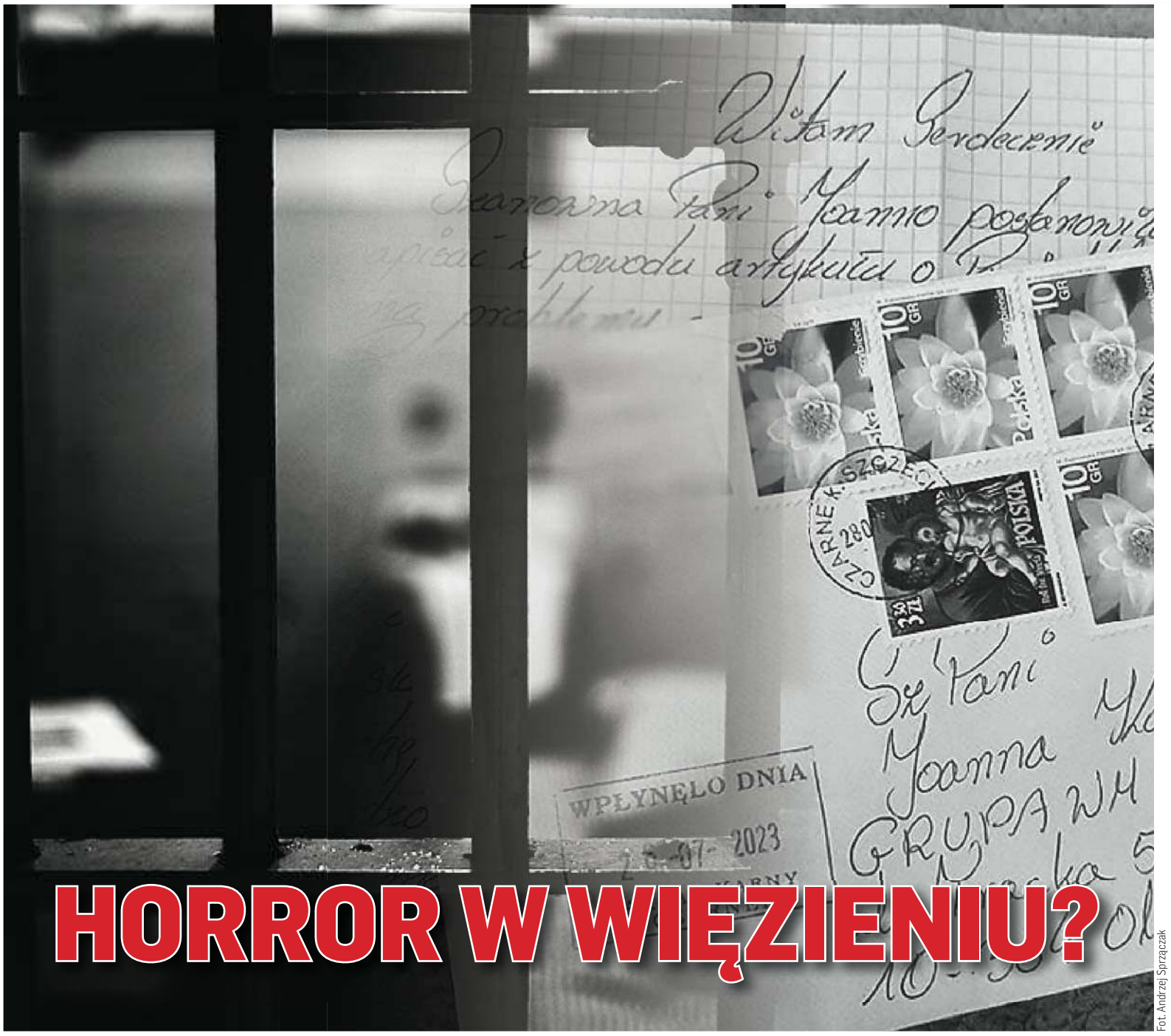
PIĄTEK-NIEDZIELA
|18-20|08|2023|

GAZETA OLSZTYŃSKA
WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 41 106 NR 156 (21108)



HORROR W WIĘZIENIU?

Fot. Andrzej Sprzączak

SPORT CODZIENNIE

CZYŻBY DO TRZECH RAZY SZTUKA? \22

MAGIA STARYCH JABŁONEK NIE ZGINĘŁA \23

ISSN 0137-9127
9 770137 912057 33

GOSPODARZ Z BRĄSWAŁDU \4

KLESZCZ NIE PATRZY NA WIEK \6

ZATRUTE OWOCE PRZYJAŹNI ROSYJSKO-NIEMIECKIEJ \7

OJCIEC KOLBE WIDZIAŁ CZARNE MARSZE \9

ZATANKOWAŁEŚ?

GAZETA OLSZTYŃSKA
DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU

923otbp-A-K

eprasa.pl fa479f96f6

KALENDARIUM TYGODNIA

NOWELIZACJA USTAWY O REFERENDUM OGÓLNOKRAJOWYM

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

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

OBCHODY 103. ROCZNICY BITWY WARSZAWSKIEJ

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

PLATFORMA OBYWATELSKA ZATWIERDZIŁA LISTY KANDYDATÓW

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

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

W KIJOWIE UCZCZONO PAMIĘĆ POLSKICH ŻOŁNIERZY

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

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

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

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

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

ZARZUTY DLA DONALDA TRUMPA

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

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

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

ROSJA RYZYKUJE WOJNĄ Z NATO NA MORZU CZARNYM?

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

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

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

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

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

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl fa479f96f6

HORROR W WIĘZIENIU?

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

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

ZNĘCALI SIĘ NAD WIĘŹNIAMI?

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

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

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

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

fot. Joanna Karzyńska

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

ŚLEDZTWO W TOKU

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

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

LIST ZZA KRAT

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

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

JOANNA KARZYŃSKA

RADNI NIE CHCĄ 4 MILIONÓW?

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

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

Jak nam wówczas powiedziała burmistrz Beata Sokołowska, wskutek decyzji radnych gmina będzie musiała unieważnić przetarg i zwrócić pieniądze, o które wcześniej zabiegała. Burmistrz twierdziła, że radni wykreślili z planów wydatki, które już w tym roku gmina faktycznie poniosła, mimo że o tym wiedzieli. Spowodowało to, że gmina nie mogła funkcjonować zgodnie z prawem, burmistrz zobowiązała więc radnych do sprostowania błędów w podjętej uchwale — mieli na to 2 dni czasu (do 30 czerwca br.). I rzeczywiście przewodniczący Rady Miejskiej Marek Grabowski zwołał posiedzenie rady. Na piątek 30 czerwca, na godzinę... 20. Sesja trwała niespełna 5 minut. W jej obradach wzięło udział 7 z 15 radnych, a więc zabrakło kworum wymaganego do podejmowania prawomocnych ustaw. Radni nie naprawili wtedy swojej uchwały, a o zaistniałej sytuacji burmistrz Beata Sokołowska powiadomiła wojewodę oraz Regionalną Izbę Obrachunkową.

Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Olsztynie w dniu 28 lipca orzekło, że radni Rady Miejskiej w Białej Piskiej w sposób istotny naruszyli ustawę o finansach publicznych i do 18 sierpnia muszą naprawić swoje błędy. Jak nas poinformowała Lidia Jaszczurowska z Biura Rady Miasta w Białej Piskiej, do środy (16 sierpnia) ani przewodniczący, ani radni nie złożyli żadnej informacji o terminie sesji nadzwyczajnej, a najbliższa sesja zaplanowana jest na 30 sierpnia.

Są dwie opcje: albo przewodniczący zwoła sesję w ostatniej chwili, albo nie zwoła jej w ogóle. W pierwszym przypadku jest bardzo prawdopodobne, że zwołanie sesji na przysłowiowe „za pięć dwunasta" może spowodować, że nie wszyscy radni będą mogli się na nią stawić i nie będzie kworum do podjęcia uchwały. Tak jak to miało miejsce 30 czerwca. Może się też zdarzyć, że do wyznaczonego przez RIO terminu przewodniczący nie zwoła sesji. Co wtedy?

fot. UM w Białej Piskiej

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

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

ELŻBIETA ŻYWCZYK

eprasa.pl fa479f96f6

GOSPODARZ Z BRĄSWAŁDU

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

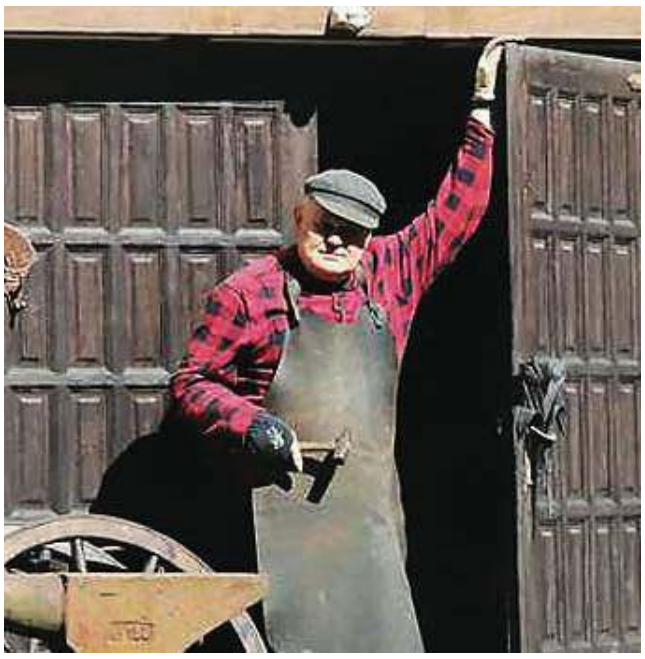
ZAGRODA WARMIŃSKA W BRĄSWAŁDZIE

O tym wszystkim przypomina zagroda warmińska w Brąswałdzie. Każdy, kto ją odwiedza, musi pomyśleć o jej Gospodarzu. Jako o kimś, kto ją mógł zbudować, powołać do życia, mieszka w niej, dba o nią, cały czas podtrzymuje jej istnienie, remontuje ją i upiększa. On musi jakby z niej wyjść. Zarówno z samej opowieści o zagrodzie, jak i fizycznie z niej samej. Musimy go zobaczyć. To jest tak, jak podchodzimy do domu wiejskiego. Możemy patrzeć, przyglądać się, ale w pewnym momencie zaczyna szczekać pies, podchodzi kot, ociera się o nasze nogi i w końcu ktoś wychodzi z domu. Najpierw patrzy przez okno. Widzimy firanki, które się poruszają i ostatecznie ktoś wychodzi z domu na nasze spotkanie. Jest to właśnie gospodarz, gospodyni, właściciel. I mam wrażenie, że opisując zagrodę, właśnie jestem kimś, kto wyczekuje na gospodarza i w końcu on wychodzi. W ten sposób obraz gospodarza – a więc kogoś, kto jest bardzo troskliwy, dba o pewną przestrzeń zamieszkałą przez człowieka – materializuje się. To musiał być ktoś konkretny. Ktoś, kto w końcu wyjdzie z tego domu i z którym będzie można porozmawiać. Dowiedzieć się, kim jest. Możliwe, że właśnie od tego należało zacząć całą naszą opowieść? Nasz gospodarz – co prawda – tzw. siłą rzeczy pojawiał się i był obecny, gdy opisywaliśmy poszczególne fragmenty zagrody. Przecież ktoś bardzo wyraźny i konkretny musiał to wszystko, o czym mówiliśmy, najpierw zaplanować, a potem zbudować i wreszcie wciąż dba o to, by dom i całe obejście trwało, nie niszczało. Jednak przez cały czas brakowało momentu, kiedy należy wreszcie przedstawić samego gospodarza. Wcześniej byliśmy najpierw trochę nieproszonymi gościami podglądającymi cudzą własność. Potem weszliśmy w rolę kogoś, kto zdobył klucz do podziwianego domu i pod nieobecność właściciela sam chciwie i bezczelnie ogląda cudzą własność.

WILNIUK I WARMIAK

Zatem przywracając naturalny ład i porządek, powiedzmy: gospodarz z Brąswałdu to Andrzej Wołodźko. Z wykształcenia inżynier elektronik i doktor nauk pedagogicznych. Prywatnie to mój kolega z pracy. Obecnie szczęśliwy emeryt. Andrzej Wołodźko od kilku lat jest stałym Diakonem. W zagrodzie mieszka z żoną, gospodynią – Elżbietą. Oczywiście ta charakterystyka to za mało, by zrozumieć fenomenem „Zagrody z Brąswałdu". Takie dane nie powiedzą, że Andrzej Wołodźko jest dzieckiem przesiedleńca z Wileńszczyzny i Warmiaczki. Śmiem przypuszczać, że w jego osobie spotkały się dwie tradycje kulturowe, które tworzą powojenne oblicze naszego regionu. Pierwsza to wszystko, co zastane, przedwojenne, i druga to wszystko to, co nowe, bo pojawiło się wraz z przesiedleniem ludności z tzw. kresów. Budując swą zagrodę, Andrzej Wołodźko nie czynił tego z kaprysu estetycznego, ale z nakazu wewnętrznego. Nakazywał mu on stawienie oporu wobec niszczenia wielowiekowego dorobku minionych pokoleń zarówno Wielkiego Księstwa Litewskiego, jak i I i II RP, a z drugiej strony Prus Wschodnich. To objęcie dziedzictw polega na czymś bardzo konkretnym – kontynuowaniu tradycyjnego budownictwa regionalnego. Wołodźko chciał być godnym dziedzicem tradycji swej matki. Wszedł w rolę warmińskiego gospodarza. Pewnie niewiele osób wie, że boleśnie przeżył utratę „ojcowizny". Bowiem gospodarstwo matki dostało się w ręce kogoś obcego. Wołodźko nigdy nie pogodził się z tym. I jakby na przekór temu zbudował własną zagrodę. Zresztą zupełnie niedaleko dawnego gospodarstwa swej matki.

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



Zagroda Andrzeja Wołodźki jest zespolona z jego życiem

DZIADKOWIE

Zbudowanie całej Zagrody i cały trud z nią związany byłby niemożliwy bez doświadczenia dzieciństwa. Jako dziecko odwiedzał Brąswałd, ponieważ tutaj mieszkali jego dziadkowie. Całe jego dzieciństwo w dużej mierze rozgrywało się właśnie w Brąswałdzie, gdzie przyjeżdżał z Olsztyna do dziadków. Tutaj spędzał wakacje. Tutaj spędzał najmilsze dni swojego dzieciństwa i twierdzi, że właśnie tutaj postanowił zbudować swój dom w formie Warmińskiej Zagrody. To było swoiste powołanie. To nie tyle on wybrał to miejsce, ile to miejsce wybrało jego. I to już w dzieciństwie. To był jego świat dzieciństwa. Świat dziecięcych marzeń. Pierwszych inicjacji w życie. Fascynacji przyrodą. To już wtedy przed sześćdziesięciu laty było jego miejsce do życia. Nowy dom stał się bezpiecznym miejscem, w którym tak jak jego dziadkowie chce spędzić ostatnie dni życia. Patrząc z tej perspektywy, jest możliwe, że właśnie po to podjął cały trud budowania. Wydaje się, że chciał tak jak dziadkowie dożyć swych dni w domu z dzieciństwa, w otoczeniu wsi, obok lasu. W ten sposób właśnie w tym domu kontynuowany jest tradycyjny model życie wielkokolumnowej rodziny wiejskiej. Zgodnie z nim dom rodzinny jest domem trzech pokoleń: dziadków, rodziców i dzieci-wnuków. Ten ideał tutaj właśnie zrealizowano.

SACRUM

Gospodarz z Brąswałdu jest bardzo gościnny. Wita gości, już poczynając od bramy ogrodzenia. Wychodzi naprzeciw. Postępuje tak jak przed wiekami. Kiedy to każdy na wsi był zobowiązany do udzielenia gościny. Towarzyszyły temu określone rytuały. W określony sposób witano i żegnano gościa. Jeszcze obecnie gospodarz domu odprowadza gości do drzwi i się żegna. Przyjęcie obcego, podróżnika, nieznajomego, ubogiego, a więc gościnność była zawsze swoistą świętością i było obowiązkiem religijnym. Stąd przysłowie: „Gość w dom, Bóg w dom". Dlatego gość jest posłańcem Boga. Bóg ukazuje się jako przechodzień, podróżnik. Bóg przychodzi jako gość. Chce włączyć człowieka do swej nadprzyrodzonej wspólnoty. Z przyjmowanego staje się przyjmującym. Relacje gość-gospodarz zostają odwrócone. Bowiem w swej istocie to Bóg jest jedynym prawdziwym gospodarzem wszystkiego, co istnieje. Przypominają o tym wszystkim właśnie wybudowana przed zagrodą kapliczka, a w centrum zagrody żeliwny krzyż. Ale też i inne dyskretnie ukryte symbole, np. kogut żeliwny umieszczony na kieracie, który jakby zszedł na chwilę z wieży kościelnej i zdaje się przypominać o przemijaniu przysłowiowego „kieratu" życia.

NAPRAWIĆ ŚWIAT

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

MAREK MELNYK

Niniejszy tekst stanowi trzecią część opowieści o Zagrodzie w Brąswałdzie.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 18 sierpnia 2023 r. do 8 września 2023 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie***.
Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **umolsztyn.bip.gov.pl**.

PREZYDENT OLSZTYNA

93323otbr-a-M

eprasa.pl fa479f96f6

OLSZTYNIANIN „PRZEJECHAŁ POLSKĘ"

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

Fot. arch. Przemka Lenarta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— Część zawodników jednak korzysta z noclegów w namiotach?

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

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

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

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

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

RAZ

REKLAMA

72923otbr-a-K

eprasa.pl fa479f96f6

KLESZCZ NIE PATRZY NA WIEK

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

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

OBJAWÓW NIE DA SIĘ PRZEOCZYĆ

— Przez całe wakacje mieliśmy pacjentów z kleszczowym zapaleniem mózgu i z boreliozą. W tej chwili mamy jednego pacjenta z kleszczowym zapaleniem mózgu — mówi lek. Anna Zdanowska-Ruskań, specjalista chorób dziecięcych i chorób zakaźnych ze szpitala dziecięcego w Olsztynie. — Kleszcze atakują dzieci w każdym wieku. W poradni chorób zakaźnych mam roczne dziecko, które obserwuję w kierunku boreliozy. Ale myślę, że u dzieci łatwiej zauważyć kleszcza niż u dorosłego, tym bardziej że rodzice je uważnie oglądają. Bo mają świadomość niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą ugryzienie. To samo dotyczy zmian, jakie się pojawiają. A czego możemy się spodziewać? Gdy mamy do czynienia z chorobą spowodowaną przez kleszcze, objawów nie da się przeoczyć. Rodzic, gdy zauważy coś niepokojącego, od razu jedzie do lekarza. I dobrze. A co może niepokoić? Na skórze pojawiają się niejednolite plamy układające się w okręgi, które określa się jako rumień wędrujący. Albo są to zmiany jak po ukąszeniu komara. Dziecko też gorzej się czuje i ma stany podgorączkowe. To są wyraźne objawy, które niepokoją rodzica. Nie da się przeoczyć ukąszenia kleszcza.

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

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

LICZY SIĘ CZAS

Kleszcze maksymalnie mogą mierzyć zaledwie ok. 10 mm długości i 3 mm szerokości, co sprawia, że są nie większe niż ziarno kawy. Gdy już zauważymy takiego delikwenta na ciele, liczy się czas. Im szybciej go wyciągniemy, tym mniejsza szansa, że zarazimy się od niego boreliozą, jeśli trafiliśmy na zainfekowanego osobnika. Niestety, większość z nas nie ogląda się uważnie po przyjściu do domu ze spaceru i to nas gubi. Bywa, że nie oglądamy też dzieci — zwłaszcza gdy jesteśmy na wakacjach, to wiele obowiązków sobie odpuszczamy. Krętki boreliozy znajdujące się w jelitach kleszcza uwalniają się z reguły po kilku godzinach od ukąszenia. Na początku kleszcz na skórze jest bardzo mały i trudno go dojrzeć „na pierwszy rzut oka". Gdy się opije, rośnie — wtedy może być już za późno.

Fot. pixabay.com

Kleszcze atakują coraz częściej

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

JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

– Czy trzeba inwestować w specjalne narzędzia lub zestawy? Można, ale tak naprawdę nie ma takiej potrzeby. Najlepsze są proste techniki i to, co mamy pod ręką, czyli... własną dłoń. Wyciągniemy nią zarówno dużego, jak i małego kleszcza, choć przy tym drugim może przydać się pomocniczo pęseta. Taki sposób, oprócz tego, że jest dostępny w każdym miejscu, ma jeszcze jedną zaletę: oszczędza czas, który tracimy, udając się na przykład do apteki — wyjaśnia Mateusz Wawryszuk, ratownik medyczny, który stworzył cykl filmów na YouTube o kleszczach. — Kleszcza dobrze wyciągać w rękawiczce lub przez gazik, by zachować podstawy higieny. Ale jest jedna sytuacja, która potencjalnie wymaga konsultacji lekarskiej: gdy część pasożyta zostanie pod skórą. Jeżeli jest to tylko niewielka, czarna kropka, czyli szczęka kleszcza, nie martwimy się, zostawiamy ją tak, jak jest. Jednak jeśli udało nam się wyciągnąć tylko część pajęczaka i nie czujemy się wystarczająco pewnie, by wydostać pozostałości sterylną igłą, warto zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który oczyści miejsce wkłucia.

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

Miejsce ukłucia, nawet po szybkim wyjęciu kleszcza, musimy obserwować — i to nie dzień czy dwa, ale nawet kilka tygodni. Rumień wędrujący, czyli najpopularniejszy objaw boreliozy, może pojawić się nawet po 5-12 tygodniach od kontaktu z kleszczem.

Kleszcze zazwyczaj najbardziej aktywne są w maju i czerwcu oraz wrześniu i październiku. Jednak w związku z ciepłymi zimami, jakie ostatnio się zdarzają, sezon występowania kleszczy znacznie się wydłużył i trwa od kwietnia do listopada. Coraz częściej pojawiają się też doniesienia o kleszczach spotkanych zimą, w styczniu czy w lutym. Jeżeli chodzi aktywność dzienną, to szczególnie uważać trzeba od wczesnego poranka do południa, a następnie od godzin popołudniowych do zmroku. Choć oczywiście okres żerowania może trwać cały dzień.

ADA ROMANOWSKA

Na Warmii i Mazurach mamy już ponad 600 przypadków zakażenia boreliozą. Wcześniej statystyki oscylowały między 700-800 przypadkami w ciągu całego roku, więc ten rok będzie wyjątkowy.
W Polsce na boreliozę zachorowało już ok. 8 tys. osób.
W przypadku kleszczowego zapalenia mózgu było to ponad 150 osób. Ugryzienie kleszcza może się skończyć się nie tylko boreliozą, ale również odkleszczowym zapaleniem opon mózgowych i mózgu, na które umiera średnio 1 osoba na każde 50 zarażonych.
Nieleczona borelioza może doprowadzić do chorób serca lub neurologicznych. O ile na kleszczowe zapalenie mózgu jest skuteczna szczepionka, o tyle ta na boreliozę jest wciąż w fazie testów.

19523otbr-n-P

eprasa.pl fa479f96f6

ZATRUTE OWOCE PRZYJAŹNI NIEMIECKO-ROSYJSKIEJ

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

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

Geopolityczne skutki układu Niemców z Sowietami są doskonale znane i były tematem niezliczonych opracowań, co nie zmienia faktu, że dla społeczeństwa Zachodu pakt ten nie jest historycznie tak ważny, jak dla nas i krajów tej części Europy. Nieco mniej znane – w tym polskiej opinii publicznej – są gospodarcze efekty paktu R-M i kwestia około dwuletniej współpracy między architektami II wojny światowej. Dlaczego architektami? Wojnę wywołały nazistowskie Niemcy, ale bez gwarancji „pokojowych" ze strony sowieckiego imperium III Rzesza po prostu nie byłaby w stanie rozciągnąć ją na Europę Zachodnią, a i los Polski w świetle hitlerowskiej napaści mógłby ułożyć się zgoła inaczej.

PAKT MILITARNY

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

Jeszcze pod koniec września '39 oba totalitaryzmy dokonały drobnej korekty układu Ribbentrop-Mołotow i zobowiązały się do współpracy na polu służb specjalnych oraz zwalczania polskiego ruchu oporu, nawet likwidacji polskich elit intelektualnych. Tę ostatnią kwestię omawiali szefowie Gestapo i NKWD na konferencji w Zakopanem (1940), do jakiej doszło w willach „Pan Tadeusz" i „Telimena". To właśnie tam – według historyka Roberta Conquesta – Niemcy mieli zainspirować się sowieckimi metodami walki z polską konspiracją.

Fot. Wikipedia

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

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

PAKT GOSPODARCZY

Ale zanim do niej doszło, od początku II wojny światowej oba mocarstwa miały już wypracowane spore „osiągnięcia" na polu współpracy gospodarczej. Przewidywała to specjalna umowa zawarta 19 VIII, kilka dni przed paktem R-M. W jej ramach Niemcy obiecali ZSRR przemysłowe know-how, a reżym Stalina zobowiązał się do wsparcia Hitlera surowcami. III Rzesza potrzebowała surowców do prowadzenia wojny na zachodzie. Stalin dostarczył Hitlerowi niemal milion tysięcy ton ropy i pół mln ton surowców, otrzymując węgiel i wieżyczki okrętowe o wartości 20 mln reichsmarek.

Co istotne, III Rzesza miała ochotę zacieśnić współpracę gospodarczą, ale tutaj pojawiła się kość niezgody – sowieci byli coraz bardziej niecierpliwi odnośnie do obiecanych dostaw technologii i nowoczesnych sprzętów przemysłowych, do czego zobowiązali się Niemcy tuż przed agresją na Polskę. Nowym gospodarczym otwarciem dla ZSRR i III Rzeszy – ustalonym już po podbiciu Europy Środkowej – miał być dla obu mocarstw pakt handlowy zawarty 11 lutego 1940 r. W ramach jego postanowień Niemcy zobowiązali się w ciągu 27 miesięcy dostarczyć ZSRR wojskowe know-how, artylerię morską, sprzęt fabryczny do produkcji uzbrojenia i myśliwce. Sowieci zgodzili się z kolei na przekazanie III Rzeszy w ciągu 18 miesięcy miliona ton zboża, niemal 100 tys. ton bawełny i ok. miliona tysięcy ton paliwa.

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

Fot. Wikipedia

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

PAKT ODNOWIONY?

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

Bardzo profetyczna co do zagrożeń, jakie wytworzyło pojawienie się Nord Stream w świetle późniejszej agresji Rosji na Ukrainę, była wypowiedź ukraińskiej dziennikarki Hanny Hopko. W lipcu 2022 r. – gdy NS II uzyskał „akceptację" Joe Bidena i Zachodu – w mocnych słowach określiła „przeznaczenie" rurociągu. I ostrzegała.

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

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

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

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

eprasa.pl fa479f96f6

POCZWÓRNE PROBLEMY TRUMPA

Kilka tygodni temu pisałem o problemach z prawem Donalda Trumpa. Wtedy liczba aktów oskarżenia wynosiła trzy. Poczynając na opłacaniu gwiazdy porno, poprzez trzymanie tajnych dokumentów w łazience po zakończeniu prezydentury, po dążenie do zamachu na ustrój państwa. W ostatnich dniach doszło czwarte oskarżenie. Zarzuty Trumpowi postawiono w stanie Georgia. Przez prokuratura stanowego. Ten z pozoru nieistotny szczegół ma kluczowe znaczenie. Prezydent USA nie ma bowiem możliwości stosowania prawa łaski wobec przestępców skazanych na poziomie stanowym. Mówiąc wprost, Trump – jeśli zostanie wybrany ponownie prezydentem – nie będzie mógł ułaskawić sam siebie. I ostatnie lata życia spędzi w więzieniu. Do tego droga jest jeszcze długa. Ale na pewno sytuacja obywatela Trumpa jest gorsza, niż była jeszcze miesiąc temu. Co ciekawe, wobec byłego prezydenta USA wykorzystano przepisy prawa wykorzystywane wcześniej do walki z mafią. Nie stawia to otoczenia byłego prezydenta w najlepszym świetle.

O co chodzi w procesie w Georgii? O dążenie do odwrócenia wyniku wyborów w tym stanie. Najbardziej pikantnym dowodem jest nagranie rozmowy telefonicznej Trumpa z sekretarzem stanu Georgia, w której prezydent wydaje polecenie „znalezienia brakujących 11 tysięcy głosów". Należy jednak podkreślić, że elektorat Partii Republikańskiej nie odwraca się od byłego prezydenta. Przeciwnie – im więcej zarzutów, tym wyższe poparcie dla Trumpa ze strony Republikanów. Dzisiaj wydaje się, że jego wygrana w republikańskich prawyborach jest niemal pewna. Co dalej? Na pewno kampania tocząca się pomiędzy czterema sądami: w Georgii, na Florydzie, w Nowym i w Waszyngtonie nie będzie prostą operacją logistyczną. Oczywiście milioner Trump ma do dyspozycji prywatne odrzutowce, więc jakoś sobie poradzi z niedogodnościami. Kwestią istotną jest to, kiedy dojdzie do zakończenia procesów? Na pewno Trump będzie dążył do przeciągania postępowań. Nawet jeśli Trump zostanie skazany, to nie przeszkodzi mu to w objęciu urzędu prezydenckiego. Ale czy wyobrażacie sobie państwo, że Prezydent USA będzie rządził z więzienia? Dla mnie jest to trudne do wyobrażenia. Wszystko w rękach społeczeństwa. O winie lub niewinności Trumpa będą decydować ławy przysięgłych. Przed nami żmudny proces ich wyboru. Z pewnością jednak będziemy mieli do czynienia z procesem stulecia. I to nie jednym, ale z czterema procesami stulecia toczącymi się niemal równolegle.

Marcin Kulasek,
poseł Nowej Lewicy

CZY WASZYNGTON WYCIĄGNIE WNIOSKI?

Dziś słów kilka o globalnej polityce międzynarodowej. Cały świat czeka na decyzje Stanów Zjednoczonych Ameryki w wyborczym dla tego kraju roku 2024 oraz na to, co stanie się z polityką zagraniczną największego mocarstwa świata po inauguracji prezydentury nowego (starego?) lokatora Białego Domu w styczniu 2025.

To „oczywista oczywistość", że Waszyngton ma kluczowy wpływ na politykę międzynarodową. Być może z czasem będzie się tym wpływem dzielił coraz bardziej z Chinami, ale póki co to on w znacznej mierze przesuwa pionki i figury na globalnej szachownicy.

W naturalny sposób postawa Amerykanów będzie rzutowała na stosunek szeroko rozumianego Zachodu do wojny w Europie Wschodniej. Czy USA będą kontynuować na taką skalę pomoc dla Ukrainy? Czy dokonają dywersyfikacji swojej polityki zagranicznej i skoncentrują się na rywalizacji z Chinami w Azji? Czy powróci w Stanach pokusa odseparowania Moskwy od Pekinu, a więc układania się z Rosją? Oto są pytania, na które na razie nie ma odpowiedzi. Warto jednak wiedzieć, że odpowiedzi na nie będą kształtować w jakiejś, pewnie niemałej, mierze los Rzeczypospolitej, ale też całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej, czy szerzej: „nowej Unii", poszerzonej o kraje, które chcą się znaleźć w UE.

Amerykański politolog J. Mearsheimer w swej książce „Tragizm polityki mocarstw" przypomina sytuację z lat 50. i początku lat 60., gdy USA miały techniczną możliwość nuklearnego zdominowania Związku Sowieckiego. Część ekspertów twierdzi, że USA mogły wtedy dokonać „perfekcyjnego uderzenia wyprzedzającego na ZSRR". Do tego jednak nie doszło i dzięki tej wyjątkowo wstrzemięźliwej, a może po części tchórzliwej postawie Stanów Zjednoczonych Ameryki „cold war", czyli „zimna wojna" została przedłużona o niemal cztery dekady. Wtedy Waszyngton nie podjął decyzji o zadaniu decydującego ciosu Moskwie. Czy historia się powtórzy? Czy Amerykanie wyciągną wnioski z własnego „grzechu zaniechania" sprzed ponad sześciu dekad? I nie chodzi tu o bombę nuklearną, a raczej o „przespanie" momentu, w którym można było unieszkodliwić „czerwoną Rosję", czyli Związek Sowiecki...

RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

REKLAMA

1423otbp-A-K

eprasa.pl fa479f96f6

OJCIEC KOLBE WIDZIAŁ CZARNE MARSZE

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

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

PATRON ENERGETYKÓW

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

Jego zainteresowanie wynalazkami spowodowało, że patrona upatrzyli sobie w nim... energetycy. Jego wybór wynika nie tylko z datowania rocznicy jego śmierci, na 14 sierpnia, zbieżnej ze świętem energetyka, ale przede wszystkim z racji jego zainteresowań wynalazczością i elektryką. Impulsem, który pchnął młodego Maksymiliana Kolbe do tak wielkiej aktywności, były „czarne marsze" organizowane przez wrogów kościoła, z którymi zetknął się w Rzymie.

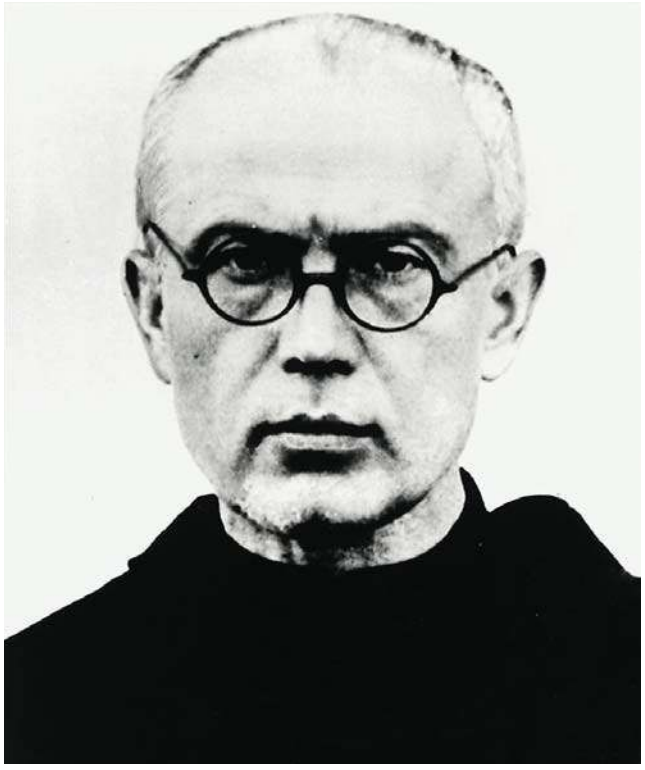
Święty Maksymilian Maria Kolbe jest patronem archidiecezji gdańskiej, diecezji koszalińskiej i elbląskiej oraz — jak powiedział św. Jan Paweł II — „naszych trudnych czasów". W ikonografii św. Maksymilian przedstawiany jest w habicie franciszkańskim lub w więziennym pasiaku, czasem z numerem obozowym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

DWIE KORONY

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

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

— Mundziu, co z ciebie będzie? — ta reprymenda miała tak zawstydzić małym Rajmundem, że zaczął podczas modlitwy prosić Matkę Bożą, aby Ona sama odpowiedziała mu, kim będzie. Jak opowiadał później mamie, pokazała mu się wtedy Maryja trzymająca dwie korony: jedną białą i drugą czerwoną, i zapytała, czy chce je otrzymać. — Biała miała oznaczać, że wytrwam w czystości, czerwona, że będę męczennikiem. Odpowiedziałem, że chcę. Wówczas Matka Boża mile na mnie spojrzała i zniknęła — relacjonował swojej mamie 12-letni Rajmund Kolbe.



Maksymilian Maria Kolbe

ZAKONNA RODZINA

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

Przyszły święty rozpoczął nowicjat. Przy obłóczynach otrzymał zakonne imię Maksymilian. Przełożeni, widząc jego wyjątkowe zdolności, wysłali go na studia do Rzymu. Ukończył je z dwoma dyplomami doktoratu: z filozofii i teologii. W wolnych chwilach oddawał się ulubionym studiom z fizyki. Napisał artykuł pt. „Etereoplan o pojeździe międzyplanetarnym", który zaprojektował w oparciu o newtonowskie prawo akcji i reakcji. Jeszcze w 1914 roku złożył śluby wieczyste, przybierając imię Maria. Ulubioną lekturą Kolbego były wówczas „Dzieje duszy", napisane przez św. Teresę od Dzieciątka Jezus.

CZARNE MARSZE

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

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

Zaczął werbować kleryków do Milicji Niepokalanej. W styczniu 1922 r. otrzymał z Rzymu upragnione zatwierdzenie Milicji. Zaczął wydawać w Krakowie miesięcznik pod tytułem „Rycerz Niepokalanej".

NOWE MEDIA

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

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

NIE MA WIĘKSZEJ MIŁOŚCI...

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

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

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

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

NIEZAWODNY PATRON

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

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

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

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

eprasa.pl fa479f96f6

PIERWSZA GODZINA PORANKA

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

Wyobraźmy sobie typowe poranne godziny wielu ludzi. Ostry sygnał budzika. Pierwszy sygnał, drugi, a może i trzeci alarmu, który dziś najczęściej nastawiamy sobie w komórkach. Przeszywająca świadomość, że to już. Ledwo położyliśmy się spać, a tu trzeba wstawać. Kiedy minęły te godzin snu...? Zdecydowanie za krótkie. Czasami ściągamy się spod kołdry i wychodzimy do łazienki, aby po chwili znów wrócić do łóżka, choćby na pięć minut, bo nie chce się wstawać. Stajemy się od momentu otwarcia oczu jacyś tacy rozmemłani, niepozbierani, niezintegrowani. Zaczynamy być źli na siebie. Postanawiamy, że jutro się wyśpimy, bo dziś pójdziemy wcześniej spać, ale to dziś nigdy nie nadchodzi. Bo złe nawyki są silne, są zakorzenione. O nawyku starożytni mówili, że „consuetudo est altera natura" (przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka). No więc sytuacja się powtarza – chodzimy późno spać, i rano trudno nam wstać. Większość z nas zna ten stan. Od młodych po starych. Czasami tylko ludzie w bardzo podeszłym wieku lub chorzy kładą się wcześniej i wstają bardzo rano, ale też często się budzą, ich sen jest krótki i przerywany, i bywają często niedospani. Potem toaleta, szybkie śniadanie – albo i nie. I wzbierający lęk przed dniem, w którym jest całe mnóstwo obowiązków, zadań, celów do realizacji, z którymi trzeba się zmierzyć. A są też takie, które są trudne, wymagające ogromnego wysiłku, lub nużące. Do tego trzeba też zająć się domownikami. Ci, którzy mają dzieci, wiedzą, jak takie poranki wyglądają, gdy na styk trzeba wszystko zrobić, aby zdążyć. Złość i przerażenie narastają, pojawia się zły humor, zniechęcenie, poczucie powtarzanego bezsensu. Przypominamy sobie wtedy amerykańskie filmy, na których widzimy okrągły stół, zastawiony śniadaniem koniecznie z sokiem pomarańczowym, rodziców pięknie ubranych, matkę umalowaną i uczesaną, gdy zasiadają do tego stołu zrelaksowani, jedzą śniadanie z uśmiechem i spokojem, rozmawiają, potem życzą sobie dobrego dnia i rozjeżdżają się w pokoju, radośni gotowi do przeżycia kolejnego dnia. Myślimy wtedy, że reżyser nie widział naszych poranków i po prostu nie zna życia. I pytamy siebie, czy to jest w ogóle możliwe.

fot. Adobe Stock

NIE DAĆ SIĘ PRZYTŁOCZYĆ

Jedna z moich ulubionych świętych – św. Teresa Benedykta od Krzyża, w świecie znana jako Edyta Stein, filozof i karmelitanka, pisała tak: „Rano, gdy budzimy się, usiłują nas zaraz przytłoczyć obowiązki i rozmaite troski, jeśli nie odebrały nam już nocnego spokoju. Powstaje trwożliwe pytanie: jak w ciągu jednego dnia uporać się z wszystkimi kłopotami, kiedy wykonać to, a kiedy tamto, w jaki sposób zabrać się do tego czy tamtego? Ma się ochotę zerwać i natychmiast pobiec do pracy". Widzimy więc, że trudne poranki to doświadczenie uniwersalne, znane także i świętym. Jednakże Edyta dodaje, jak można sobie pomóc w takiej sytuacji: „Lecz właśnie wtedy trzeba chwycić cugle i powiedzieć sobie: spokojnie! Teraz nic nie może zakłócić mi spokoju, gdyż pierwsza godzina poranna należy do Pana. Dopiero z Jego pomocą wykonam zadanie, jakie na mnie nakłada".

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

ŻADNEGO ŻEGNANIA SIĘ Z PODUSZKĄ

Oczywiście pełna godzina poświęcona Bogu na początku dnia to rzadkość dla świeckich, jak i dla pewnej grupy osób duchownych. Realnie mało kto może, dziś w tym pędzącym świecie, pozwolić sobie na taki luksus. Chodzi raczej o poświęcony Bogu czas tuż po przebudzeniu. Ta godzina to może być tylko pięć minut – choćby dla zapracowanych rodziców, czy osób, które świtem zaczynają swoją pracę – poświęconych na zawierzenie siebie, swoich obowiązków, swojej rodziny, tego konkretnego dnia Bogu i Maryi. Może to być nawet pierwszy gest, który wykonamy w skupieniu, wstając z łóżka, jak znak krzyża świętego zrobiony na sobie, ale w skupieniu, z głębokim namysłem. Nie może to być tylko machnięcie ręką i wymamrotanie formułki.

Ważny jest też sam moment wstania. Ks. Eugeniusz Derdziuk, egzorcysta z diecezji zamojsko-lubaczowskiej twierdzi, że najlepszym sposobem, jakiego nauczono go już w seminarium, jest natychmiastowe wstanie po pierwszym dzwonku nastawionego budzika. Nogi na podłogę, żadnego żegnania się z poduszką, żadnej dyskusji z samym sobą, z własnymi myślami o trudnościach dnia, chęciami poleżenia i chowania się pod kołdrę. Zamiast tego ks. Eugeniusz poleca właśnie zrobienie znaku krzyża świętego, zawierzenie siebie Jezusowi i Jego Matce, choćby przez zmówienie modlitwy „Pod Twoją obronę". Warto w tym miejscu przypomnieć słowa, jakie Alicja Lenczewska zanotowała w swoich duchowych zapiskach: „gdy ogarnia cię ciemność i ucisk w duszy, odmawiaj natychmiast «Pod Twoją obronę», bo to jest egzorcyzm. I zachowaj pokój, wiedząc, że twój ból i umęczenie rodzą wielkie dobro, i że są błogosławieństwem dla wielu dusz, a zwłaszcza tych, za których się wstawiasz i zobowiązałaś". „Pod Twoją obronę" to bardzo stara antyfona chrześcijańska do Matki Jezusa, która – jak udowadniają odkrycia archeologów – funkcjonowała w Kościele już w połowie III w. i została zatwierdzona przez papieża Benedykta XIII w 1724 r.

TY SIĘ TYM ZAJMIJ

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

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

Ksiądz Dolindo w kontekście ludzkich niepokojów, które atakują nas już od rana, odbierając niejednokrotnie chęć do życia, pisał: „Dlaczego zamartwiacie się i niepokoicie? Zostawcie mnie troskę o wasze sprawy, a wszystko się uspokoi. Zaprawdę mówię wam, że każdy akt prawdziwego, głębokiego i całkowitego zawierzenia Mnie wywołuje pożądany przez was efekt i rozwiązuje trudne sytuacje. Zawierzenie Mnie nie oznacza zadręczania się, wzburzenia, rozpaczania, a później kierowania do Mnie modlitwy pełnej niepokoju, bym nadążał za wami; zawierzenie to jest zamiana niepokoju na modlitwę. Zawierzenie oznacza spokojne zamknięcie oczu duszy, odwrócenie myśli od udręki i oddanie się Mnie tak, bym jedynie Ja działał, mówiąc Mi: Ty się tym zajmij. Oprzyjcie się na Mnie, wierząc w moją dobroć, a poprzysięgam wam na moją miłość, że kiedy z takim nastawieniem mówicie: „Ty się tym zajmij", Ja w pełni to uczynię, pocieszę was, uwolnię i poprowadzę. A kiedy muszę was wprowadzić w życie różne od tego, jakie wy widzielibyście dla siebie, uczę was, noszę w moich ramionach, sprawiam, że jesteście jak dzieci uśpione w matczynych objęciach. To, co was niepokoi i powoduje ogromne cierpienie, to wasze rozumowanie, wasze myślenie po swojemu, wasze myśli i wola, by za wszelką cenę samemu zaradzić temu, co was trapi. Kiedy widzisz, że sprawy się komplikują, powiedz z zamkniętymi oczami, w Duszy: «Jezu, Ty się tym zajmij!». Postępuj tak we wszystkich twoich potrzebach. Postępujcie tak wszyscy, a zobaczycie wielkie, nieustanne i ciche cuda. To wam poprzysięgam na moją miłość".

RADUJMY SIĘ I WESELMY Z KAŻDEGO DNIA

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

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

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

eprasa.pl fa479f96f6

18 - 24 sierpnia 2023

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

Piątek

23:15 TVP 2

Gold
Film akcji, USA, 2016.

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

Sobota

23:50 TVP 2

Czarne złoto
Film przygodowy, Katar, Francja, 2011.

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

Niedziela

2:10 TVP KULTURA

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

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

Poniedziałek

23:00 TVN

Wrogowie publiczni
Film sensacyjny, USA, Japonia, 2009.

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

Wtorek

23:25 TVP KULTURA

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

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

Środa

2:55 TVP KULTURA

Handlarz cudów
Dramat, Polska, Szwecja, 2009.

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

Czwartek

1:10 TVN 7

Seksmisja
Komedia, Polska, 1983.

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

PIĄTEK • 18 sierpnia

TVP 1

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

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

TVP 2

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

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

TVN

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

20:00 Uprowadzona - sens., USA, Wlk. Bryt., Francja, 2008. Bryan (Liam Nelson), były agent służb specjalnych, ma zaledwie kilka godzin, aby wyrwać Kim (Maggie Grace) z rąk bezwzględnego gangu handlującego kobietami.
22:00 Krytyczna decyzja - sens., USA, 1996
00:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
01:55 Grzesznica - serial, USA
02:55 Uwaga! - program interw.
03:15 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
03:45 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:15 Kto was tak urządził

POLSAT

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

18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport; Pogoda
20:00 Jak poślubić milionera - kom. rom., Polska, 2019. Alicja (Małgorzata Socha) to dziewczyna, która zamiast czekać, aż ślepy los ześle jej upragnioną miłość, zapisuje się na kurs gwarantujący znalezienie drugiej połówki.
22:15 Ghost Rider - fantasy, akcja, USA, Australia, 2007
00:50 Misjonarz - akcja, USA, 2007. Współczesny kowboj wkracza w małomiasteczkową społeczność, kładąc kres obecnej w niej tyranii.
02:40 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:40 Disco Gramy - program muz.

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:10 Zaginione Skarby - „Ścięcie Świętej Katarzyny Aleksandryjskiej" - film animowany
07:20 Przestrzeń pamięci - Muzeum Mazowieckie w Płocku - magazyn
07:55 Szlakiem Kolberga - Izabela Trojanowska - reportaż
08:30 Powrót Arabeli - Walizeczka w rękach łotra; Walka o Pultanellę - serial, Czechy, 1993
09:50 Świat cyrku - obycz., USA, 1964
12:15 Trzecia granica - serial
13:25 Informacje kulturalne
14:00 Ina Benita - dwa życia - dok.
15:30 Dwa księżyce - obycz.
18:00 Jazz.pl - koncert
19:30 Krzyżówka - film krótkometrażowy

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

TV Puls

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

20:00 Triumf sprawiedliwości - akcja, USA, 2016. Decker (Steven Seagal) to były agent federalny. Obecnie mężczyzna pracuje jako ochroniarz w supermarkecie. Ale to się niebawem zmieni...
21:50 Rocky 5 - akcja, USA, 2019
23:55 Kobiety mafii 2 - akcja, Polska, 2019. Pełna akcji opowieść oparta na prawdziwych wydarzeniach!
02:45 Menu na miarę - program kulinarny
03:25 Z archiwum policji - program kryminalny
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji
04:55 Na jedwabnym szlaku
05:30 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

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

20:00 Dom nad jeziorem - obycz., USA, Australia, 2006. Doktor Kate Forster (Sandra Bullock) porzuca dotychczasowy szpital, by podjąć pracę w tętniącej życiem klinice w Chicago...
22:10 Polowanie na druhny - kom., USA, 2005. W czasie wizyty w eleganckiej, położnej nad wodą posiadłości, John i Jeremy stają się bohaterami niezliczonej ilości wpadek.
00:30 Wielki mur - przyg., USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016. Elitarna jednostka próbuje uczynić z Wielkiego Muru Chińskiego ostatni bastion dla ludzkości.
02:40 Zbrodnie godne Hollywood

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość - serial obycz. **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **12:55** Detektywi w Akcji - serial krym. **13:55** STOP Drogówka - serial policyjny **15:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:05** Predator, cz. 2 - Starcie w miejskiej dżungli **02:25** Fabryka jedzenia - program pokazujący kolejne etapy produkcji żywności **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

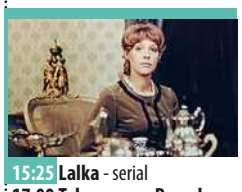
09:35 Święty na każdy dzień **09:45** Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Śp. Ks. Peszkowski **10:50** Centrum Ewangelizacji **11:25** Myśląc Historia **11:35** Prawda znalazła swój dom **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katownie Praskie **13:10** Wenezuela - San Felix **13:30** Msza święta **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Orędowniczka w codzienności **16:40** Zamek w Korzkwi - Szlakiem Pióra **17:00** Sekrety mnichów **17:30** Geopolityka **17:55** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć...**19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

eprasa.pl fa479f96f6

SOBOTA • 19 sierpnia

TVP 1

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



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

TVP 2

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

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

TVN

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

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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

TV Trwam

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

NIEDZIELA • 20 sierpnia

TVP 1

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

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

TVP 2

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

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

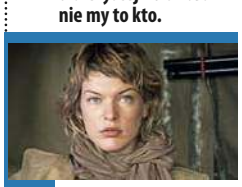
TVN

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

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

POLSAT

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



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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **07:00** Polowanie na Hitlera: Finał - dok., USA, 2020 **08:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **10:55** Od sklepowej do królowej **12:50** Wyznania zakupoholiczki
15:00 Król Artur - akcja, USA, Irlandia, 2004. Akcja filmu rozgrywa się w V wieku naszej ery, w czasach upadku zachodniej części Cesarstwa Rzymskiego. **17:35** Gwiazdy Kabaretu **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej
20:00 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia - SF, USA, 2008 **22:10** Szklana pułapka 5 - akcja, USA, 2013 **00:20** Ukryte miasta **01:25** Liczę, więc jestem **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:30** Msza święta **10:35** Przegląd Tygodnika „Niedziela" **10:40** Bądź wierny, idź i pamiętaj **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:15 Papież Polak do Rodaków **13:00** Stanisław Ledóchowski i jego twórczość **14:20** Ikona Miłości **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Sekrety mnichów **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:30** Sól Ziemi
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Krótka Historia Zbawienia **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja

eprasa.pl fa479f96f6

PONIEDZIAŁEK • 21 sierpnia

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela
06:30 Leśniczówka - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - Lato - mag.
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Program rolny
12:50 Natura w Jedynce - Wzdłuż 15. południka. Różnice i podobieństwa - dok., Niemcy, 2018
14:00 Krawcowa z Madrytu
15:00 Wiadomości; Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:25 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
22:10 Film dokumentalny
23:10 Balans bieli - magazyn
23:55 Gambit - kom., USA, 1966
01:50 Sztuka kłamania - komedia, Belgia, Francja, 2018
03:30 Zawrócony - dram.

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial
06:20 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki - Albertynki z Krakowa - magazyn kulinarny
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama - flesz i Pogoda - flesz
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 Msza z Kościoła Starokatolickiego Mariawitów w Płocku
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:10 Postaw na milion
21:00 U Pana Boga za miedzą - kom., Polska, 2009. Kolejna część perypetii mieszkańców podlaskiego miasteczka Królowy Most.
23:10 Podwójna tożsamość - serial
00:15 Szczęśliwy Lazzaro - komediodramat, fantasy., Szwajc., Niemcy, Włochy, Francja, 2018
02:30 Bolivar - serial kostium.
03:30 O mnie się nie martw - serial komediowy TV

TVN

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

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

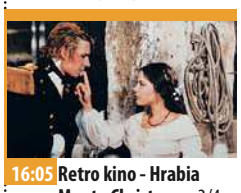
POLSAT

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

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

TVP Kultura

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



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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

20:00 Lejdis - kom., Polska, 2008. Komedia o perypetiach czterech kobiet usiłujących poradzić sobie ze zwariowanym życiem, które nigdy nie wygląda tak, jak się je sobie zaplanuje.
23:00 Wrogowie publiczni - sens., USA, Japonia, 2009 ●
01:55 Gremliny rozrabiają - film SF, USA, 1984. Billy Peltzer dostaje w prezencie małe zwierzątko. Istnieją trzy zasady opieki nad małym Gremlinem, które chłopiec nieopatrznie łamie. Niesie ze sobą nieoczekiwane skutki.
04:05 Druga strona medalu - talk show. Program Jolanty Pieńkowskiej.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość - serial obycz. **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **12:55** Detektywi w Akcji - serial krym. **13:55** STOP Drogówka - serial policyjny **15:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** 12 rund 2 **23:05** Brudny szmal **01:20** Fabryka jedzenia - program pokazujący kolejne etapy produkcji żywności **02:20** Śmierć na 1000 sposobów **02:50** SuperLudzie **03:50** Trans World Sport 2023 **04:55** SuperLudzie **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

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

WTOREK • 22 sierpnia

TVP 1

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

14:00 Krawcowa z Madrytu
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:20 Lekkoatletyka - Mistrzostwa Świata Budapeszt
22:10 Osiecka - serial
23:10 Kombinacje Operacyjne - film dok.
00:15 Magazyn śledczy Anity Gargas
00:55 Drive Hard - ostra jazda - fab., Kanada, 2014
02:40 Gambit - kom., USA, 1966

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy
06:25 Tańcz i śpiewaj przed Panem - reportaż
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
Panorama

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - kom., Polska, 1978. Dyrektor Krzakoski jedzie w służbową delegację do Paryża. W ambasadzie poznaje apetyczną Danusię i spędza z nią noc. Nie wie, że dziewczyna jest córką partyjnego prominenta.
23:00 Podwójna tożsamość - serial
00:05 Nie mów nikomu - thriller, Francja, 2006
02:25 Bolivar - serial kostium.
03:25 Wielka alienacja - dok., Wlk. Bryt., 2020

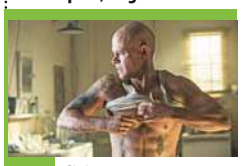
TVN

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

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

POLSAT

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



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

TVP Kultura

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

19:15 Samochodzik i templariusze - serial przyg.
20:00 Lekkie obyczaje - Powrót do domu - dram., Szwajc., Francja
21:45 Informacje kulturalne
22:15 Genialna przyjaciółka - serial, Włochy, 2020
23:25 Tess - melodramat, Wlk. Bryt., Francja, 1979 ●
02:25 Panorama kina polskiego - Fuga - dram. psycholog., 2018. Alicja, cierpi na fugę, chorobę skutkującą amnezją. Nie pamięta nawet swoich najbliższych, ani żadnych wydarzeń z przeszłości...
04:20 Poetka z Arabii - dok., Niemcy, 2017
05:40 Afisz kulturalny ekstra

TV Puls

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

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

TVN 7

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

20:00 Polowanie na druhny - kom., USA, 2005. W czasie wizyty w eleganckiej, położnej nad wodą posiadłości, John i Jeremy stają się bohaterami niezliczonej ilości wpadek.
22:30 Dom nad jeziorem - obycz., USA, Australia, 2006. Doktor Kate Forster (Sandra Bullock) porzuca dotychczasowy szpital, by podjąć pracę w tętniącej życiem klinice w Chicago...
00:40 Lucy - sens., Francja, 2014. Lucy zostaje wplątana w przemyt narkotyków, by następnie odkryć w sobie niezwykłe zdolności i zemścić się na prześladowcach.
02:30 Zbrodnie godne Hollywood

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość - serial obycz. **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **12:55** Detektywi w Akcji - serial krym. **13:55** STOP Drogówka - serial policyjny **15:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Wzgórza mają oczy 2 - horror, USA, 2007 **23:00** Tropiciel **01:05** Fabryka jedzenia **02:05** Śmierć na 1000 sposobów **02:30** SuperLudzie Extra **02:50** Trans World Sport 2023 **03:55** SuperLudzie **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Papież Polak do Rodaków **09:55** Święty na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:05** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wielkość rodziła się przy ołtarzu **13:00** Pielgrzym Miłości **13:30** Msza święta **14:25** U źródeł Wielkanocy **15:00** Na bezdrożach tożsamości. Chaco **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **16:55** Życie według świętego Jana Pawła II **17:10** Prosto o gosp. **17:30** Zostań Żołnierzem RP **17:55** Powstanie Warszawskie **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozm. niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

eprasa.pl fa479f96f6

ŚRODA • 23 sierpnia

TVP 1

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

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

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:50 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Wędrowiec Polski - rep.
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial

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

TVN

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

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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

TV Trwam

09:00 U źródeł Wielkanocy **09:30** Sanktuaria polskie **09:50** Święty na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu **11:00** Marianie w Kazachstanie **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia
12:20 Orędzie na trudne czasy **13:30** Msza święta **14:35** Uwięziony Prymas **15:20** Akita 101 Łez **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Benedykt XVI - skromny pracownik Winnicy Pańskiej
17:00 Po stronie prawdy **17:55** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści z Księgi Cnót **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

CZWARTEK • 24 sierpnia

TVP 1

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

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

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial
06:15 Tańcząca ze światem - Tunezja - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Jan Sebastian Bach - Kantata sakralna „Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust"
11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 M jak miłość - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama

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

TVN

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

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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

20:00 Co ty wiesz o swoim dziadku? - kom., USA, 2016. Dziadek (Robert de Niro) wraz z wnukiem (Zac Efron) wyruszają w zwariowaną podróż, która pełna będzie niespodziewanych zwrotów akcji, szalonych przygód i atrakcyjnych kobiet.
22:00 Wielki Stach - kom., USA, 2007.
00:15 Legalna blondynka 2 - kom., USA, 2003
02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:15 Menu na miarę - program kulinarny
03:55 Taki jest świat - informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Nash Bridges - serial

TVN 7

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

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

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość - serial obycz. **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci - serial paradok.
12:55 Detektywi w Akcji - serial krym. **13:55** STOP Drogówka - serial policyjny **15:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:05 Liga niezwykłych dżentelmenów - film akcji **23:35** Oddział wyrzutków **01:25** Fabryka jedzenia - program pokazujący kolejne etapy produkcji żywności **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

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

eprasa.pl fa479f96f6

18 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Olsztyn

Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela.

Godz. 10.00/11.00/12.00, sala kameralna Filharmonii.

18 SIERPNIA

Wernisaż wystawy malarstwa Krzysztofa Matusiaka

Olsztyn

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

Godz. 18.00, Galeria Amfilada, ul. Dąbrowszczaków 3.

18 SIERPNIA

Wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika

Olsztyn

Międzynarodowy projekt typograficzny ph. „CopernicusPress 2023" – wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika

Wystawa czynna od 18-31 sierpnia 2023 r.

Godz. 11.00, Galeria Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

18 SIERPNIA

Wystawa twórczości Ewy Pohlke „PSALMY"

Olsztyn

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

Godz. 18.00, BWA Olsztyn, sala kameralna.

19 SIERPNIA

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

Olsztyn

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

Godz. 10.00, Stadion AZS, ul. Oczapowskiego.

Fot. mat. org.

19 SIERPNIA

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

Gady

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

Fot. mat. org.

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

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

W programie:

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

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

19 SIERPNIA

Lady Pank MTV Unplugged

Olsztyn

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

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

19 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Olsztyn

Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela

Godz. 11:00 sala kameralna Filharmonii.

WEEKENDOWY REPERTUAR HELIOS

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

PIĄTEK 18 SIERPNIA

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

SOBOTA 19 SIERPNIA

BLUE BEETLE / napisy: 13:30, 20:45; BLUE BEETLE / dubbing: 10:30, 18:00; SPUSZCZONE ZE SMYCZY / napisy: 16:30, 18:45, 21:00; MÓW DO MNIE! / napisy: 19:00, 21:15; KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:10, 14:30; GRAN TURISMO / dubbing: 11:30, 16:00; DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 19:45; MEG 2: Głębia / dubbing: 15:00, 17:45; MEG 2: Głębia / napisy: 20:30; WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:20, 14:45; MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 11:15, 14:00; LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45; BARBIE / dubbing: 10:00, 12:40, 17:30; BARBIE / napisy: 15:15, 20:15; OPPENHEIMER / napisy: 11:00, 13:45, 15:30, 19:15; MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing; 10:20, 13:00, 17:15;

NIEDZIELA 20 SIERPNIA

BLUE BEETLE / napisy: 15:00, 21:00; BLUE BEETLE / dubbing: 12:00, 18:00; SPUSZCZONE ZE SMYCZY / napisy: 16:30, 18:45, 21:00; MÓW DO MNIE! / napisy: 19:00, 21:15; KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:15, 14:30; GRAN TURISMO / dubbing: 11:30, 16:00; DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 20:00; MEG 2: Głębia / dubbing: 15:10, 17:45; MEG 2: Głębia / napisy: 20:30; WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:20, 14:45; MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 10:15, 14:00; LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45; BARBIE / dubbing: 11:30, 17:30; BARBIE / napisy: 14:15, 20:45; OPPENHEIMER / napisy: 11:15, 15:4517:00, 19:30, 20:15; MIĘDZY NAMI ŻYWIOŁAMI / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:45, 14:30, 17:15;

WEEKENDOWY REPERTUAR KINA AWANGARDA W OLSZTYNIE

PIĄTEK 18 SIERPNIA

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

SOBOTA 20 SIERPNIA

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

Niedziela 20.08.

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

eprasa.pl fa479f96f6

W SOBOTĘ PIKNIK Z KOPERNIKIEM

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

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

Co w programie naszej imprezy? Koncerty lokalnych wykonawców — na naszej piknikowej scenie wystąpi między innymi zespół ludowy Sasanki z Susza i braniewski zespół Stacja Północ. Będzie też okazja do zdrowej aktywności na świeżym powietrzu — a to za sprawą treningu fitness pod chmurką oraz pokazowych lekcji aikido i salsy.

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

Jednym z naszych priorytetów jest promocja lokalnych wytwórców, dlatego do udziału w naszym Pikniku zaprosiliśmy zaprzyjaźnione koła gospodyń wiejskich. Ze swoimi pysznościami będzie z nami KGW „Wszyscy Razem" i KGW „Laski z Baranówki", które przywiozą ze sobą własnoręcznie projektowane i wykonywane gadżety związane z Fromborkiem i Kopernikiem!

W sobotę 19 sierpnia na terenie Aeroklubu Elbląskiego będzie również szansa na to, by porozmawiać z żołnierzami, którzy przyjęli nasze zaproszenie i będą gościć na naszym pikniku — na pewno chętnie opowiedzą Wam o swojej służbie. Profesjonalny sprzęt kajakowy zaprezentuje za to UKS Silvant Kajak Elbląg, wszyscy chętni będą mogli pod okiem profesjonalnych kajakarzy spróbować swoich sił w pływaniu na ergometrze kajakowym i wziąć udział w zawodach na urządzeniach airbike.

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

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

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

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

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

REDAKCJA DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO

REKLAMA

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

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

POWIAT KĘTRZYŃSKI

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

ogłasza otwarty nabór na Partnera

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

Proponowany zakres zadań przewidzianych dla Partnera:

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

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

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

7623kewk-a-M

eprasa.pl fa479f96f6

FASOLA (PRAWIE) JAK MIĘSO

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

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

BIAŁKO, BIAŁKO, BIAŁKO!

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

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

Możemy zatem na obiad zjeść fasolę z ryżem lub kuskusem. Albo czarną fasolę z migdałami lub serem. Stąd fasola jest doskonałym źródłem białka dla wegetarian i wegan. Tym bardziej, że w przeciwieństwie do mięsa lub niskotłuszczowych produktów mlecznych fasola ma mniej kalorii i tłuszczów nasyconych. I tak — 40 g czarnej fasoli w puszce dostarcza 14,5 g białka, 16,6 g błonnika i 4,56 mg żelaza. Z kolei 155 g łuskanej fasoli edamame dostarcza 18,5 g białka, 8,06 g błonnika i 3,52 mg żelaza.

KWAS FOLIOWY

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

PRZECIWUTLENIACZE

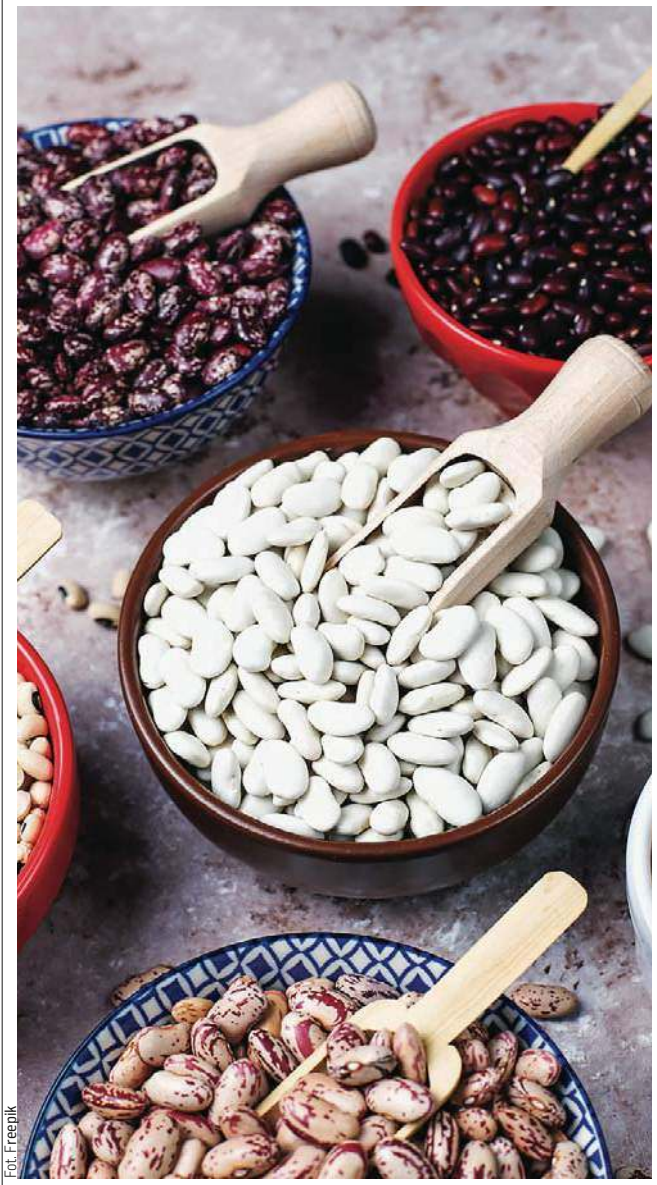
Według badań fasola jest bogata w polifenole, czyli rodzaj przeciwutleniacza. Przeciwutleniacze zwalczają działanie wolnych rodników — szkodliwych substancji chemicznymi wytwarzanych przez organizm podczas metabolizmu i innych procesów. Wolne rodniki mogą powodować uszkodzenia komórek, co może prowadzić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

NA ZDROWIE SERCA

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

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

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



Fot. Freepik

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

MNIEJSZE RYZYKO RAKA

Niektóre badania wykazały, że fasola działa jako przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny. Efekty te mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Badania z 2015 r. analizowały, czy fasola może mieć właściwości przeciwutleniające, które zwalczają raka jelit. Wyniki sugerują, że czarna fasola miała najwyższą aktywność przeciwutleniającą. Kolejne badanie z 2016 r. wykazało również, że substancje chemiczne zawarte w czarnej fasoli, popularnej północno-wschodnich Chinach mogą spowolnić wzrost raka jelita grubego, zapobiegając namnażaniu się komórek rakowych.

CUKRZYCA I METABOLIZM GLUKOZY

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

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

ZAPOBIEGANIE STŁUSZCZENIU WĄTROBY

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

POPRAWA ZDROWIA JELIT

Badania wykazały, że różne rodzaje fasoli, zwłaszcza czarna fasola, poprawiają zdrowie jelit poprzez poprawę funkcji bariery jelitowej i zwiększenie liczby pożytecznych bakterii. Może to pomóc w zapobieganiu chorobom jelitowym. Zdrowe bakterie jelitowe wspierają również funkcje układu odpornościowego i mogą sprzyjać utracie wagi. Fasola odżywia zdrowe kolonie bakterii jelitowych.

JAK GOTOWAĆ FASOLĘ?

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

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

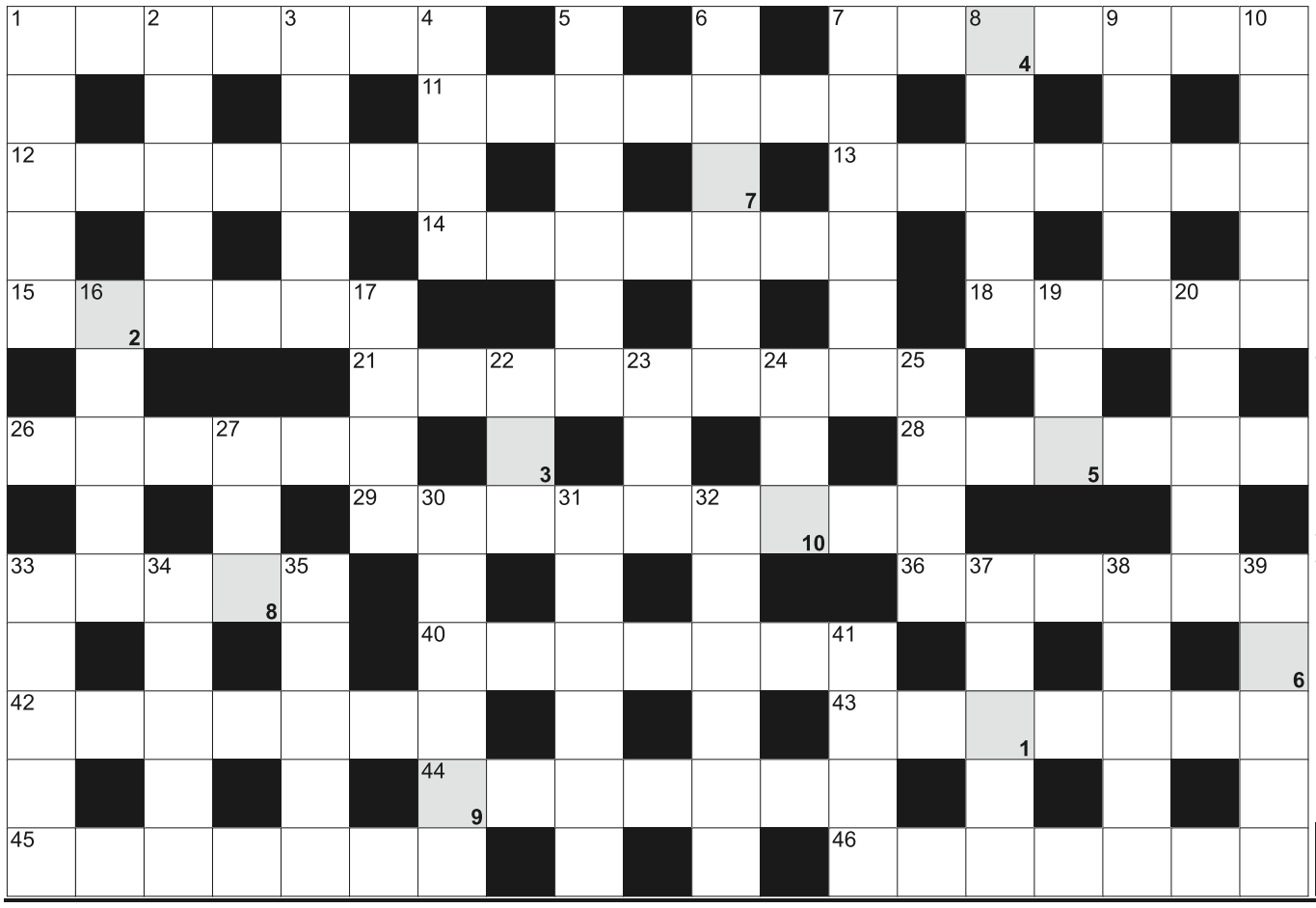
MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
KORZYSTAŁAM Z MEDICALNEWSTODAY.COM.

REKLAMA

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

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

eprasa.pl fa479f96f6



Krzyżówka klasyczna z hasłem

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

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

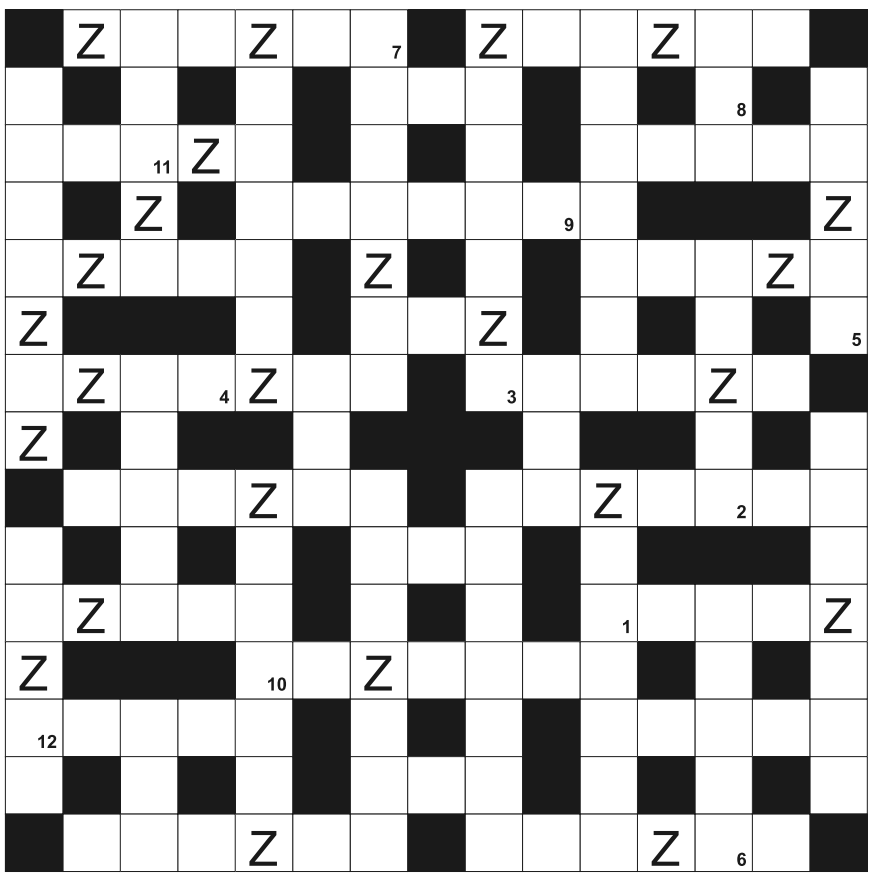
Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JOLKA z HASŁEM

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

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



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

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

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

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

SUDOKU

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

1118

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

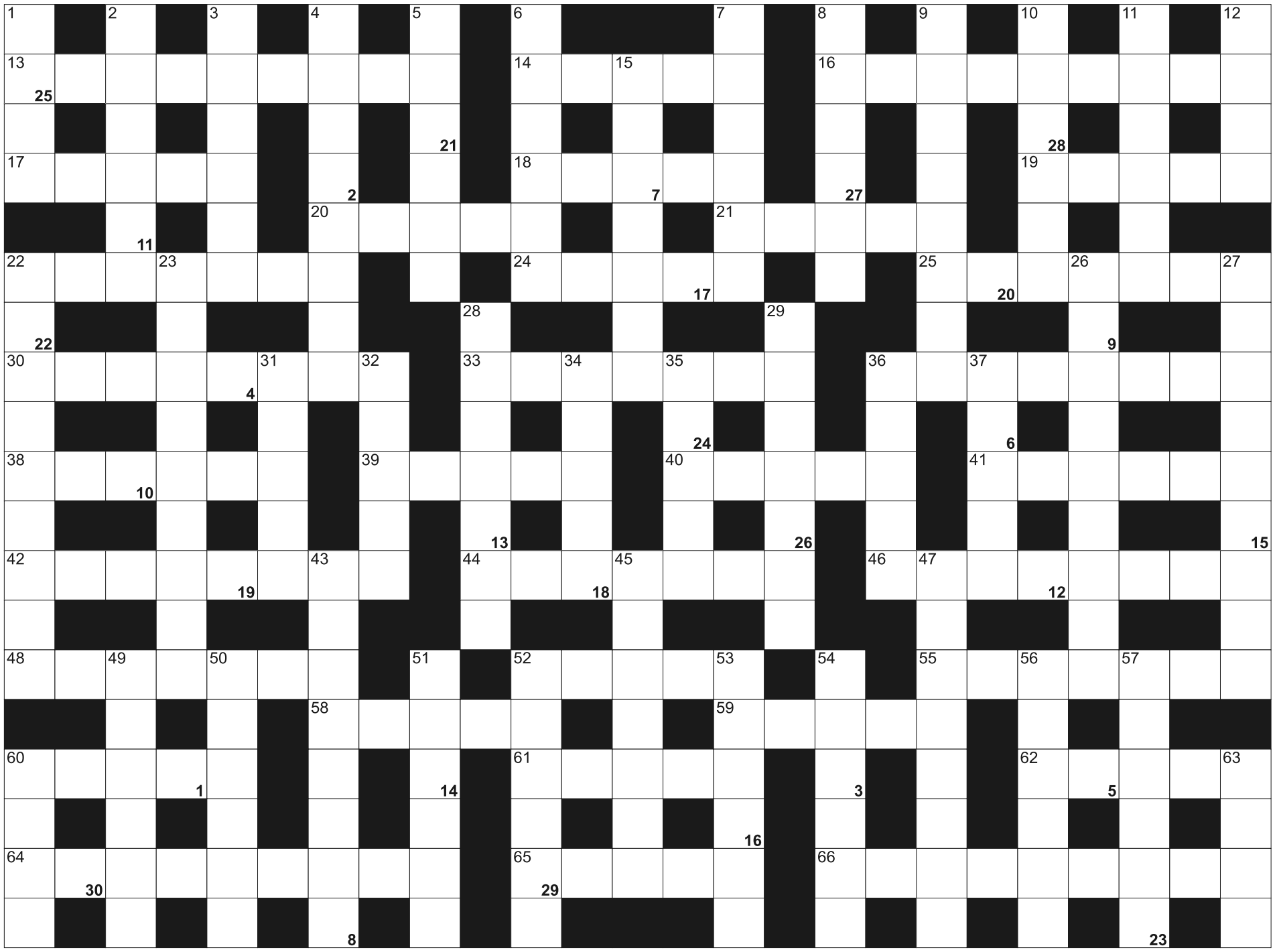
1119

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

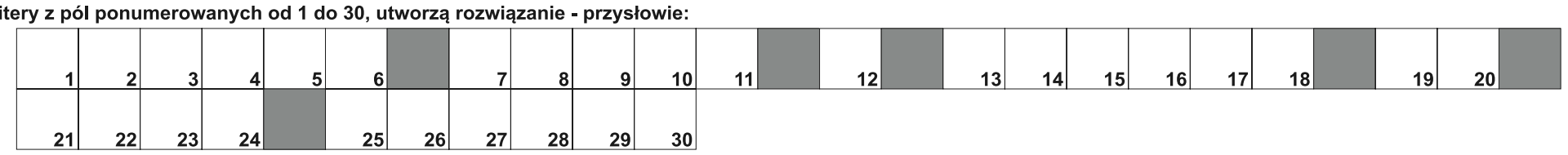
1120

eprasa.pl fa479f96f6

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO: 13) królewskie z ogarami i nagonką; 14) niejedna w herbie Botswany; 16) rodzinne miasto Szymona Hołowni; 17) szachowy pat; 18) określona część morza; 19) bywa podobna do matki; 20) botaniczny lub zimowy; 21) Degas, francuski malarz; 22) napój mleczno-owocowy; 24) zwrotny na przesyłce; 25) karnegia olbrzymia krócej; 30) żydowski dom modlitw; 33) wyrywane przy pieleniu; 36) początkowy błąd sprintera; 38) amerykański stan ze stolicą w Austin; 39) wynik, rezultat; 40) wyspa z Manilą; 41) rzeka w Delhi; 42) magnetyczny to badanie; 44) święte, odbywają się w maju; 46) drzewa z maronami; 48) rodzinne miasto Jimiego Hendrixa; 52) regał lub sofa; 55) łacińska nazwa ołowiu; 58) widłowe w magazynach; 59) drżące topole; 60) polny to peluszka; 61) małpa człekokształtna; 62) metal Au; 64) nieprzepustowy, zatkany; 65) bies, diabeł potocznie; 66) melon o pomarańczowym miąższu.

PIONOWO: 1) konflikt, sprzeczka; 2) winniczek z domem na plecach; 3) zbieranie datków na cele charytatywne; 4) lekarz od żył i tętnic; 5) żona Heraklesa; 6) broń używana w szermierce; 7) Julian, napisał powieść "Papuga Flauberta"; 8) narzędzie do wyciągania gwoździ; 9) Magdalena, Miss Polonia 1984; 10) szczurów lub kolarski; 11) austriacki land z Grazem; 12) kawior; 15) herbata z mlekiem; 22) wstępna kalkulacja kosztów inwestycji; 23) przewóz ludzi lub ładunków; 26) żądanie poparte groźbą; 27) grecki sąd skorupkowy; 28) rowerowa nie dla pieszych; 29) liczy siedem dni; 31) olcha inaczej; 32) nierewers; 34) nieufności głosowane w Sejmie; 35) Se dla chemika; 36) lis pustynny inaczej; 37) ojciec Edypa; 43) przepływa przez Kiejdany; 45) Eco, autor "Wyspy dnia poprzedniego"; 47) stopień oficerski w policji; 49) kupidyn, putto w sztuce; 50) człowiek strachliwy; 51) egipski bóg śmierci; 52) kierunkowskaz; 53) Dolores Haze u Nabokova; 54) bardzo dobra ocena; 56) start w zawodach; 57) kapusta szparagowa; 60) bitumiczny lub drewniany na dachu; 63) daszek z wyciągiem w kuchni.

SUDOKU

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

1115

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

1116

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

1117

eprasa.pl fa479f96f6

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

poszukuję wynająć

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

Konstal PRODUCENT
GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów
Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY
GARAŻE WZMOCNIONE
AUTOMATYKA DO BRAM
89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl
2823otbr-a-G

do wynajęcia

MIESZKANIE dwupokojowe wynajmę, 510-838-179

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

POMOCNIKA budowlanego, 502-202-377

SPRZĄTANIE mieszkań - promocja, 793-164-163

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

AUTO-MOTO

kupię

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

USŁUGI

budowa | remont

DACHY – naprawy, 502-202-377

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

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

maszyny rolnicze

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

nie musisz
wychodzić
z domu...
mp-xxpo-7491-c-2x4-M

380-31419opb1-b-M

Koledze **Krzysztofowi Charemskiemu**

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają pracownicy Oddziału Wewnętrznego I Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie

159323opb1-a-M

Koleżance

Iwonie Lewandowskiej

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

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

159123opb1-a-M

Koleżance

Jolancie Osowskiej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w trudnych chwilach po śmierci

Brata

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

159423opb1-a-M

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

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o odejściu

Pani

Bożeny Randzio

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

Składamy najszczersze wyrazy współczucia

Jej Bliskim, a zwłaszcza Dzieciom – Paulinie i Maciejowi

Jesteśmy z Wami w tych trudnych chwilach.

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

158923opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-380-M

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

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

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 895 355 300 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 897 152 093 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-g-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
www.zuparkadia.olsztyn.pl
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
103923opb1-c-P

eprasa.pl fa479f96f6

WOJEWÓDZKIE GRANIE O WAŻNY PUCHAR

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

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

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

– To był mecz, który dał odpowiedź na kilka pytań, dotyczących naszej kadry, choć zdaję sobie sprawę, że zaprezentowaliśmy się słabiej jako cały zespół. W najbliższym ligowym starciu z Pilicą Białobrzegi na pewno zagramy w podstawowym zestawieniu i będziemy walczyli o bardzo ważne punkty - wyjaśnia trener Wikielca.

Fot. Emil Marecki

Granica Zagaje – Huragan Morąg 0:6

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

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

Bez problemu do kolejnej rundy awansowały czołowe zespoły IV ligi, które mierzyły się niżej notowanymi rywalami. Polonia Lidzbark Warmiński, Mrągowia Mrągowo czy Mamry Giżycko udowodniły swoją wyższość kilkoma zdobytymi golami i czystym kontem po stronie strat. Bardziej wyrównane było starcie Mazura Ełk z Romintą Gołdap. Beniaminek czwartoligowych zmagań wygrał 1:0, a strzelcem zwycięskiej bramki był w 70. min Maciej Kisiel.

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

Królem polowania został Jakub Szczęsny, który w meczu Wałszy Pieniężno z Tęczą Miłomłyn zdobył pięć goli w niespełna kwadrans. Gospodarze już do przerwy prowadzili 8:0, a ostatecznie triumfowali 9:2. Jedna bramka mniej padła w starciu Pisa II Barczewo – Warmia Wrzesina, w którym goście zwyciężyli 8:2.

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

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

Wyniki 1. rundy
Śniardwy Orzysz – Orlęta Reszel 6:3 po dogrywce, GKS Stawiguda – Olimpia Olsztynek 1:2, Orzeł Czerwonka – Węgoria Węgorzewo 4:0, Reduta Bisztynek – Wilczek Wilkowo 1:4, Szeląg Kormoran Zwierzewo – Polonia Lidzbark Warmiński 0:4, Ossa Biskupiec – Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 2:1, Wel Lidzbark – Iskra Narzym 0:1, Żagiel Piecki – Mrągowia Mrągowo 0:4, Łyna II Sępopol – Rona 03 Ełk 0:5, Victoria Bartoszyce – Mamry Giżycko 0:4, Mazur Ełk – Rominta Gołdap 1:0, Granica Zagaje – Huragan Morąg 0:6, Pomowiec Gronowo Elbląskie – Cresovia Górowo Iławecki 2:0, Wałsza Pieniężno – Tęcza Miłomłyn 9:2, Polonia Pasłęk – Concordia Elbląg 0:2, Dąb Kadyny – Olimpia II Elbląg 1:2, Agat Jegłownik – Zatoka Braniewo 4:4 karne 8:7, Perkun Orżyny – Pisa Barczewo 2:4, Błękitni Stary Olsztyn – Warmia Olsztyn 0:1, Stomil II Olsztyn – Tęcza Biskupiec 0:2, Strefa Autu Olsztyn – LKS Różnowo 3:3 karne 4:3, Pisa II Barczewo – Warmia Wrzesina 2:8, GLKS Jonkowo – DKS Dobre Miasto 0:5, Ewingi Zalewo – Colet Kozłowo 2:0, Olimpia Kisielice – Constract Lubawa 0:5, Jeziorak Iława – GKS Wikielec 2:3, Avista Łążyn – Czarni Rudzienice 3:5 po dogrywce, Start Nidzica – Motor Lubawa 2:0
Wolny los: Znicz Biała Piska, Sokół Ostróda, Stomil III Olsztyn, MKS Działdowo

Fot. Łukasz Szymański

Piłkarze z Wikielca poradzili sobie z Jeziorakiem

IO PARYŻ 2024: CZY PRZEŁAMIEMY KLĄTWĘ W SPORTACH ZESPOŁOWYCH?

Za rok igrzyska we Francji. Oby pod jednym choćby względem były szczególne dla Biało-Czerwonych. Znamienne, że w XXI wieku na Letnich Igrzyskach Olimpijskich medale dla Polski zdobywali przedstawiciele sportów indywidualnych, a nie zespołowych. Oczywiście nasz towar eksportowy, czyli sztafety 4×400 m, w tym mieszana, to drużyny, ale jednak lekkoatletyka to zbiór indywidualnych konkurencji. Można szukać dziury w całym i udowadniać od biedy, że np. wioślarskie czwórki (a mieliśmy w tym olimpijskie złoto!) to dyscyplina zespołowa – zresztą z tego właśnie założenia wyszedł MKOl, nie dopuszczając Rosji i Białorusi do eliminacji IO w Paryżu w 2024 roku w tej konkurencji. Jednak w powszechnym kibicowskim odczuciu sprawa jest prosta: sporty drużynowe to piłka nożna i ręczna, siatkówka i koszykówka, hokej na trawie i rugby oraz choćby i baseball, co jednak dla Polaków jest w kontekście olimpijskim – w przeciwieństwie do pozostałych wymienionych – dość abstrakcyjne.

Zatem medali olimpijskich w sportach stricte drużynowych mamy w tym wieku równo zero, choć piłkarze ręczni w Rio de Janeiro (2016) przegrali mecz półfinałowy z Danią po dogrywce, a w Londynie (2008) byli w ćwierćfinale, zaś siatkarze czterokrotnie kończyli udział w IO na poziomie jednej czwartej finału. Gdzie pod tym względem naszym drużynom do polskich teamów w XX wieku? Czy pamiętamy, iż na igrzyskach w Montrealu (1976) nasze zespoły przywiozły trzy medale: siatkarze – złoty, piłkarze – srebrny (co uznano wówczas za porażkę i wielkiego Kazimierza Górskiego wylano z funkcji selekcjonera), piłkarze ręczni – brązowy? Ciekawe, że nasze reprezentacje w grach zespołowych naprawdę wielkich sukcesów na poziomie mistrzostw świata nie potrafiły w ostatnich dwóch dekadach przełożyć na igrzyska! Przecież siatkarze byli dwukrotnie mistrzami świata i dwukrotnie wicemistrzami, a piłkarze ręczni zdobyli w MŚ niewiele mniej, bo trzy medale (srebro i dwa razy brąz)?
Czy tę klątwę przełamiemy w Paryżu w 2024 roku? Mamy na to realne szanse. Tym bardziej że naszych zespołów może tam być wyjątkowo dużo...

RYSZARD CZARNECKI

eprasa.pl fa479f96f6

CZYŻBY DO TRZECH RAZY SZTUKA?

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

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

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

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

Fot. stomilolsztyn.com

Japończyk Yudai Shinonaga podpisał ze Stomilem roczny kontrakt z opcją przedłużenia

Ale co się dziwić, skoro w dwóch ostatnich występach Stomil oddał w sumie raptem trzy celne strzały. - Potrafimy zrobić to, co najtrudniejsze, czyli stworzyć odpowiednią pozycję do strzału, niestety, w ostatnim momencie brakuje nam spokoju i skuteczności - przyznaje trener Czubak. - Nigdy nie będę miał pretensji do zawodnika, że nie oddał celnego strzału, bo wiem, że chciał to zrobić. Naszym zadaniem jest doprowadzić go do takiego stanu, w którym będzie w stanie to zrobić.

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

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

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

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

- Jestem bardzo zadowolony i wdzięczny, że będę mógł reprezentować Stomil - powiedział dla oficjalnej strony klubu Shinonaga. - Wiem, że grało tu już wielu zawodników z Japonii, dlatego jestem podekscytowany, że tym razem to ja będę mógł występować przed olsztyńską publicznością. Jeszcze niedawno grałem w Warmii Olsztyn, z której przeniosłem się do Korony II Kielce. Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę wrócić do Olsztyna, kocham to miasto i obiecuję, że dam z siebie wszystko .

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

EM, DRYH

PO 4 KOLEJKACH

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

FREKWENCJA MNIEJSZA, ALE POZIOM ZNACZNIE WYŻSZY

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

W Nowym Gizewie pojawili się zawodnicy m.in. z Warszawy, Cieszyna, Pułtuska, Poznania, Pisza i Radomia, natomiast honoru gospodarzy bronili Amelia Daszewska z Rudki i Kacper Gierach z Pasymia. Organizatorzy byli przygotowani na przyjęcie 12 zawodników i 12 zawodniczek, jednak z różnych powodów (kontuzje, wakacje, inne imprezy) ostatecznie zagrało ośmiu chłopców i siedem dziewczyn. - Obsada była mniej liczna, ale za to poziom znacznie wyższy - ocenia Mariusz Radziszewski, dyrektor turnieju. - Zagrali zawodnicy z krajowej czołówki w tej kategorii wiekowej. Bardzo często walka była wyrównana, w efekcie mecze się przedłużały, a że dni mamy już coraz krótsze, więc część pojedynków trzeba było przełożyć na następny dzień.

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

W rywalizacji dziewcząt główne role odegrały ubiegłoroczne finalistki - ponownie wygrała Iga Piotrowska z Pułtuska, która w decydującym meczu pokonała 6:1, 6:0 Maję Grosicką ze Koniemłotów (podkielecka wieś), natomiast trzecie miejsca zajęły Aleksandra Matysiak z Cieszyna (ubiegłoroczna finalistka) oraz Inez Rzeźnik ze Zwolenia.

Fot. organizatorzy

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

Z kolei wśród chłopców w finale spotkali się dwaj warszawianie - ostatecznie po zaciętym meczu, który zakończył się po zachodzie słońca, Maksymilian Puchalski pokonał 7:5, 7:5 Krzysztofa Matusiaka. Trzecie miejsca zajęli Ignacy Rzewuski (kolejny tenisista ze stolicy) oraz Kacper Gierach z Pasymia. - Zależało mi, żeby zagrali tenisiści, którzy przed rokiem nasz turniej wygrali - wyjaśnia Mariusz Radziszewski, wiceprezes Stowarzyszenia Mazurski Klub Tenisowy. - Wśród dziewcząt się to udało, natomiast wśród chłopców ubiegłorocznego zwycięzcę wyeliminował kontuzja. Cieszy postawa Kacpra, który przed turniejem podobno mało trenował, a mimo to wykorzystał szansę i doszedł aż do półfinału, a przy odrobinie szczęścia mógł nawet awansować do finału - kończy Mariusz Radziszewski. Wyjaśnijmy, że w półfinale Gierach przegrał 4:6, 6:4, 5-10.

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

ARTUR DRYHYNYCZ

eprasa.pl fa479f96f6

MAGIA STARYCH JABŁONEK NIE ZGINĘŁA

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

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

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

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

Fot. Artur Dryhynycz

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

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

Radości z powrotu na boiska Hotelu Anders nie krył także Jacek Kasprzyk, były prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej, który obecnie jako członek zarządu PZPS odpowiada za rozwój siatkówki plażowej. - Odczuwam olbrzymią satysfakcję z powrotu do Starych Jabłonek, tym bardziej że kiedyś zarzucano mi, iż zabiłem siatkówkę plażową w tym miejscu. Bez wątpienia Warmia i Mazury zasługują na takie imprezy. Co prawda region ten głównie kojarzy się ze sportami wodnymi, ale znane są także warmińsko-mazurskie piękne plaże, w które warto inwestować, m.in. poprzez organizację takich imprez sportowych. Jednak do tego potrzebni są odpowiedni ludzie, którzy potrafią stworzyć odpowiednią atmosferę. Oczywiście atmosfery nie robi się w dzień lub tydzień, bo to często wymaga wielu lat ciężkiej pracy. Dzięki rodzinie Dowgiałło taką atmosferę udało się zbudować nad jeziorem Szeląg Mały. Mam nadzieję, że najbliższe mistrzostwa Polski są pierwszym krokiem do organizacji za dwa-trzy lata imprez o zasięgu europejskim. Dochowaliśmy się wielu dobrych i bardzo dobrych par, więc liczę na sportową jakość, bo o atmosferę turnieju się nie martwię - dodał Jacek Kasprzyk.

Na konferencji nie mogło zabraknąć Tomasza Dowgiałły, dyrektora przyszłotygodniowych mistrzostw kraju. - Przyznam, że przez te osiem lat brakowało mi siatkówki plażowej, dlatego ponownie postanowiliśmy - razem z Polskim Związkiem Siatkówki Plażowej - podjąć się trudów organizacji - wyjaśnił Tomasz Dowgiałło. - Pod koniec ubiegłego roku pierwsze kroki skierowałem do pana marszałka Brzezina, bo wiedziałem, że bez wsparcia samorządu sobie nie poradzimy.

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

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

Za kilka dni zagrają u nas najlepsi polscy siatkarze i siatkarki. To nie jest już tak, jak 20 lat temu, gdy zawodników było niewielu, a ich poziom też nie był najwyższy. Teraz mamy już co najmniej kilkanaście mocnych par, bo przez te lata znacznie poprawił się poziom szkolenia w naszym kraju. A co do samego turnieju, to przygotowujemy się do niego jak do mistrzostw świata. Oczywiście skala logistyczna przedsięwzięcia jest dużo mniejsza, jednak zrobimy wszystko, by atmosfera była wspaniała, a kibice - oprócz emocji sportowych - tradycyjnie mogą też liczyć na dobrą zabawę i smaczną kuchnię. Ubiegłoroczny turniej pokazał, że magia Starych Jabłonek nie zginęła, więc mam nadzieję, że w tym roku kibice też dopiszą, bo mogą liczyć na atrakcyjny rodzinny piknik sportowo-rekreacyjny - zakończył Tomasz Dowgiałło.

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

ARTUR DRYHYNYCZ

.

PROGRAM MP

* **25 sierpnia, piątek** g. 8.30-19: turniej główny kobiet i mężczyzn
* **26 sierpnia, sobota** g. 8.30-19: turniej główny kobiet i mężczyzn
* **27 sierpnia, niedziela** g. 9: półfinały kobiet; g. 11: półfinały mężczyzn; g. 15: finał kobiet; g. 16: finał mężczyzn; g. 17: ceremonia medalowa

EKSTRALIGA MECZEM WE WROCŁAWIU SIĘ ZACZYNA

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

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

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

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

Do Olsztyna trafiła także obywatelka Kanady Patricia Lamanna. Napastniczka w swoim CV ma mistrzostwo Malty oraz grę w lidze hiszpańskiej. Natomiast siłę ataku Stomilanek ma wzmocnić Marta Vidal. Hiszpanka ostatnio występowała w niższych ligach Szwecji, a w swoim kraju grała m.in. w Cádiz i Getafe.

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

Jednak Dariusz Maleszewski pozyskał nie tylko zawodniczki z zagranicy, bo Katowice na Olsztyn zamieniła Weronika Kamala. Pomocniczka w zeszłym sezonie zdobyła mistrzostwo Polski, a teraz pomoże Stomilankom w osiągnięciu jak najlepszego wyniku w Ekstralidze. Taką samą drogę z Górnego Śląska na Warmię pokonała Aleksandra Drąg.

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

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

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

* **Inne mecze 1. kolejki, sobota:** Pogoń Tczew - UKS SMS Łódź (16), AZS UJ Kraków - Pogoń Szczecin (12), GKS Katowice - Czarni Sosnowiec (14:20); **niedziela:** Rekord Bielsko-Biała - Medyk Konin (12:30), APLG Gdańsk - Górnik Łęczna (17).

EM

eprasa.pl fa479f96f6

ZATANKOWAŁEŚ?

GAZETA OLSZTYŃSKA

DO KUPIENIA NA STACJACH ORLENU

1023otbp-A-K

eprasa.pl fa479f96f6

SIERPIEŃ 2023

NASZ DOM

12.07-27.08

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

castorama

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

46923otbr-J-K

SZARA EMINENCJA W KUCHNI

czytaj na str. 2-3

PARTNER WYDANIA

castorama

Olsztyn, ul. W. Pstrowskiego 16

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

REMONT MIESZKANIA W 2023 ROKU – ILE TRZEBA ZAPŁACIĆ?

STR. 7

eprasa.pl fa479f96f6

PARTNER WYDANIA
castorama
Olsztyn, ul. W. Pstrowskiego 16

SZARA EMINENCJA W KUCHNI

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

Szarość wydaje się komuś monotonna? Zapewniam, że o tylko pozory, bo dość łatwo można sprawić, że kuchnia w tym deseniu będzie wyglądała pięknie i bynajmniej nie będzie wionęło od niej nudą. Warto również wykorzystać mocne atuty koloru — ponadczasowość i uniwersalność. Zawłaszcza ta druga cecha jest w urządzaniu kuchni bardzo przydatna. Szarość dobrze komponuje się całą paletą popularnych barw, dlatego do szafek w tym kolorze łatwo dobierzemy pozostałe elementy zabudowy meblowej i kuchennego wyposażenia. Szare meble będą dobrym pomysłem w każdej stylizacji, a zamierzony efekt stylistyczny osiągniemy dzięki odcieniowi, na jaki się zdecydujemy i odpowiednio dobranym dodatkom kolorystycznym.

Fot. Atom

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

REKLAMA

eprasa.pl fa479f96f6

Fot. Atom

Potencjał szarości możemy wykorzystać w urządzaniu kuchni na wiele sposobów.

Minimalizm do pary z drewnem

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

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

Najbardziej popularnym miejscem, aby wprowadzić drewno do jednokolorowej kuchni — jest blat roboczy albo okładzina ścienna. Ciekawy efekt zapewni dodatek niezwykle dekoracyjnych lameli, które podkreślą nowoczesny charakter wnętrza.

Szaro-złota elegancja

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

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

Naturalnie niczym skała

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

Fot. Atom

Ten niebanalny odcień jeszcze piękniej zagra z rysunkiem drewna. Wystarczy ocieplić go drewnem w jasnych tonacjach, aby kuchnia nabrała skandynawskiego wyrazu. Kolor z pewnością zwróci na siebie uwagę również miłośników powściągliwej estetyki japandi, którzy cenią sobie harmonię, użyteczną prostotę i przytulny klimat.

Już nie szarość, jeszcze nie czerń

Szukasz odmiany dla klasycznej szarości? W dobrym stylu będzie szary metalic. Wpadająca w zdecydowanie ciemniejszą kolorystykę barwa plasuje się pomiędzy szarością a czernią. Chociaż jest od niej nieco jaśniejsza, dorównuje efektownością i z charakterem. W bliższej perspektywie ujawnia delikatny połysk, który ożywia matową powierzchnię. Szarość o metalicznym połysku na frontach mebli prezentuje się elegancko, dlatego zabudowa wygląda gustownie i prestiżowo.

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

Surowa kolorystyka betonu

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

Oprac. mmb

REKLAMA

ATOM Studio Mebli Kuchennych

Olsztyn
ul. Pstrowskiego 33
kom. 695 771 749

Studio Patronackie
BOSCH Technologia bliżej nas SIEMENS

www.atomkuchnie.pl

13123otbr-a-M

Wydawca: GRUPA WM Sp. z o.o., ul. Tracka 5, 10-634 Olsztyn

Koordynacja i reklama: Jacek Warmiński
tel. 514 800 515 | j.warminski@gazetaolsztynska.pl

Koordynacja i reklama: Edyta Gwóźdź
tel. 609 210 667 | e.gwozdz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl fa479f96f6

PARTNER WYDANIA
castorama
Olsztyn, ul. W. Pstrowskiego 16

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

1 IPPON BARCZA SP. Z O.O.

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

2 ANGO DEVELOPMENT W OLSZTYNIE

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

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

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

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK-DOM HOLDING SA

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

5 NOWE ZATORZE INWESTYCJE SP. Z O.O.

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

6 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

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

7 D.DOM SP. Z O.O.

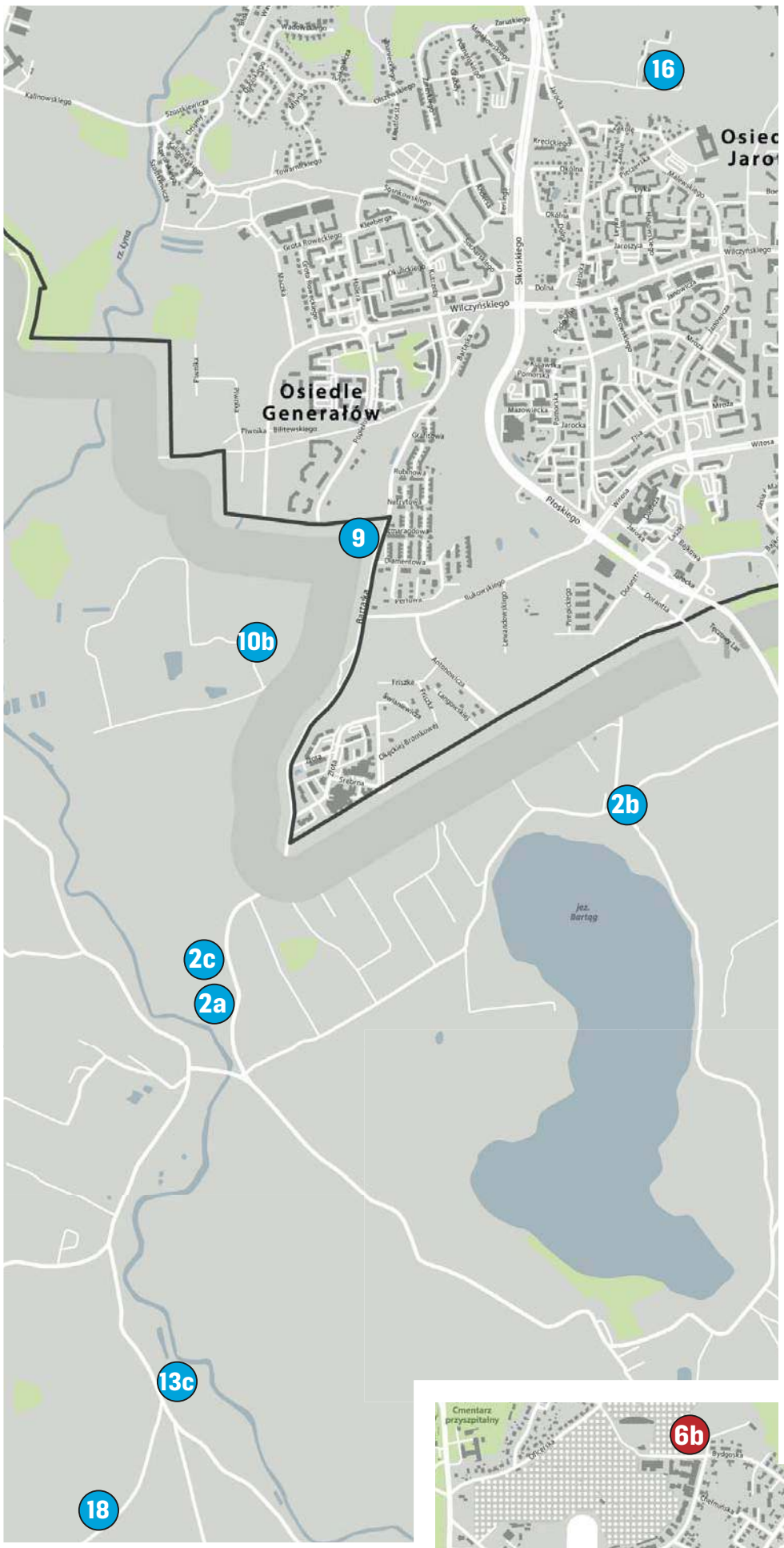
- a Warmiński Port, Olsztyn, ul. Bałtycka 91, 2 budynki apartamentowe, mieszkania od 26 do 76 mkw. balkony, tarasy, ogródki
- b Słoneczne Barczewo, Barczewo, os. Słoneczne 3a, mieszkania od 25 do 70 mkw. balkony, tarasy
- c Grzegorzewska, ul. M. Grzegorzewskiej, 37 apartamentów o pow. od 19 do 77 mkw.

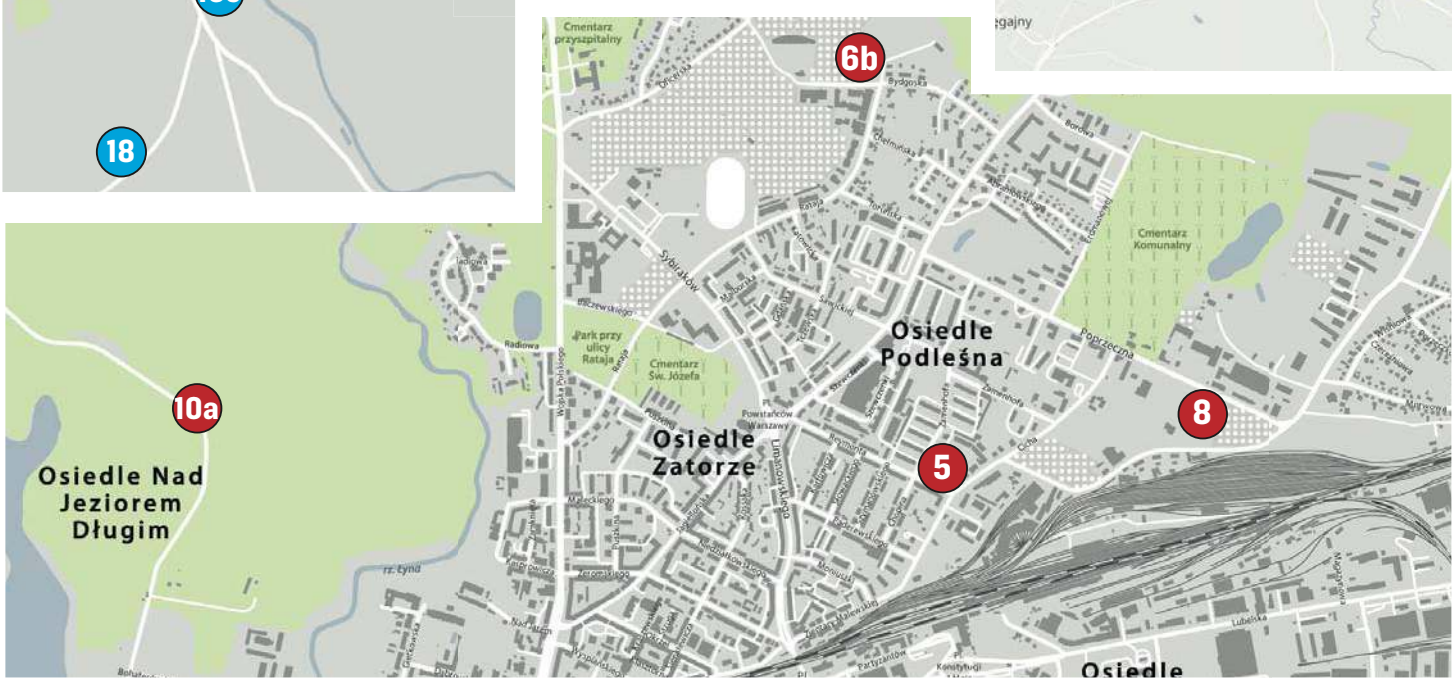
8 PBO EKOBUD SP. Z O.O.

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

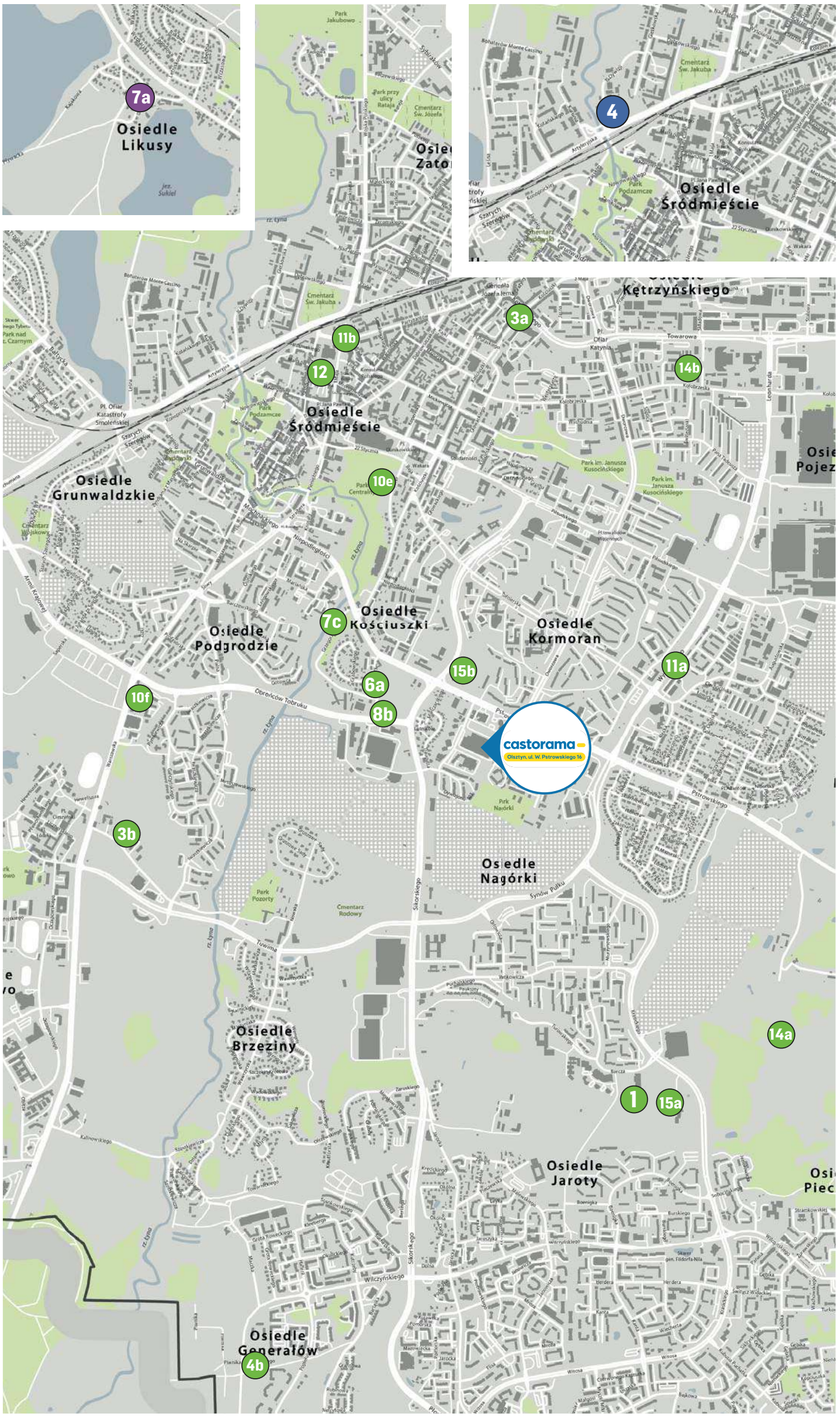
9 MAS-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

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





eprasa.pl fa479f96f6



10 ARBET

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

INWESTYCJE PLANOWANE
ARBET Investment Group Spółka z o.o.

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

11 NOVDOM

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

12 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.

Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30 do 125 mkw. inwestycja planowana - możliwość rezerwacji

13 STE CAPITAL SP. Z O.O.

- a Osiedle Szmaragdova – Gutkowo, domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
- b Sunset Naterki – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
- c Domy nad Łyną – Bartąg domy w zabudowie szeregowej pow. użytkowa 82 mkw.
- d Harmonia Park – Różnowo, domy w zabudowie szeregowej, pow. użytkowa 81 mkw.

14 PIECZEWO SP. Z O.O.

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

15 BUDLEX SP. Z O.O.

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

16 PM DEVELOPMENT

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

17 WENGLORZ REALIZACJE SP. Z O.O.,

Osiedle Kormorana w Ługwałdzie; domy w zabudowie szeregowej, z garażami, powierzchnia 99,59 mkw.

18 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI

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

eprasa.pl fa479f96f6

EKOBUD

693-328-390 lub 603-099-408

www.pboekobud.pl

29323ocwo-a-P

eprasa.pl fa479f96f6

REMONT MIESZKANIA W 2023 ROKU – ILE TRZEBA ZAPŁACIĆ?

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

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

Fot. contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Co wpływa na koszty remontu?

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

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

Przykładowe ceny materiałów i robocizny w 2023 roku

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

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

Sporą część remontowych wydatków stanowią koszty robocizny. W raporcie OLX i Fixly znajdziemy informację, że średni koszt remontu bez fachowca to 8 tys. zł, natomiast z fachowcem 40 tys. zł. Różnica jest kolosalna. Jednak samodzielny remont to także inwestycja czasu, pracy i zaangażowania. Nie każdy może sobie na to pozwolić – zauważa Artur Smoleń z PROFIT Development. – Nie każdy też dysponuje wiedzą i umiejętnościami, które pozwalałyby na profesjonalnie wykonany remont mieszkania. O ile pomalowanie ścian czy położenie tapety, nie sprawia większych problemów, to wymiana instalacji elektrycznej czy ułożenie nowych płytek to bardziej skomplikowane i wymagające prace. Aby mieć pewność, że wszystko zostanie wykonane według najwyższych standardów, warto powierzyć te zadania doświadczonym fachowcom.

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

Remont w 2023 roku – finalny koszt

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

Z rynku pierwotnego czy wtórnego?

Znaczący wpływ na końcowy koszt remontu nieruchomości ma jej stan. Najłatwiej policzyć koszty wykończenia nieruchomości w stanie deweloperskim. Stan deweloperski to czysta baza, którą można zaaranżować według własnych potrzeb i wymagań. Zakres prac jest doskonale znany – nie ma ukrytych wad czy innych nieprzyjemnych niespodzianek. Inaczej jest w przypadku nieruchomości z rynku wtórnego, ponieważ podczas prac remontowych możemy natrafić na ukryte usterki czy niedociągnięcia, takie jak grzyb na ścianie czy uszkodzona instalacja, co będzie generować dodatkowe koszty. Zakup mieszkania w stanie deweloperskim pozwala więc uniknąć ukrytych kosztów.

Zakup mieszkania z rynku pierwotnego wydaje się lepszą – i bezpieczniejszą – inwestycją. Zwłaszcza jeśli zdecydujemy się na lokal od sprawdzonego dewelopera, usytuowany w atrakcyjnej lokalizacji, która podniesie wartość nieruchomości. Przykładem są mieszkania z inwestycji Braniborska czy Pogonowskiego 73. Zarówno osiedle Braniborska ulokowane w sercu Wrocławia, jak i inwestycja Pogonowskiego 73 zlokalizowana w ścisłym centrum Łodzi, to miejsca stworzone z myślą o różnorodnych potrzebach i gustach, idealne dla wszystkich, którzy poszukują najwyższego standardu – podkreśla Artur Smoleń. – Dążymy do tego, aby każda nasza nieruchomość spełniała wymogi współczesnego budownictwa. Dbamy o to, żeby mieszkania były ustawne, funkcjonalne i komfortowe. Ważne jest dla nas to, żeby wykończenie każdego lokalu było czystą przyjemnością. – podkreśla.

biznes.newseria.pl

REKLAMA

DANY

Nice WIŚNIOWSKI CAME

Rok założenia 1990

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

95722otbr-A-G

eprasa.pl fa479f96f6

498 zł

Skrzydło drzwiowe Toreno z czarnymi szybkami
5900378204404
kolor dąb grandson
szer. 60, 70, 80, 90 cm
pokojowe,
z podcięciem wentylacyjnym

OLSZTYN, ul. W. Pstrowskiego 16

castorama

46923otbr-K-K

eprasa.pl fa479f96f6