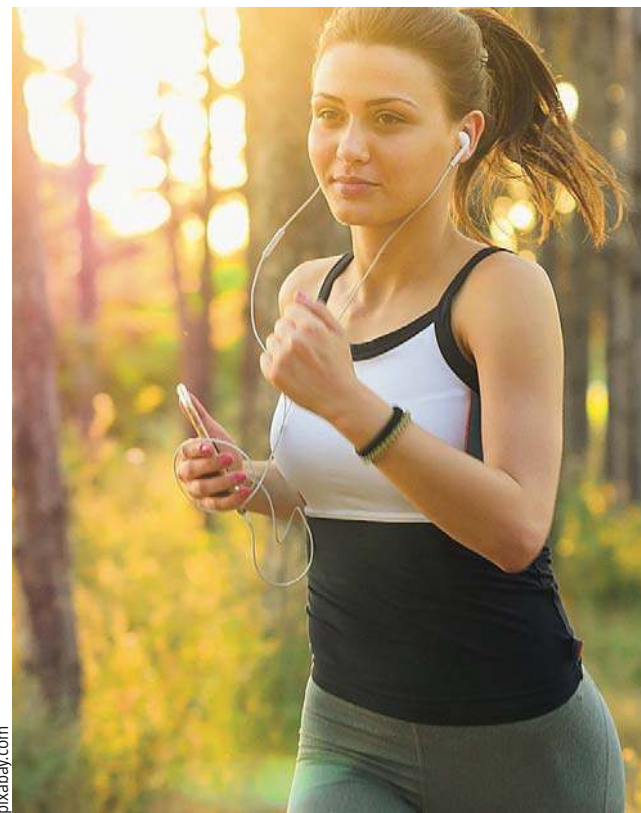
Jeśli lubisz jazdę na rowerze, to również świetna forma aktywności, która pozwala nie tylko na trening, ale i na odkrywanie nowych miejsc. Rower to świetny środek transportu, a regularna jazda pomaga wzmocnić mięśnie nóg, poprawić równowagę i kondycję sercowo-naczyniową.

Dla tych, którzy wolą ćwiczyć pod dachem, zajęcia na siłowni czy w klubach fitness to doskonała opcja. Siłownie

oferują szeroki wybór treningów – od zajęć cardio, przez treningi siłowe, po zajęcia grupowe, takie jak joga czy pilates. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie, a różnorodność treningów pozwala na utrzymanie motywacji do regularnych ćwiczeń.

Najważniejsze w aktywności fizycznej jest regularność. Nie musisz codziennie spędzać godzin na siłowni – wystarczy, że wprowadzisz ruch do swojego codziennego życia. Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność, i rób to systematycznie. Możesz zacząć od 30 minut dziennie, a czasem stopniowo zwiększać intensywność i długość treningów.

Jeśli masz trudności z włączeniem ruchu do swojego dnia, spróbuj małych zmian. Zamiast jechać windą, wybierz schody. Zamiast krótkich tras samochodem, spróbuj iść pieszo lub na rowerze. Nawet takie drobne zmiany mogą mieć pozytywny wpływ na Twoje zdrowie. Naprawdę warto!



REKLAMA



INDYWIDUALNA PRAKTYKA FIZJOTERAPEUTYCZNA

Bogdan Wiktorski

Rehabilitacja schorzeń kręgosłupa (dyskopatia, rwa kulszowa itp.),
chorób układu ruchu (zmiany zwyrodnieniowe stawów np. biodra, kolana),
łokcia tenisisty, golfisty, ostrogi piętowej, profilaktyka kręgosłupa...

KINEZYTERAPIA:

- terapia punktów spustowych
- terapia manualna
- terapia powięziowa
- relaksacja poizometryczna
- redresja
- ćwiczenia czynne, czynno-bierne, czynne z oporem itp.

FIZYKOTERAPIA:

- terapia falami uderzeniowymi
- igłoterapia
- taping sportowy i rehabilitacyjny, trakcja szyjna pętla Glissona, wyciąg pośredni kręgu szyjnego
- terapia narzędziowa IASTM
- terapia ultradźwiękami UD
- drenaż limfatyczny

ATRAKCYJNE CENY

MOŻLIWOŚĆ WYKUPIENIA BONÓW
UPOMINKOWYCH

ZNIŻKI I RABATY

przy zakupie większej liczby zabiegów
(ustalane w gabinecie)



UKIERUNKOWANIE NA PROFILAKTYKĘ POREHABILITACYJNĄ

(ćwiczenia wykonywane pod okiem wykwalifikowanych trenerów)

Elbląg, ul. św. Ducha 3-7 (gmach biblioteki publicznej, Stare Miasto)

Kontakt telefoniczny i SMS pod nr. tel. 695-013-233



Nie bójmy się badań! One mogą nas uratować

Październik to szczególny czas, który przypomina nam o znaczeniu profilaktyki raka piersi, a także innych nowotworów. Profilaktyczne badania, regularne kontrole oraz świadomość własnego ciała to fundamenty zdrowia, które pozwalają nam uniknąć poważnych konsekwencji.

Rak piersi jest jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów wśród kobiet, ale jego wczesne wykrycie daje ogromne szanse na pełne wyleczenie. Niestety, wiele osób nadal unika regularnych badań, obawiając się złych wyników, bólu czy po prostu samego kontaktu z lekarzem. Tymczasem badania takie jak mammografia, USG piersi czy samobadanie są proste, nieinwazyjne i mogą uratować życie.

Programy profilaktyczne są dostępne dla każdej kobiety w określonych grupach wiekowych. Warto z nich korzystać, ponieważ badania są bezpłatne i dostępne w wielu placówkach na terenie całego kraju. Regularne kontrole pomagają wykryć zmiany nowotworowe w najwcześniejszym stadium, gdy leczenie jest najskuteczniejsze.

Częstym powodem unikania badań jest strach – przed bólem, diagnozą, niepewną przyszłością. Tymczasem

strach ten może nas doprowadzić do sytuacji, w której leczenie stanie się o wiele trudniejsze, a szanse na pełne wyleczenie mniejsze. Warto pamiętać, że diagnoza raka nie oznacza końca. Obecnie medycyna dysponuje wieloma metodami leczenia, które mogą prowadzić do całkowitego wyleczenia lub znaczącego przedłużenia życia w dobrej jakości.

Choroba nowotworowa nie powinna być powodem do wstydu. Coraz więcej osób, które przeszły przez leczenie, decyduje się otwarcie mówić o swojej walce, dając innym nadzieję i motywację do działania. Każdy z nas ma prawo do zdrowia, a wczesna diagnoza daje szansę na powrót do pełni sił.

W walce z chorobą nowotworową kluczowe jest wsparcie

bliskich. Pacjenci, którzy mogą liczyć na pomoc ze strony rodziny i przyjaciół, o wiele lepiej znoszą trudy leczenia i mają większą motywację do walki. Jednak oprócz wsparcia z zewnątrz, równie istotna jest siła psychiki chorego. Silna wola walki, pozytywne nastawienie oraz wiara w skuteczność leczenia mają ogromny wpływ na przebieg terapii.

Psychika odgrywa kluczową rolę w procesie zdrowienia. Badania pokazują, że osoby z pozytywnym nastawieniem częściej osiągają lepsze wyniki leczenia. Dlatego tak ważne jest, aby nie poddawać się, szukać wsparcia psychologicznego, a także korzystać z grup wsparcia, gdzie można spotkać osoby, które przeszły przez podobne doświadczenia.



Fot. pixabay

Choć październik to miesiąc poświęcony szczególnie profilaktyce raka piersi, nie można zapominać o innych nowotworach, które również można wczesnie wykryć dzięki regularnym badaniom. Kolonoskopia, cytologia, badania dermatologiczne – to tylko niektóre z nich. Warto korzystać z dostępnych programów profilaktycznych i nie zwlekać z badaniami.

Ale nie zapominajmy o innym, podstawowym badaniu, jakim jest morfologia krwi. Dostarcza wielu cennych informacji o stanie naszego zdrowia. Regularne wykonywanie morfologii pozwala wykryć wczesnie potencjalne problemy zdrowotne takie jak anemia, stany zapalne, infekcje czy właśnie choroby nowotworowe, zanim pojawią się objawy.

tom

REKLAMA

PIERWSZY KROK KU ZDROWSZEMU ŻYCIU – PUNKTY POBRAŃ ALAB LABORATORIA W ELBLĄGU, EŁKU, WĘGORZEWIE I GOŁDAPI

ALAB laboratoria to ogólnopolska sieć nowoczesnych laboratoriów diagnostycznych, oferująca ponad 3500 różnych badań. W ofercie znajdują się zarówno podstawowe badania, takie jak morfologia krwi, jak i bardziej zaawansowane testy, obejmujące m.in. nietolerancje pokarmowe, markery nowotworowe, badania genetyczne, prenatalne, diagnostykę autyzmu, boreliozę oraz alergii.

W Elblągu zapraszamy do punktów pobrań przy ul. 3 Maja 12-14, który jest czynny w dni powszednie od godz. 7:00 do 11:00, a przy ul. Jana Pawła II 1/B, który jest czynny w dni powszednie od godz. 7:00 do 12:00.

Natomiast w Ełku dostępne są dwa punkty pobrań ALAB laboratoria, które mieszczą się przy ul. Tuwima 20/u7 oraz ul. Kościuszki 1. W punkcie pobrań przy ul. Tuwima realizowane są bezpłatne badania w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS. To miejsce, gdzie każdy mieszkaniec Ełku i okolic może w sposób kompleksowy i profesjonalny zadbać o swoje zdrowie. Posiadamy również punkty pobrań w Węgorzewie przy ul. Armii Krajowej 3A, i Gołdapi przy ul. Słonecznej 9. W tych punktach również można skorzystać z bezpłatnych badań Profilaktyka 40 PLUS. **Regularne badania krwi to nie tylko rutyna, ale przede wszystkim klucz do świadomej troski o zdrowie. Podstawowe badania krwi oraz systematyczne badania profilaktyczne mogą pomóc wykryć wiele chorób, które na wczesnym etapie rozwoju przebiegają bezobjawowo. Wczesna diagnostyka pozwala na szybkie wdrożenie leczenia i skuteczną terapię – podkreśla diagnosta z ALAB laboratoriów.**

W punktach pobrań ALAB laboratoriów dostępne są również różnorodne akcje profilaktyczne, umożliwiające wykonanie szerokiego zakresu badań, co pozwala na kompleksową ocenę stanu zdrowia.

Pełny zakres godzin pracy punktów pobrań dostępny jest na stronie www.alab.pl, a stworzone przez Państwa własne pakiety badań są również możliwe do zakupu na stronie https://sklep.alablaboratoria.pl/badania?punkty_id=9717&category=Wszystkie+badania.

Dbajmy o swoje zdrowie!



23824see1-a-M



Zadbajmy nie tylko o zdrowie fizyczne, ale i psychiczne

O ile dbanie o ciało często wydaje się nam oczywiste – poprzez zdrową dietę, regularne ćwiczenia czy wizyty u lekarza – to często zapominamy, że nasza psychika również potrzebuje regeneracji. Jednym z kluczowych elementów dbania o zdrowie psychiczne jest odpoczynek.

Nasza psychika, podobnie jak ciało, potrzebuje czasu na regenerację. Bez odpowiedniego odpoczynku narażamy się na wyczerpanie emocjonalne, stres, a nawet wypalenie zawodowe. Odpowiedni odpoczynek pozwala nam naładować baterie, zredukować napięcie i poprawić nastrój. Ale aby odpocząć w pełni, warto zastanowić się nad tym, jak spędzamy wolny czas.

Często wydaje nam się, że wystarczy usiąść przed telewizorem. Ale bierne formy odpoczynku, takie jak oglądanie seriali czy przeglądanie mediów społecznościowych, nie przynoszą nam prawdzi-

wego odprężenia. Co więcej, mogą nas dodatkowo przytłaczać nadmiarem bodźców i informacji. Kluczem do zdrowego odpoczynku jest zmiana otoczenia i aktywność, która pozwala oderwać się od rutyny.

Wyjazd do miejsca, które sprzyja relaksowi, pozwala nam oderwać się od codziennych obowiązków i zmartwień. Jednym z takich miejsc mogą być hotele oferujące szeroką gamę usług relaksacyjnych, takich jak SPA, baseny czy zajęcia fitness w wodzie.

Hotele ze SPA to idealne miejsca, które łączą w sobie odprężenie i dbałość o ciało oraz umysł. Korzystając z ma-

saży, saun czy jacuzzi, możemy pozwolić sobie na głębokie odprężenie. A relaksujące zabiegi nie tylko poprawiają nasze samopoczucie, ale także pomagają w redukcji stresu, bólu mięśniowego oraz napięcia emocjonalnego.

Baseny i zajęcia w wodzie są również doskonałą formą aktywnego wypoczynku, która jednocześnie sprzyja regeneracji fizycznej i psychicznej. Woda ma naturalne właściwości relaksacyjne – unosząc ciało, redukuje obciążenie stawów i mięśni, co sprawia, że nawet osoby z problemami zdrowotnymi mogą korzystać z jej dobrodziejstw. Pływanie czy aquaerobik to również świetny sposób na poprawę kondycji fizycznej, a jednocześnie okazja do odprężenia umysłu.

Regularne korzystanie z takich form relaksu przynosi wiele korzyści zdrowotnych:

- Redukcja stresu – zmiana otoczenia, relaksujące zabiegi oraz kontakt z naturą i wodą



Fot. pixabay

• pomagają obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu.

- Lepsza jakość snu – dzięki aktywnemu wypoczynkowi nasze ciało jest zmęczone w zdrowy sposób, co sprzyja lepszemu i głębszemu snu.

- Poprawa samopoczucia – kontakt z wodą, masaże oraz aktywność fizyczna stymulują wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, które wpływają na nasz nastrój.

• Wzmocnienie układu odpornościowego – regularne wizyty w saunie, ćwiczenia w wodzie i odpowiednia regeneracja wzmacniają naszą odporność, co jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym.

Nie każdy z nas potrzebuje tego samego rodzaju odpoczynku. Dla jednych idealnym relaksem będzie wyjazd do hotelu ze SPA, dla innych – wypad na łono natury, z dala od miejskiego zgiełku. Ważne jest, aby znaleźć formę relaksu, która najbardziej nam odpowiada i która pozwoli nam na regenerację zarówno ciała, jak i umysłu.

Jeśli czujesz, że codzienne obowiązki zaczynają Cię przerastać, spróbuj zaplanować krótki wyjazd do miejsca, które oferuje aktywne formy wypoczynku. Nawet krótki wyjazd może zdziałać cuda dla Twojego samopoczucia!

opr. tom

REKLAMA



**ODCIĄŻA STAWY,
WZMACNIA MIĘŚNIE,
JEST NAJLEPSZĄ REHABILITACJĄ**

Aqua SPA
Hotel Młyn w Elblągu
ul. Kościuszki 132



Zachęca i poleca ruch w wodzie



**SPACER PO DNIE BASENU
JEST BARDZO POLECANY PRZEZ LEKARZY**



**PRZYJDŹ NA AQUA FITNESS
LUB ĆWICZ SAMODZIELNIE**



**ULGOWE BILETY
DLA EMERYTÓW/RENCISTÓW:
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 13:00-16:30.**

23324see1-a-M

CENTRUM RADIOTERAPII I ONKOLOGII W ELBLĄGU

Naszym celem jest zapewnienie pacjentom nowoczesnej, profesjonalnej opieki medycznej w leczeniu chorób nowotworowych oraz nienowotworowych. Centrum Radioterapii i Onkologii w Elblągu to miejsce, gdzie nowoczesna technologia spotyka się z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta.

To nowoczesny ośrodek specjalizujący się w radioterapii, oferujący zaawansowane metody leczenia zarówno w warunkach ambulatoryjnych, jak i szpitalnych. Pacjenci zakwalifikowani do leczenia ambulatoryjnego mogą skorzystać z bezpłatnego transportu lub zakwaterowania w hotelu z wyżywieniem. W przypadku potrzeby hospitalizacji pacjenci są kierowani na Oddział Radioterapii, gdzie mogą liczyć na opiekę na najwyższym poziomie.

WSKAZANIA DO RADIOTERAPII:

Centrum oferuje radioterapię w leczeniu szerokiego spektrum nowotworów, takich jak:

- rak piersi,
- nowotwory narządów głowy i szyi,
- nowotwory ośrodkowego układu nerwowego,
- rak płuca, opłucnej i śródpiersia,
- nowotwory układu pokarmowego,
- nowotwory układu moczowo-płciowego,
- nowotwory kości i tkanek miękkich,
- przerzuty do kości, mózgu, płuc oraz narządów jamy brzusznej.

Radioterapia znajduje również zastosowanie w leczeniu chorób nienowotworowych, takich jak:

- wytrzeszcz gałek ocznych (orbitopatia) w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa,
- zespół bolesnego barku,

- agresywne włóknie (radioterapia uzupełniająca po operacji),
- łokieć tenisisty i golfisty,
- przykurcz rozciągniętego łokcia,
- ostrogi piętowe,
- rogowiak,
- zapalenie ścięgna Achillesa,
- kostnienie pozakostne (przed lub po zabiegu operacyjnym),
- bolesne naczyniaki kregów,
- choroba Ledderhose'a (włóknakowatość guzkowata rozciągniętego podeszwowego).

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIA ONKOLOGICZNA

To pierwsze miejsce kontaktu pacjenta z lekarzem onkologiem, dostępne bez potrzeby posiadania skierowania. Zalecane jest jednak przyniesienie wstępnych wyników badań, które mogą sugerować chorobę nowotworową. Nasze poradnie onkologiczne działają w Elblągu, Iławie, Ostródzie i Działdowie.

PORADNIA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ

Pacjenci, którzy potrzebują konsultacji w zakresie chirurgii onkologicznej, muszą posiadać skierowanie. Poradnie tej specjalizacji funkcjonują w Działdowie i Ostródzie.

PORADNIA HEMATOLOGICZNA

Specjalizuje się w profilaktyce oraz wczesnym wykrywaniu chorób układu krwiotwórczego u dorosłych. Do poradni hematologicznej wymagane jest skierowanie od lekarza POZ lub innej poradni specjalistycznej (wypis ze szpitala nie jest wystarczający).

KOORDYNATORZY DIŁO – SZYBKA ŚCIEŻKA ONKOLOGICZNA

Pacjentów z podejrzeniem zmian onkologicznych otaczamy kompleksową opieką. Nasz zespół koordynatorek leczenia onkologicznego zapewnia pełne wsparcie, organizując diagnostykę i leczenie, a także towarzysząc pacjentowi na każdym etapie terapii. Dzięki temu każdy pacjent może liczyć na płynny przebieg procesu leczenia, z pełnym zaangażowaniem i opieką na każdym kroku.



**Centrum
Diagnostyki
Obrazowej
Elbląg**

Centrum Radioterapii i Onkologii w Elblągu dysponuje wysokospecjalistycznymi pracownikami diagnostyki obrazowej. Oferowane przez nas usługi wykonywane są zarówno w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia, jak i komercyjnie w ramach umów np. z: PZU, MEDICOVER, LUX MED. Wykonujemy również badania w ramach Pakietu Onkologicznego (chorzy z kartą DIŁO mają przyspieszoną procedurę diagnostyczną).

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA:

- serca
- głowy
- szyi
- klatki piersiowej / HR
- miednicy
- jamy brzusznej
- angiografia

REZONANS MAGNETYCZNY:

- serca
- głowy
- szyi
- piersi
- miednicy
- jamy brzusznej
- stawów (kolanowy, barkowy, biodrowy i inne)
- kregostupa
- angiografia
- enterografia



CENTRUM RADIOTERAPII I ONKOLOGII, 82-300 Elbląg, ul. Królewiecka 146

(wjazd od strony ul. Marymonckiej), **tel. 55 235 89 53**

Wszystkie świadczenia medyczne w Szpitalach Grupy NU-MED S.A. są BEZPŁATNE, świadczone na podstawie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.



Zdrowa dieta to dobre samopoczucie, zwłaszcza jesienią

Odpowiednia dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu naszego organizmu w dobrej kondycji. To, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i odporność. Szczególnie ważne staje się to jesienią, kiedy nasze ciało narażone jest na różne infekcje i przeziębienia.

Nasza dieta to paliwo dla organizmu. Jeśli dostarczamy sobie odpowiednich składników odżywczych, nasz organizm funkcjonuje sprawnie, a my czujemy się pełni energii. Zdrowe odżywianie to przede wszystkim wybieranie naturalnych, nieprzetworzonych produktów, które są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. To one wspierają nasz układ odpornościowy, poprawiają metabolizm i wpływają na naszą zdolność do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Nasze potrzeby żywieniowe zmieniają się w zależności od pory roku. Jesienią i zimą, kiedy temperatury spada-

ją, a nasze ciała są bardziej narażone na infekcje, warto szczególnie zadbać o dietę wzmacniającą odporność. Sezonowe produkty, takie jak dynie, marchewki, buraki czy kapusta, są nie tylko łatwo dostępne, ale także pełne składników odżywczych, które pomagają naszemu organizmowi walczyć z przeziębieniami i infekcjami.

Jesienią warto postawić na ciepłe, rozgrzewające potrawy, które dostarczą nam energii na cały dzień. Zupy na bazie warzyw, pełnoziarniste kasze czy potrawy bogate w białko roślinne i zwierzęce są idealnym rozwiązaniem. Do tego warto dołączyć przyprawy o właściwościach roz-

grzewających, takie jak imbir, kurkuma czy cynamon, które dodatkowo wspierają nasz układ odpornościowy.

Odpowiednia dieta powinna być także dostosowana do naszego trybu życia i poziomu aktywności fizycznej. Osoby, które regularnie uprawiają sport, mają inne potrzeby żywieniowe niż osoby prowadzące siedzący tryb życia. Sportowcy potrzebują większej ilości białka, aby wspomóc regenerację mięśni, oraz węglowodanów, które dostarczają energii do treningów. Natomiast osoby pracujące za biurkiem powinny skupić się na lekkiej, ale bogatej w składniki odżywcze diecie, aby uniknąć nadmiernego przyrostu masy ciała.

Również nasz wiek i stan zdrowia powinny wpływać na wybór odpowiednich produktów. Osoby starsze, które często mają problemy z układem trawiennym, powinny unikać ciężkostrawnych potraw i skupić się na lekkich,



Fot. Freepik

bogatych w błonnik daniach. Z kolei osoby borykające się z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca czy nadciśnienie, powinny skonsultować swoją dietę z dietetykiem, aby dostosować ją do swoich indywidualnych potrzeb.

W dzisiejszym tempie życia łatwo jest sięgnąć po gotowe, przetworzone jedzenie. Jednak to, co szybkie, nie zawsze

jest zdrowe. Przetworzona żywność często zawiera duże ilości cukrów, tłuszczów trans i soli, co może prowadzić do otyłości, chorób serca czy problemów z cukrzycą. Natomiast naturalne produkty dostarczają nam niezbędnych składników odżywczych, które pomagają utrzymać zdrową masę ciała, dbają o naszą skórę, włosy i ogólne samopo-

czucie. Dlatego warto postawić na samodzielne przygotowywanie posiłków w domu. Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad tym, co trafia na nasz talerz. Wybierając świeże, naturalne produkty, nie tylko dbamy o swoje zdrowie, ale także mamy pewność, że dostarczamy organizmowi to, czego potrzebuje.

tom

REKLAMA

GOTOWI.NA
przemianę?

stała opieka dietetyka
+
indywidualnie dobrana dieta
+
naturalna suplementacja
=
przepis na sukces!

KOBIECA MARKA ROKU 2019
KLASA I STOPA



NATUR HOUSE

Eksperci w reedukacji żywieniowej

Elbląg, Bałuckiego 9a (pasaż)

tel. 500-164-057

Akcja profilaktyczna „Trzy kroki do zdrowia”

Większość z nas zgodzi się co do tego, że zdrowie jest najważniejsze. Będąc zdrowymi, jesteśmy w stanie pracować, uczyć się, bawić albo zbierać życiowo ważne i potrzebne nam doświadczenia. Czy wiemy, jak dbać o nasze zdrowie, by długo się nim cieszyć i być z bliskimi nam osobami możliwie jak najdłużej? Do 29 listopada br. Diagnostyka organizuje ogólnopolską akcję profilaktyczną o nazwie „Trzy kroki do zdrowia”. W Elblągu możemy z niej skorzystać w siedmiu punktach pobrań, a w Braniewie w czterech.

KROK PIERWSZY: DIETA I AKTYWNY TRYB ŻYCIA

Media społecznościowe, reklamy telewizyjne, ulotki w gabinetach lekarzy i dietetyków, czasopisma w aptekach zwracają w ostatnim czasie uwagę na zdrowy styl życia jako klucz do osiągnięcia zdrowia i pożądanej sylwetki. Faktycznie, odpowiednio skomponowana dieta i właściwa dawka ruchu to podstawowe elementy zapewniające komfort naszego samopoczucia, nie tylko w kontekście fizycznym, ale także psychicznym. Dlaczego?

Spożywane przez nas posiłki zapewniają nam nie tylko energię do codziennego funkcjonowania, ale stanowią także źródło witamin i minerałów, prebiotyków i organizmów probiotycznych (dobroczynnych grzybów i bakterii).

RUCH

Przeglądy systematyczne pokazały, że osoby, które uprawiają dowolną formę sportu, cieszą się dłużej zdrowiem fizycznym i psychicznym, budują także więcej społecznych relacji niż osoby prowadzące nieaktywny, siedzący tryb życia. Wysiłkiem fizycznym może być dowolny rodzaj aktywności, począwszy od wyczynowego uprawiania sportu, przez rekreacyjne pływanie, nordic walking aż po intensywniejszy spacer z psem.

KROK DRUGI: PRZEMYŚLANA PROFILAKTYKA

Profilaktyka to, najprościej tłumacząc, działania podejmowane, zanim coś się wydarzy. W odniesieniu do zdrowia formą profilaktyki są kontrolnie wykonywane badania, także w sytuacji, w której nie odczuwamy niepokojących objawów. Przykładem bardzo korzystnej formy profilaktyki dla naszego zdrowia są badania laboratoryjne. Wykonywane regularnie pozwalają na wykrycie zaburzeń, które jeszcze nie wygenerowały doskwierających objawów klinicznych, a które na wczesnym etapie zaawansowania są możliwe do całkowitego wyleczenia. Zaburzenia, o których mowa, to m.in. nieprawidłowości w gospodarce węglowodanów, poprzedzające zachorowanie na cukrzycę (możliwe do wykrycia przez proste oznaczenie stężenia glukozy), albo zaburzenia lipidowe, ubiegające incydenty sercowo-naczyniowe, czyli zawał serca i udar mózgu (wykrywane za pomocą lipidogramu).

KROK TRZECI: MĄDRA SUPLEMENTACJA

Nieprzemyślana suplementacja może przynieść wyłącznie negatywne skutki dla zdrowia. Przedawkowanie witamin lub minerałów, także adaptogenów, często pociąga za sobą konsekwencje gorsze w porównaniu do ich niedoborów. Zanim sięgniemy po suplement, powinniśmy sprawdzić, czy suplementacja jest nam niezbędna. Jak to zrobić? W tym także pomogą nam właściwie dobrane badania laboratoryjne. W jesiennej akcji profilaktycznej znajdziemy cztery pakiety: podstawowy, kompleksowy, premium i uzupełniający. Pierwsze trzy pomagają sprawdzić ogólny stan zdrowia, zawierają m.in. takie badania jak morfologia krwi, ferrytyna, witamina B12, TSH, fT4, anty-TPO, anty-TG, próby wątrobowe, kreatynina, kwas moczowy, lipidogram, glukoza, hemoglobina glikowana HbA1c, CRP ilościowo, witamina D metabolit 25(OH), wapń. Natomiast o tym, co i jak suplementować, informują wyniki badań pakietu uzupełniającego. Ceny pakietów odpowiednio wynoszą: podstawowy 189 zł, kompleksowy 299 zł, premium 429 zł, uzupełniający 219 zł* plus usługi pobrania – można je nabyć w e-sklepie <https://diag.pl/sklep/> i w punktach pobrań.

* W pakiecie badania do -45%. Suma cen badań wchodzących w skład pakietu została obliczona na podstawie stacjonarnego cennika z Warszawy.

Diagnostyka+

Akcja edukacyjno-profilaktyczna
Jesień na plus+



Trzy kroki
do zdrowia

Zatroszcz się z nami o Swoje zdrowie

badania w pakietach do -45%

Badania w ramach akcji profilaktycznej
wykonasz w punktach pobrań Diagnostyki:

Elbląg

al. Jana Pawła II 1/E
pl. Dworcowy 4
ul. 1 Maja 1
ul. Chełmońskiego 8d
ul. Gdynska 51
ul. Grobla Św. Jerzego 5/ U1
ul. Nowowiejska 7

Braniewo

ul. Armii Krajowej 52b
ul. Franciszka Stefczyka 11
ul. S. Żeromskiego 14a
ul. Tadeusza Kościuszki 79

Szczegóły i regulamin na stronie
<https://diag.pl/pacjent/trzy-kroki-do-zdrowia/>