

Radosnych i pogodnych świąt Bożego Narodzenia grekokatolikom i prawosławnym
życzą wydawca „Gazety Olsztyńskiej” i pracownicy grupy WM.

PIĄTEK
103|01|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,10 zł (w tym 8% VAT)



211190tba-a -0

OBUDZIŁO MNIE BICIE
MOJEGO NOWEGO SERCA 1/4

59.

PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW WOJEWÓDZTWA
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ
20 000 zł

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ

citi

citi handlowy



Wczoraj sędzia Paweł Juszcyszyn wydał postanowienie o wezwaniu szefowej Kancelarii Sejmu Agnieszki Kaczmarek do osobistego stawiennictwa w sądzie w Olsztynie w celu złożenia wyjaśnień dlaczego nie wykonała polecenia sądu dotyczącego nadeśnięcia list poparcia do nowej Krajowej Rady Sądownictwa.

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



REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Monika Nowakowska

Bartosz Orliński

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Bartosz Orliński

b.orlinski@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA

Barbara Barczuk 89 539 74 87

Beata Brokowska 89 539 74 87

Artur Dryhymycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE

Milena Siemiątkowska 89 539 74 83

internet@gazetaolsztynska.pl

GAZETAOLSZTYNSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl

tel. 89 539 74 83

REDAKCJA MIEJSKA W OLSZTYNIE

tel. 89 539 74 87

redakcja@gazetaolsztynska.pl

PRENUMERATA

tel. 89 539 76 63, 514 800 516

PATRONATY 89 539 74 02

patronaty@wm.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Tracka 5, tel. 89 539 74 74

REKLAMA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

ul. Partyzantów 28,

tel. 89 539 74 80, 89 539 74 82

fax 89 539 74 88

REDAKCJA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg

tel. 55 611 46 00, fax 55 236 17 51

REDAKCJA INTERNETOWA W ELBLĄGU

tel. 55 611 46 00 wew. 39

GAZETA@DZIENNIKELBLASKI.PL

REKLAMA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35

tel./fax 55 236 16 99

reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA

Grupa WM Sp. z o.o.

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES

Jarostaw Tokarczyk

DRUK

Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o.

Olsztyn, ul. Tracka 7, tel. 89 539 74 21

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

DZIŚ OBCHODZIMY DZIEŃ SŁOMKI DO PICIA. TYLKO CZY JEST CO ŚWIĘTOWAĆ? WIĘKSZOŚĆ TAKICH RUREK JEST Z PLASTIKU, A PRZECIEŻ JUŻ OD DŁUŻSZEGO CZASU WYPOWIADAMY MU WOJNĘ.

W 1888 roku Marvin C. Stone otrzymał patent na papierową słomkę do picia. Wtedy do głowy mu nawet nie przyszło, że jego wynalazek będzie przekleństwem świata. Ze papier zostanie zastąpiony plastikiem, który okaże się wrogiem ludzkości. Dziś niestety masowa produkcja takich rurek przyczynia się w dużej mierze do zanieczyszczenia środowiska. Na szczęście historia zatoczy koło. Już niedługo wrócimy do czasów Marvina Stone'a, bo unijna dyrektywa nakazuje po 2021 roku zastąpić słomki produktami z ekologicznych surowców. Czyli papierowe słomki wrócą do łask. A te plastikowe pójdą pod topór.

— Kiedyś wszyscy korzystaliśmy ze słomek. Ja też. Bo były kolorowe i przyjemnie się przez nie piło. Podkreślały smak napoju. Inikt się nie zastanawiał, co się potem z nimi dzieje. Używaliśmy ich bezrefleksyjnie — uważa Kamila Michalska z Olsztyna, która wiedzie ekologiczny styl życia. — Dzisiaj jestem mądrzejsza i wiem, że słomka wcale nie jest takim dobrem, jak się kiedyś wydawało. Na przykład gdy idę do restauracji, proszę o napój bez słomki. Właśnie w trosce o środowisko. Ale świat się zmienia. Gdy ostatnio byłam w kinie, aż się zdziwiłam, bo dostałam napój ze słomką papierową. Wknajpie natomiast spotkałam się ze

słomkami metalowymi. Nie wiem, czy jest to najlepsze wyjście, bo w tym przypadku trzeba dbać o higienę. To nie są słomki jednorazowe... Ale to i tak lepsze rozwiązanie niż plastik. Według mnie najlepsze są jednak natomiast słomki bambusowe albo z otrębów. Te ostatnie można nawet zjeść.

Słomki plastikowe, mimo że wyglądają niewinnie i są niewielkie, to w rzeczywistości mają ogromny wpływ na środowisko. Był to siódmy najczęściej znajdowany śmieć na plażach w 2018 roku. Ale nie ma się czemu dziwić. Picie napojów i koktajli przez słomkę stało się nie tylko popularne, ale też eleganckie i praktyczne. Kobiety nie muszą już zostawiać czerwonych śladów od szminki na szkle, a dzieci nie ryzykują oblanie po przechyleniu szklanki. Ale jak obliczyła organizacja „Be Straw Free” (Bądź wolny od słomek), tylko sami Amerykanie zużywają ich codziennie pół miliarda. Tak wiele rurek wystarczyłoby, by opleść Ziemię dookoła 2,5 raza. Z kolei jak alarmuje Greenpeace, w żołądkach walenów znajdują się całe złoża plastiku, pochodzącego ze słomek. Kolorowe rurki są też śmiertelnie niebezpieczne dla żółwi i morskich ptaków, któ-

re łykają je z wodą, duszą się nimi lub powoli zatrują. Ale zagrożone są też śledzie z Bałtyku. W brzuchu jednego żywionych śledzi, który mierzył zaledwie 25 cm, znaleziono 5 cm plastiku. To tak jakby w naszym żołądku znalazło się plastik wielkości kartki... Opisał to „Przekrój”. Wtedy wszyscy łapali się za głowę: to Bałtyk też jest „zaatakowany przez plastik”? Do tej pory mówiło się tylko o dalekich oceanach i dryfujących plastikowych wyspach. Nikt nie przypuszczał, że nasze ryby też są zagrożone. A później wyłowiono dorsza. W jego skrzelach znaleziono 2 mm plastiku.

— Jest to drobinka tzw. mikroplastiku, bo do tej kategorii zaliczamy kawałeczki tworzyw długości od 0,5 cm w dół. Mikroplastik to problem, z którego zdaliśmy sobie sprawę całkiem niedawno — tłumaczy dr Barbara Urban-Malinga z Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni. — Wiemy, że plastikowe śmieci z czasem rozpadają się na coraz mniejsze drobinki, ale jak te drobinki mogą działać na żywe organizmy, również na nas, trudno powiedzieć. W wodzie kawałki plastiku najpierw pływają po powierzchni, ale kiedy obrosną glonami, stają się ciężkie i opa-

dają głębiej. Jeśli ryba zje taki kawałek plastiku, to gdy będzie on wmiarę duży, zostanie w przewodzie pokarmowym, ale te mniejsze — długości setnych i tysięcznych części milimetra — mogą już przeniknąć do mięśni. Pokazały to przeprowadzone w Malezji badania suszonych ryb przeznaczonych do jedzenia. Były w nich drobinki plastiku.

Dziś już wiemy, że

CO DZIESIĄTY DORSZ
I CO DWUDZIESTY
ŚLEDŹ Z BAŁTYKU
MAJĄ W PRZEWODZIE
POKARMOWYM MAŁEŃKIE
KAWAŁKI PLASTIKU. ALE
RYBY Z JEZIOR NIE MAJĄ
WCALE LEPIEJ.

Też żywią się chemią wyprodukowaną przez człowieka. Zajadają się plastikiem jak dzieci... hamburgerami. Naukowcy ze szwedzkiego Uniwersytetu w Uppsali zaobserwowali, że larwom okonia bardziej smakują znajdujące się w wodzie cząsteczki plastiku niż ich naturalne pożywienie. Trudno to sobie nawet wyobrazić, ale duże stężenie plastiku w wodzie w znacznym stopniu zmienia preferencje kulinarne ryb. Prawdopodobnie mazurskie ryby zachowują się podobnie. Bo przecież do naszych jezior trafia dużo śmieci, w tym plastikowych. Za sprawą turystów i żeglarzy.

Tylko za wszystko rzeczywistość można obwiniać słomki? Niestety razem z torebkami, pojemnikami na żywność, talerzami, butelkami i kubkami trochę narozrabiały. Każdego dnia wyrzucane są wręcz monstrualne ilości plastikowych śmieci. Ale każdego dnia głośno się też o tym mówi. Wystarczy wpisać to słowo w wyszukiwarkę. Mamy ponad 23 mln wyników. Słowo „plastik” ma się jeszcze lepiej wirtualnym świecie: 336 mln wyników. Plastikowa słomka natomiast półtora miliona wyszukiwań. W 2019 roku ekologia była jednym z najważniejszych tematów. Ten rok rozpoczął się mocnym akcentem. W styczniu 16-letnia Szwedka Greta Thunberg przeszła do historii mówiąc:

„CHCĘ, ŻEBYŚCIE WPADLI W PANIKĘ. (...) CHCĘ, ŻEBYŚCIE ZACHOWYWALI SIĘ TAK, JAKBY NASZ DOM PŁONAŁ. PONIEWAŻ TAK WŁAŚNIE JEST”.

Nastolatka wzięła udział we wszystkich najważniejszych konferencjach i szczytach klimatycznych. Była cytowana przez wszystkie media świata. W marcu natomiast na całym świecie — również w Polsce i w Olsztynie, rozpoczął się wielki Młodzieżowy Strajk Klimatyczny. Wtedy też zatwierdzono zakaz sprzedaży plastikowych jednorazówek na terenie Unii. Chodzi o plastikowe słomki, patyczki do uszu, talerze i sztućce, uchwyty do balonów, styropianowe kubki i pojemniki do żywności. Wszystko to, co zaśmieca planetę najbardziej. Również wybory do Parlamentu Europejskiego spowodowały pierwszą poważną dyskusję o zaangażowaniu polityków w walkę z kryzysem klimatycznym. Proekologiczna partia Zieloni zanotowała rekordowe wyniki i stała się czwartą siłą w Parlamencie Europejskim. Polscy Zieloni zatrumfowali dopiero w wyborach do Sejmu. Po raz pierwszy w historii partia weszła do polskiego parlamentu. Jak będzie w takim razie wyglądał rok 2020 w kwestii ekologii?

— Słomka niestety jest tak powszechna, że prawie niezauważalna. Nawet jak ktoś myśli ekologicznie, może nie zwrócić na nią uwagi. Powie, że korzysta tylko z jednej słomki... Ale na świecie żyje ponad 7 miliardów ludzi. Nawet jeśli połowa skorzysta ze słomki, a później ją wyrzuci, to zrobi się z tego ogromna góra. Będzie to Mont Everest naszej nieuwagi — podkreśla Kamila Michalska. — Dlatego zaczniemy od najmniejszych rzeczy. Nie myślmymy o plastiku, jako o czymś, co jest nam niezbędne. Bo tak nie jest. Każdy z nas ma wkład w to, jak będzie wyglądał nasz świat. Nie musimy przecież pić przez plastikowe słomki.

ADA ROMANOWSKA

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

ULEPIONY Z MOCNEJ GLINY

O TAKICH LUDZIACH JAK KAZIMIERZ BOGUCKI MÓWIĄ, ŻE SĄ ULEPIENI Z INNEJ GLINY, JAKBY CIUT MOCNIEJSZEJ. PANA KAZIMIERZA CHYBA ZROBILI Z NAJMOCNIEJSZEJ, BO PRZEŻYŁ JUŻ STO LAT. I TO W JAKIM ZDROWIU. KONDYCJI, SPRAWNOŚCI NIEJEDEN MÓGŁBY MU POZAZDROŚCIĆ.

Myślałem, że spotkam staruszkę o lasce, no bo jak ktoś ma sto lat, to bez laseczki ciężko. A i pamięć pewnie już nie ta. I kiedy go zobaczyłem w drzwiach przyznam, że oniemiałem. Dziarski, szczupły, elegancki mężczyzna, dałabym mu górę 80 lat, może nawet mniej, ale 100, nigdy.

— To czego się napijemy, kawki? — pyta Kazimierz Bogucki, kiedy już siedzimy wygodnie przy stole.

— Ze śmietanką, cukrem — dopytuje jego żona, pani Brygida. Są ze sobą już ponad pół wieku. Szmat czasu, kawał życia. Jak im się to udało?

— Trzeba się kochać i wierzyć w Pana Boga, tam jest ta siła, tam jest ta moc — zdradza receptę na długie pożycie małżeńskie pani Brygida.

— I wierzyć w dobro — dodaje pan Kazimierz. — Bo to zawsze do nas wraca.

Jednak aż wierzyć się nie chce, kiedy mówi, że urodził się 21 grudnia 1919 roku.

Mieszkali w malutkim miasteczku Czerniowce na Podolu. Najstarszy z dzieci był Zbyszek, który urodził się w 1917 roku. Obaj urodzili się na Podolu. Pozostałe rodzeństwo przyszło na świat już na Wołyniu.

— Trwała wojna. W obawie przed bolszewikami w 1920 roku rodzina uciekła do Warszawy — opowiada pan Kazimierz. — Ojciec wstąpił do armii. Za zasługi dostał działkę osadniczą w Klewanu na Wołyniu. Rodzina tam się przeprowadziła. Ojciec był urzędnikiem w nadleśnictwie. Mama zajmowała się nami i domem. Mnie i Zbyska rodzice posłali do Warszawy do szkoły średniej, mieszkaliśmy w bursie Związku Osadników. Ja chodziłem do szkoły drogowej. W szkole odkryli we mnie talenty literackie i jak przychodzili imieniny marszałka Piłsudskiego czy prezydenta Mościckiego, to w imieniu szkoły pisałem do nich życzenia. Byłem przekonany, że obaj panowie na pewno je czytają. Czy tak było, tego nie wiem. Skończyłem szkołę w 1939 roku. Zbliżała się wojna, byłem w junackich hufcach pracy, pod Sieradem budowaliśmy umocnienia. Jak wybuchła wojna, jakoś udało mi się wrócić do domu, ale przyszedł 17 września i wkroczyli Sowieci NKWD aresztowała moich dwóch braci. Puścili ich, ale potem zabrali się za mnie. Ponad pół roku trzymali mnie w więzieniu w Równem. Chcieli wiedzieć, czy byłem w podziemiu. Wreszcie wypuścili.

Przyszedł czerwiec 1941 roku i wybuchła wojna sowicko-niemiecka, Sowieci uciekli, ale zaczęła się okupacja niemiecka. Razem ze Zbyszkiem pracowali w Równem. Było ciężko, życie na kartki: marmolada, chleb, ale jakoś dawali radę. Ich rodzice zostali w Klewanu. Kiedy nacjonaliści ukraińscy zaczęli mordować polską ludność, rodzice uciekli do Warszawy. Kilka miesięcy później bracia dołączyli do nich.

— Ale już mieliśmy kontakt z oddziałem AK na Lubelszczyźnie. Był tam nasz kolega z Klewania — mówi pan Kazimierz. — Dołączyliśmy do oddziału. Byliśmy koło Kraśnika. To był 1944 rok. Czekaliśmy na rozkaz, żeby ruszyć na pomoc powstań-



Co jest najważniejsze w życiu każdego człowieka? — Rodzina — odpowiada Kazimierz Bogucki

com w Warszawie. Nic z tego nie wyszło. NKWD wyłapało nas jednego po drugim. W oddziale był zdrajca. Mnie trzymali na zamku w Lublinie. Później zesłali do łagru nr 270 w Borowiczach. Rąbaliśmy węgiel w kopalni. Marzyliśmy o ojczyźnie i o tym, że się najesz do syta — wspomina. — Wypuścili nas w 1946 roku.

Rodzina rozpierzchnęła się po świecie. Ojciec był na robotach w Niemczech, dwie siostry w Austrii, brat w wojsku. Odnaleźli się wszyscy w Gliwicach. Wojny nie przeżył tylko młodszy brat pana Kazimierza, Mietek, został rozstrzelany przez Niemców.

NA WARMIE I MAZURY TRAFIŁ ZA NAMOWĄ WUJKA, KTÓREGO LOSY RZUCIŁY NA TE ZIEMIE. DO OLSZTYNA PRZYJECHAŁ W 1946 ROKU. PRACOWAŁ W KILKU FIRMACH, M.IN. W FILMIE POLSKIM.

Budował, remontował kina w regionie. Potem przez wiele lat w Dyrekcji Budowy Osiedli Robotniczych, które budowało osiedla, szkoły, przychodnie zdrowia, gdzie zajmował się odbiorem inwestycji. Na emeryturę przeszedł w 1985 roku.

— Olsztyn był zniszczony, spalony. Starego Miasta nie było. Co sobotę chodzili-

śmy odgruzowywać miasto — wspomina pierwsze lata po wojnie.

Nie wygląda na kogoś kto ma sto lat. — To kiedy ja się urodziłem — żartuje gospodarz. — Cóż, tak jakoś wyszło, nie powiem, że się nie cieszę.

Jego ojciec, Wacław żył 80 lat. — Dużo — uważa Bogucki. — Pamiętam jak mój dziadek Strawiński miał 60 lat, to był już staruszek. Z mego rodzeństwa żyje jeszcze siostra Krystyna, która urodziła się w 1929 roku.

Teraz sam ma 100 lat i jeszcze w sobie jeszcze tyle krępy, że opiekuje się, pomaga młodszemu kolegom, którzy nie mają tyle siły i zdrowia co Bogucki.

— Ale mają mnie i zawsze mogą na mnie liczyć dopóki sam mam siły — zapewnia.

Nigdy nie myślał, że dożyje setki. Takich planów po prostu się nie robi, nie my o tym



Z rodzinnego albumu

decydujemy, ale kiedy był już blisko setki, brakowało dwa lata, rok, to oczywiście chciał doczekać tego pięknego jubileuszu. Zobaczyć na torcie tę jedynekę i dwa zera, bo kto by nie chciał.

Jak dożyć stu lat i co istotne w takim zdrowiu, bo jeszcze jeździ autem. — Nie wiem — zaskakuje pan Kazimierz. — Myślę, że trzeba być optymistą, całe życie starałem tak myśleć, nawet w sowieckim łagrze, że przeżyjemy, że wrócimy do Polski. Nie paliłem, to prawda, ale tak poza tym żyję tak jak inni. Nie odmawiam sobie niczego, ale oczywiście wszystko z umiarem. To najlepsza recepta. Choć ciężko o ten rozsądek jak na stole stoją pierogi, ale oczywiście wszystko z umiarem. To najlepsza recepta. Choć ciężko o ten rozsądek jak na stole stoją pierogi, ale oczywiście wszystko z umiarem. To najlepsza recepta. Choć ciężko o ten rozsądek jak na stole stoją pierogi, ale oczywiście wszystko z umiarem.

Pan Kazimierz ma dwóch synów. Starszy ma na imię Lech, a młodszy Adam. Igromadkę wnuków oraz prawnuków. Cała rodzina spotkała się niedawno na przystani z okazji jubileuszu pana Kazimierza. Co zaśpiewali jubilatowi, bo przecież nie „Sto lat.” — Wiele lat, wiele lat — nuci gospodarz. — Sam ich tego nauczyłem — śmieje się.

O jego jubileuszu nie zapomnieli też inni. Byli wojskowi z kwiatami, delegacja ZUS, rękę jubilatowi uścił prezydent Piotr Grzymo-

wicz, a także wojewoda Artur Chojecki i marszałek Gustaw Marek Brzezina. — Miło, że pamiętali — mówi pan Kazimierz.

Co jest najważniejsze w życiu każdego człowieka? — Rodzina — nie ma wątpliwości Kazimierz Bogucki. — To podstawa, oparcie, bez niej nasze życie nie jest pełne.

Miłość do rodzinnych stron pozostała w Boguckim do dziś. Jest wiceprezensem Towarzystwa Miłośników Wołynia i Polesia w Olsztynie. Bardzo sobie ceni order Polonia Mater Nostra Est, którym został odznaczony w 2008 roku przez Społeczną Fundację Pamięci Narodu Polskiego. Uroczystość odbyła się na Zamku Królewskim w Warszawie, a orderem udekorował go Janusz Zakrzewski, aktor, który dwa lata później zginął w katastrofie smoleńskiej.

Co jeszcze chciałby zrobić w życiu? Może skoczyć na spadochronie?

— MOJE MYŚLI TERAZ KONCENTRUJĄ SIĘ WOKÓŁ TEGO, CO ZROBIĆ, ŻEBY ZLIKWIDOWAĆ TEN PODZIAŁ, JAK NASTĄPIŁ W SPOŁECZEŃSTWIE, ŻEBY SKOŃCZYĆ Z TĄ WOJNĄ POLSKO-POLSKĄ. BO TE WAŚNIE I KŁÓTNIE DO NICZEGO DOBREGO NIE PROWADZĄ — PODKREŚLA.

Czy to możliwe? — Możliwe, jeśli będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego — przytacza słowa Jezusa gospodarz. — To, co się dzieje w naszym kraju napawa mnie smutkiem. Doprowadzenie do sytuacji, w której nasz naród został rozdwojony i traci swoje znaczenie to wina nieudolnych polityków. Tu przypomina mi się smutna, prorocza wypowiedź marszałka Piłsudskiego: „Polska to sen”. A więc jakby nierealna, nieosiągalna, mimo że niby pragniemy jej potęgę, ale coś nam stale przeszkadza. Życzę nam wszystkim w nowym roku, by naród nasz się ocknął.

Andrzej Mielnicki

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

MAŁGOSIU, MASZ WSPANIAŁE SERCE,

MAŁGORZATA REJDYCH 21 LAT TEMU, RAZEM Z NOWYM SERCEM, DOSTAŁA NOWE ŻYCIE. STARA SIĘ WYKORZYSTAĆ JE NAJLEPIEJ, JAK POTRAFI. CIESZY SIĘ KAŻDYM DNIEM, BO TAKIE DOŚWIADCZENIE KOMPLETNIE ZMIENIA SPOJRZENIE NA ŻYCIE. UCZY CIESZYĆ SIĘ CODZIENNOŚCIĄ.

— Co pani o nim wie?
— Praktycznie nic, polskie prawo zabrania. Tyle że to był młody chłopak, z północy Polski, po wypadku. Jak już się udało, doktor Garlicki powiedział mi: Małgosiu, serce masz wspaniałe.

— Musiał mieć rację. Minęło 21 lat, a ono wciąż bije.

— Mówi się, że po 20 latach można już uporządkować grób. Czyli: z ciała już nie ma nic. Czasem również niewiele zostaje z pamięci o człowieku. 21 lat! A jego serce wciąż bije we mnie. Jest w tym piękna metafizyka.

— Dlaczego pani go potrzebowała?

— Powikłania po grypie.

— Zwykła grypa?

— Grypa nie tak rzadko bywa chorobą śmiertelną. A ja, zamiast położyć się, łykałam aspirynę i biegałam dalej. Praca, dziecko, dom, wszędzie biegiem, biegiem. Nabawiłam się kardiomiopatii rozstrzeniowej, która jest najczęstszą przyczyną przeszczepów.

— Co to?

— Po nagromadzeniu wirusa grypy w sercu mięsień przestaje być elastyczny, powstają zwyrodnienia włókniste. Przez to serce, które powinno być jak sprężysta piłka, kurcząca się i rozkurczająca na przemian, robi się coraz słabszym flakiem. Ciśnienie spada, nie da się złapać tchu, wszystko się rozregulowuje. Na początku myślałam, że to przesilenie wiosenne. Ale było coraz gorzej. Jeden lekarz, drugi lekarz. Początkowo mówili, że wystarczy wymienić zastaw-



Małgorzata Rejdych: Gdy wróciłam z sanatorium, był kwiecień, wszystko kwitło. To była najpiękniejsza wiosna w moim życiu

ki, ale uciekałam przed tym, miałam takie życzeniowe myślenie: samo przejdzie, jakoś to będzie. Trudno jest przestawić coś w swojej głowie, dopuścić myśl, że wszystko się zmienia. Nie miałam nawet czterdziestki. Byłam zawsze bardzo aktywną osobą, z planami na całe dziesięciolecia, chodziłam po górach, jeździłam na rowerze, miałam apetyt i otwarcie na świat, a nagle wejście na trzy schody okazywało się nadludzkim wysiłkiem, bo dostawałam takiej arytmii, że po prostu mdlałam. Wyjście na ulicę stało się dla mnie problemem — bo czegoś mogę się przestraszyć i padnę. Po półtora roku karetka przyjechała po mnie po raz pierwszy. Basia, moja córka, miała zaprzysiężenie klas pierwszych, szła do szkoły średniej, koniecznie chciałam być wtedy przy niej. Ale w nocy serce oszalało. To był pierwszy pobyt w szpitalu, potem było ich jeszcze dużo. Lekarze wszyli mi rozrusznik, który miał pobudzić serce w razie, gdyby stanęło. I znów myślałam, że to już wystarczy. Trudno, mam coś wielkości pudełka od zapalek wszczepione pod skórę, nie jest to komfortowe i ładne, ale teraz już wszystko będzie dobrze.

— Nie było?

— Rozrusznik nie spełniał swojej funkcji. W miarę dobrze czułam się tylko w łóżku, o wyjściu z domu nie było mowy, zawsze ktoś musiał przy mnie być. Czasem bez jakiegokolwiek przyczyny — bez nerwów, bez emocji — serce nagle przyspieszało, zaczynało się migotanie przedścionków. Lekarz powiedział, że skieruje mnie do poradni transplantologii, aby profesor Działkowiak i doktor Garlicki zakwalifikowali mnie do przeszczepu. Ostatecznie zrobili to tylko na podstawie dokumentacji szpitalnych, bo nie byłam już w stanie przyjechać z domu. To był listopad 1997 roku. Przeszczep miałam 8 lutego 1998.

— Szybko.

— Byłam na samej górze listy pacjentów oczekujących.

MÓJ STAN BYŁ JUŻ TAKI, ŻE POGOTOWIE TRZEBA BYŁO WZYWAĆ DOSŁOWNIE CO CHWILĘ. PÓŹNIEJ OKAZAŁO SIĘ, ŻE TO SERCE, KTÓRE BIJE WE MNIE — TO BYŁO TRZECIE SERCE DLA MNIE.

Po raz pierwszy miałam za bardzo rozrzedzoną krew, serce trafiło do kolejnej osoby z listy. Drugie serduszko, które

zostało pobrane z myślą o mnie, okazało się uszkodzone.

— Do trzech serc sztuka.

— Bałam się niesamowicie. Wprawdzie już wtedy miałam kontakt z osobami po przeszczepie, które mówiły: zaskoczy, będzie dobrze. Ale z drugiej strony miałam świadomość, że do takiej operacji trzeba wyciągnąć stare serce i w razie, gdyby coś poszło nie tak — to ono już nie może wrócić na miejsce. A nowe mogło przecież nie „zaskoczyć”.

— Jak się pani dowiedziała?

— Leżałam w szpitalu Rydygiera, na OIOM-ie. Przyszedł doktor Hładij i pyta: Jak się pani dzisiaj czuje? Przecież pan widzi, mówię. Byłam podłączona do monitorów, widać było pracę serca. Mimo że leżałam, ono zwalniało, przyspieszało, było niestabilne. Ale już wtedy czułam, że lekarz nie przyszedł do mnie po to, żeby zapytać o samopoczucie. I rzeczywiście, mówi w końcu: Polecili po serce, czekamy na badania, czy się nada. Dostałam lek uspokajający. Poprosiłam tylko o jedno: żeby nie mówili mojej rodzinie.

— Dlaczego?

— Nie chciałam, żeby się denerwowali w czasie operacji. Wolałam, żeby dowiedzieli się o wyniku — albo pozytywnym, albo negatywnym.

Jak pacjent choruje, choruje cały dom. W tym sensie moja rodzina była już dostatecznie schorowana. Chciałam im przynajmniej tego stresu oszczędzić. Ale tak się nie stało, koordynatorka prawdopodobnie pomyliła numery i zadzwoniła do męża. Momentalnie się zorientował. Pojechał po córkę do szkoły, przyjechali. Tyle lat, a ja wciąż mam to w głowie.

— Płacze pani.

— Proszę sobie wyobrazić, jak przeprowadza się z najbliższymi rozmowę, która — w waszej świadomości — prawdopodobnie jest tą ostatnią. Moja córka, dziś dorosła kobieta, do dzisiaj nie chce do tego wracać. My o tym nie rozmawiamy, to dla niej była tak okropna trauma. Ona mi powiedziała dopiero z dwa lata temu: mamo, ja tak naprawdę w tym dniu już cię pochowałam.

— O czym wtedy, przed przeszczepem, rozmawialiście?

— Prosiłam męża, żeby nie zapominał o moich rodzicach, odwiedzał ich. Żeby ułożył sobie życie z kimś innym, ale pamiętał przy tym, że najważniejsza jest Basia. Córce powiedziałam, że marzę, żeby — gdy przyjdzie dzień jej ślubu — tata poprowadził ją do ołtarza. Trochę praktycznych rzeczy opowiadałam, z papierami, z prowadzeniem domu. Ale głównie płakaliśmy. W takim stanie przewieźli mnie do kliniki.

LEKARZE WIEDZIELI, ŻE JESTEM STRASZNIE SPANIKOWANA, ZNÓW PODALI MI WIĘC LEKI USPOKAJAJĄCE. SKORO JUŻ TU JESTEM, SKORO DOŻYŁAM DO TEGO DNIA — SZKODA BY BYŁO, ŻEBY SERCE NIE WYTRZYMAŁO W TYCH OSTATNICH MINUTACH.

Przyszedł doktor Garlicki — to on mnie operował — i powiedział: „widziałem serce, jest dobre”. Sam musiał sprawdzić.

— Pamięta pani pierwsze chwile po przebudzeniu?

— Otworzyłam oczy, zobaczyłam sufit, krzyż na ścianie. Pierwsza myśl: tak chyba nie może wyglądać niebo. Poma- całam się po piersi, wyczułam

JUTRO W GAZECIE:

Joanna Jędrzejczyk:
To były jedne z lepszych 12 miesięcy w moim życiu. Miałam długą przerwę od startów i postanowiłam skupić się na sobie, jako kobiecie i człowieku, a nie tylko zawodniczce.



GAZETA
OLSZTYŃSKA.

TERAZ WSZYSTKO ZALEŻY OD CIEBIE

opatrunek. Wiedziałam, że jestem już po operacji. Zaczęłam wsłuchiwać się w bicie serca. Było równomierne, spokojne. Wiedziałam, że to nie jest moje stare serce. Obudziło mnie bicie nowego serca. Potem, jak już zrobiło się wokół mnie tłoczno, doktor Garlicki powiedział: Ja zrobiłem już swoją robotę, teraz wszystko zależy od ciebie, czy chcesz żyć, czy nie chcesz (głos się jej łamie). Kto by nie chciał żyć? Początkowo byłam ostrożna. Myślałam: może uda się jeszcze rok pożyć, zrobić porządek z papierami, podopinać wszystko, prawnie i pod każdym innym względem. A po roku myślałam: no, to może jeszcze uda się dożyć matury Basi? Apotem: a może by jeszcze studia skończyła. Apotem: a może doczekam, aż pozna kogoś fajnego. Apotem: może doczekam wesela. Apotem: a może doczekam wnuka. I tak leci, dwudziesty drugi rok.

— Doczekała pani tego wnuka?

— Tak. Mam dwie wnuczki: Hanię i Jadzię. 11 i 8 lat. Mieszkają za granicą, pojadą do nich na święta. To będzie mój piętnasty lot samolotem w tym roku. Dużo podróżuję, lubię słońce, ruch. Po operacji wróciłam do swoich pasji sportowych: pływania, jazdy na rowerze, chodzenia po górach. Półtora roku po operacji pojechałam w słowackie Tatry i weszłam na Łomnicę.

ZDJĘCIE WISI W KLINICE TRANSPLANTOLOGII, JEST SYGNAŁEM DLA WSZYSTKICH PACJENTÓW PRZED PRZESZCZEPEM: ZOBACZ, PO PRZESZCZEPIE JEST LEPSZE ŻYCIE. TERAZ ROBIĘ KORONĘ GÓR POLSKICH, WŁAŚNIE WRÓCIŁAM Z OPOLA, TAM JEST DUŻO PASM GÓRSKICH.

W ciągu 10 dni zdobyłam 10 szczytów, wprawdzie to nie jest tatrzańska trudność, ale trochę poruszać się trzeba. Czasem patrzę na prognozę pogody: o, jutro ma być ładnie. Nastawiam budzik na czwartą, autobus do Zakopanego, potem do Kuźnicy i atakuję Kasprowy, schodzę przez Murowaniec, Nosalem.

W 2018 r. było zgłoszonych

638

dawców,
a wykorzystanych

479

W 2013 r. było zgłoszonych

775

dawców,
a wykorzystanych

574

W zeszłym roku odnotowano tendencję wzrostową w wypadku pobranych do przeszczepienia serc

149

(103 w 2017 r.)

oraz płuc

104

(88 w 2017 r.)

Ale statystyki z I półrocza 2019 roku nie zapowiadają poprawy.

— Jak się wraca do formy po przeszczepie?

— Cztery tygodnie spędziłam w szpitalu, kolejne cztery — w sanatorium. Tam pod opieką pielęgniarek i lekarzy pacjent musiał wstać, ubrać się, pościelić łóżko, zrobić makijaż, iść na gimnastykę. I uwierzyć w to, że teraz znów będzie dobrze. To nie jest łatwe, uwierzyć, że będzie dobrze, wymazać z głowy ten zły czas. Przestać się bać. Dwa czy trzy lata po przeszczepie pod nasz blok przyjechała karetka pogotowia. Akurat moja córka wracała do domu. Wpadła w panikę, myślała, że to po mnie — mimo że wszystko szło dobrze, czułam się wspaniale. Gdzieś ten ślad w psychice zostaje. Powoli nabieraliśmy wiary, odwagi. Powoli.

PAMIĘTAM PIERWSZY SPACER Z PSEM, PIERWSZE ZAKUPY, PIERWSZY WYJAZD ZA KRAKÓW („A JEŚLI SIĘ COŚ STANIE, CZY ZDĄŻĘ DOTRZEĆ DO SZPITALA?“). ALE APETYT ROŚNIE W MIARĘ JEDZENIA.

Gdy wróciłam z sanatorium, był kwiecień, wszystko kwitło. To była najpiękniejsza wiosna w moim życiu. Przygotowanie do Wielkanocy, święta odrodzenia, z tą świadomością, że i ja się odrodziłam — to coś pięknego. Pierwszy wieczór po powrocie z sanatorium córka z mężem mówiła: to my ci teraz pomożemy się wykapać. Bo wcześniej, przed operacją, sama do wanny nie weszłam. A ja mówię: ale ja teraz myję się sama. Nie wierzyli, że z błota leżącego w łóżku, z człowieka-roślinki, można stać się osobą pełną wigoru z wielkim apetytem na życie.

— Takie doświadczenie zmienia człowieka?

— Niesamowicie. To jest kompletne przewartościowanie. Przed operacją marzyły mi się wzniosłe rzeczy, a po przeszczepie — nauczyłam się cieszyć każdym dniem. Tym, że świeci słońce, że jest czyste powietrze i że dzisiaj dobrze się odycha, że idę na spacer. Że się po prostu żyje. Mówi się o nas, że mamy ADHD potransplantacyjne: odbijamy sobie ten czas spędzony w łóżku. Kochamy życie.

NIE ZNOSZĘ, JAK CZAS PRZECIEKA MI PRZESZ PALCE, BO MAM ŚWIADOMOŚĆ JEGO UPŁYWU, CHCĘ GO MAKSYMALNIE DOBRZE WYKORZYSTAĆ.

— Uważa pani, że to dobrze, że polskie prawo zakazuje kontaktu biorca-rodzina dawcy?

— Nie dyskutuję z tym. Chodzi o różne względy, też materialne. Rodzice mogliby na przykład powiedzieć biorecy: „No, to skoro pan czy pani ma już to serce, to mógłby pan, pani mi teraz pomóc”. Z drugiej strony dzisiaj, w dobie internetu, jak obie strony bardzo się uprą, odnajdą siebie. Niektórzy piszą na forach, na Facebooku: dostałem serce w tym dniu, tu a tu. Wystawiają się. Jeśli ktoś z rodziny szukałby tego serca, to gdzie, gdzie ono jest.

— Matka pani dawcy też mogłaby panią znaleźć. Podaje pani datę.

— Pewnie tak. A może nie musi, bo gdzieś przeczytała, że żyję z tym sercem, że założyłam w Krakowie Stowarzyszenie Osób po Przeszczepie Serca? I może ta myśl, że serce jej syna bije, że uratowało komuś życie — dodaje jej otuchy? Jako szefowa stowarzyszenia nieraz miałam telefony, z różnych stron Polski, z pytaniem, czy nie wiem, czy takie serce, przeszczepione w tym a tym dniu — jeszcze żyje?

Kiedyś zadzwoniła matka, z okolic Lublina, szukała serca



KIEDY RODZINA NIE CHCE, NIE POBIERAMY NARZĄDÓW — PRZYNAJĄ LEKARZE. I CHOĆ W POLSCE MOŻNA POBRAĆ ORGANY OD KAŻDEGO, KTO ZA ŻYCIA NIE ZGŁOSIŁ SPRZECIWU W SPECJALNYM REJESTRZE, W PRAKTYCE MEDYCY PRAWIE ZAWSZE PYTAJĄ O ZGODĘ. GDY JEJ NIE OTRZYMUJĄ, NAJCZĘŚCIEJ REZYGNUJĄ. W KONSEKWENCJI DO WIELU PRZESZCZEPÓW NIE DOCHODZI.

syna. Powiedziała dokładnie, kiedy jej dziecko miało wypadek, kiedy umarło, kiedy było pobranie; wiedziała też, że to serce pojechało do Krakowa.

Sprawdziłam: dostał je mój kolega. Musiałam zastanowić się, co z tym zrobić — bo nie znałam intencji tej kobiety, ale z drugiej strony to przecież matka, która zgodziła się, żeby oddać serce syna.

— I co w końcu pani z tym zrobiła?

— Powiedziłam tylko: Proszę pani, serce żyje, ma się bardzo dobrze. Co było zgodne z prawdą. Tyle jej mogłam powiedzieć. I to jej wystarczyło. Wie pani, to stowarzyszenie jest też formą wyrażenia wdzięczności dla rodzin dawców. I wsparcia dla tych, którzy oczekują na przeszczep, w tym wielkim strachu, w tej niepewności. Staram się ich przez to przeprowadzić, odwieźć do szpitalu, szczególnie jeśli rodzina nie może przy nich być.

— Nie wszyscy doczekają się na to serce, prawda?

— Prawdą. I to też się we mnie kumuluje, ale z drugiej strony — mam przynajmniej świadomość, że do końca tym ludziom pomagałam. Bo nie ma nic gorszego niż samotność na łóżku szpitalnym. Często jestem ostatnią osobą, która rozmawia z ludźmi, którzy idą na przeszczep. Klepnę jeszcze w plecy na szczęście i mówię im: Idź, czekam na ciebie po tej stronie życia.

Maria Mazurek

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

REKLAMA

Najserdeczniejsze życzenia szczęśliwych i pogodnych

ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

oraz dobrego, pełnego pomysłu nowego, 2020 roku

wszystkim Mieszkańcom województwa warmińsko-mazurskiego, którzy obchodzą święta według kalendarza juliańskiego

składają

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Bernadeta Hordejuk
Przewodnicząca Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego

PUSTO W SERCU I W PORTFELU

PUSTY PORTFEL, ZŁAMANE POSTANOWIENIA NOWOROCZNE I KOLEJNE PODWYŻKI— NIESTETY Z TYM KOJARZY SIĘ STYCZEŃ WIELU POLAKOM. W TYM MIESIĄCU TAKŻE ROŚNIE LICZBA WNIOSKÓW ROZWODOWYCH ORAZ... ZGONÓW. DLACZEGO POCZĄTEK ROKU JEST TAK PESYmistyczny?

Mijają święta, szaleństwo zakupowe i spotkania rodzinne. Pozostaje pusto. Także w portfelu. Styczeń to najtrudniejszy miesiąc w roku. W tym miesiącu także wielu małżonków postanawia złożyć wniosek rozwodowy w urzędzie. Często to właśnie rozwód bywa... na liście postanowień noworocznych. Potwierdza to Sylwia Jackowski z firmy „Kobieta i rozwód”. — Z jednej strony to cel na nowy rok, a z drugiej to odpowiedź na święta. To był ostatni moment, kiedy dawaliśmy sobie szansę na naprawę. Otaczały nas reklamy uśmiechniętych rodzin zgromadzonych wokół błyszczących choinek. Mieliliśmy nadzieję, że się uda, że będzie inaczej — tłumaczy Sylwia Jackowski.

Ekspertka zauważa, że w styczniu ma więcej klientek, które są pewne, że chcą zmian w życiu. — Przykładem może być dzisiejszy dzień (rozmawialiśmy w poniedziałek), kiedy rano otrzymałam trzy telefony od trzech nowych klientek. Zadzwończyły tuż po świętach, jeszcze w grudniu... — mówi Sylwia Jackowski.



Styczeń nie jest łatwym miesiącem, ale można go bezboleśnie przetrwać

PIERWSZY MIESIĄC ROKU JEST BOLESNY TAKŻE DLA NASZYCH FINANSÓW. WIELU Z NAS, ŻEBY WYPRAWIĆ ŚWIĘTA JAK Z BAJKI I KUPIĆ BLISKIM WYMARZONE PREZENTY, ZAPOŻYCZYŁO SIĘ SIĘ.

— Zorganizowanie wiecejzy wigilijnej i kupienie bliskim wymarzonego prezentu, to dla nas priorytet finansowy w grudniu. Jesteśmy nawet gotowi zapożyczyć się na ten cel. Co trzeci konsument z Polski biorący udział w badaniu Intrum przyznaje, że zazwyczaj wydaje więcej pieniędzy na prezenty na Boże Narodzenie, niż może sobie na to pozwolić. Takie podejście tłumaczy inne dane widniejące w naszych analizach: 22 proc. respondentów zadeklarowało, że czasem musi pożyczać pieniądze lub skorzystać z limitu na karcie kredytowej, aby kupić świąteczne podarunki dla bliskich. Wydaje się niewiele, i że ten problem dotyczy tylko części społeczeństwa, jednak co 4. konsument martwi się, skąd weźmie pieniądze na takie zakupy. To pozwala przypuszczać, że ostatecznie liczba osób, która organizuje Święta na kredyt, będzie jeszcze wyższa — komentuje Dariusz Łupiński, ekspert Intrum.

W minionym roku także chętnie korzystaliśmy z promocji i zniżek. Z raportu Intrum European Consumer Payment Report 2019 wynika jednak, że na horyzoncie widać pewne zmiany, szczególnie wśród młodej generacji konsumentów, którzy żyją zgodnie z filozofią zero waste i dokonują coraz to bardziej świadomych wyborów zakupowych.

Blisko 40 proc. z nich deklaruje, że ekologiczne zmotywowało ich do zmniejszenia wydatków. Jednak nadal wielu Polaków korzysta z kredytów i pożyczek w okresie przedświątecznym. I zaczyna je spłacać tuż po Nowym Roku.

To tłumaczy, dlaczego blisko 30 proc. z nas przyznaje, że styczeń jest dla nas najtrudniejszym miesiącem pod względem finansowym. W tym przypadku nie różni się od statystycznego Europejczyka — 29 proc. konsumentów z Europy jest tego samego zdania. Również podobny odsetek (26 proc.) europejskich, co polskich respondentów deklaruje swoje obawy związane z tym, jak sfinansuje zakup prezentów dla rodziny i przyjaciół. Trzeba jednak zaznaczyć, że ci jednak w mniejszym stopniu zadłużają się na Święta niż statystyczny Polak (14 proc.).

Do pustego portfela dochodzi także złe samopoczucie. Narzekamy na brak energii

spowodowany brakiem słońca, a co za tym idzie spadkiem witaminy D w organizmie oraz odporności. Szare długie dni i częste infekcje na które zapadamy w tym czasie, nie poprawiają nam samopoczucia.

Najgorsze jednak jeszcze przed nami, czyli trzeci poniedziałek stycznia. To Blue Monday, czyli najbardziej depresyjny dzień w roku.

Fenomen Blue Monday odkrył psycholog Cliff Arnall. Dlaczego to właśnie w styczniu przypada ten najsmutniejszy poniedziałek? Składa się na to kilka czynników takich jak: pogoda, przygnębienie po świętach, niezadowolone z wypełniania noworocznych postanowień.

Wielu desperatów w styczniu postanawia targnąć się na swoje życie. W tym miesiącu telefony zaufania przeżywają obłożenie. Osoby cierpiące na zaburzenia nastroju jeszcze w grudniu mają nadzieję, że ich samopoczucie wraz z nowym rokiem się poprawi. Niestety często bywa odwrotnie i przychodzi załamanie...

Zimą też odnotowuje się zwiększoną liczbę zgonów. Winowajcami nie są wbrew pozorom grypa czy odmrożenia. Najbardziej zabójcze styczniowe choroby to schorzenia układu oddechowego oraz krążenia, takie jak zapalenie płuc, choroba niedokrwienna serca czy

udar. Dlaczego? Eksperci twierdzą, że chłód wywiera niekorzystny wpływ na organizm — może prowadzić do tworzenia się stanów zapalnych, które odpowiadają za wiele groźnych schorzeń, m.in. cukrzycę.

W styczniu zwiększa się także liczba samobójstw. Rośnie poziom „złego” cholesterolu i trójglicerydów. Czynniki te zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, które są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na całym świecie.

Co ciekawe, kobiety mogą spodziewać się w styczniu najgorszej miesiączki w roku. W najgorszej sytuacji są kobiety cierpiące na endometriozę i zespół policystycznych jajników.

Czy da się w jakiś sposób odczarować styczeń?

SPECJALIŚCI RADZĄ, ŻEBY ZADBAĆ O CIAŁO, ALE TEŻ I O UMYŚŁ. PRZED WSZYSTKIM NIE DAĆ SIĘ PRZYGNĘBIENIU. W JAKI SPOSÓB? RECEPTĄ NA CAŁE ZŁO MOŻE BYĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DOSTOSOWANA DO MOŻLIWOŚCI DANEJ OSOBY.

Warto też zadbać o właściwie zbilansowane posiłki, których podstawą są produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (np. orzechy, pestki dyni). Dostarczą energii i polepszą nastrój.

Warto też siebie rozpieszczać. Jak? Na przykład znajdując zajęcia, które sprawiają przyjemność. Jako że wieczory nadal są długie, można spożytkować je na przeczytanie interesującej książki, obejrzenie dobrego filmu czy aromatyczną kąpiel. Dobrze też otaczać się przyjaciółmi. Bliskie osoby mogą wpłynąć kojąco na nasze samopoczucie.

Największym atutem stycznia jest karnawał. Warto wtedy dać się porwać zabawie. Koniecznie mając na sobie nieszablonoową i ekstrawagancką kreację.

Aleksandra Tchórzewska



„Bóg uniżył się w swoim Synu przyjmując naturę ludzką, aby w ten sposób nawiązać z nami dialog zbawczy.”

Chciałbym przekazać serdeczne życzenia świąteczne wszystkim, którzy przeżywają

Boże Narodzenie według Kalendarza Juliańskiego.

To czas, w którym gasną ludzkie spory, a w nasze życie wkracza Dobra Nowina o bliskości i miłości Boga.

Niech Dzieciątko Jezus przemienia naszą codzienność.

Życzę pełnych pokoju i radości
świąt Bożego Narodzenia
oraz błogosławionego i pomyślnego
Nowego Roku 2020.

Artur Chojecki
Wojewoda Warmińsko-Mazurski



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

ŚWIĄTECZNY MARATON Z KUTIĄ

NA POCZĄTEK BYŁY ŚWIĘTA PO POLSKU, TERAZ BĘDĄ PO UKRAIŃSKU. POMIĘDZY BYŁ SYLWĘSTER, A NA ZAKOŃCZENIE MAŁANKA, CZYLI HUCZNA ZABAWA I NOWY ROK PO RAZ DRUGI. POLSKO-UKRAIŃSKIE PARY MUSZĄ PRZETRWAĆ PRAWDZIWY ŚWIĄTECZNY MARATON.

Ukraińcy obchodzą święta według tego juliańskiego i wtedy jest 25 grudnia. Gdy w Polsce 6 stycznia jest Trzech Króli, grekokatolicy i prawosławni szykują się do Wigilii.

— Jest jednak pewna trudność w tym świętowaniu — przyznaje pani Mirosława Czetyrba-Piszczo. — Kiedy Boże Narodzenie przypada 7 stycznia, zwykle trzeba wziąć urlop. W moim przypadku odpracować zajęcia, załatwić jak najwięcej spraw. Choć dziś jest i tak łatwiej, bo Trzech Króli, czyli 6 stycznia, a ukraińska Wigilia, jest dniem wolnym. Wcześniej brakowało czasu na wspólne, rodzinne świętowanie.

— Ja z kolei biorę urlop 7 stycznia, bo wtedy razem z żoną obchodzimy ukraińskie Boże Narodzenie — wtrąca Zbigniew Piszczo, mąż pani Mirosławy. — Wszyscy, łącznie z moją rodziną, już przyzwyczaili się, że tak długo świętujemy.

Polski stół wigilijny można poznać po śledziku, karpniu i barszczu. A ukraiński? Różni się, choć Ukraińcy w Polsce przejmują niektóre zwyczaje kulinarne. Bo trzeba przyznać, że polskie i ukraińskie zwyczaje świąteczne mają rzeczywiście wiele wspólnego. Na ukraińskim stole wigilijnym również powinno się znaleźć 12 potraw. Głównym daniem na Ukrainie w tym dniu jest kutia z ziaren pszenicy, bakalii, maku i miodu. Rolę tradycyjnego opłatka odgrywa praśne, oczywiście poświęcone pieczywo, przypominające kształtem bułeczkę — prosfora. Najczęściej posmarowana miodem, choć w domu pani Mirosławy do prosfory podawano czosnek.

— W czasie ukraińskich świąt są nieco inne potrawy, niż jada się u Zbyszka — dodaje pani Mirosława. — To na przykład gołąbki z ziemniakami i ryżem. Przygotowuję je z tartych ziemniaków. To jeszcze przepis mojej prababci. Większość robi jednak z gotowanymi ziemniakami i kaszą jęczmienną. Moja mama, w naszym domu rodzinnym, oprócz pierogów z kapustą i grzybami, przygotowywała te z kaszą jęczmienną i twarogiem. Zawsze też w czasie wigilii musiała pojawić się kapusta z grochem.

Dziś jednak świąteczne smaki wyznacza nie tylko tradycja, ale również osobiste preferencje członków rodziny.



Na zdjęciu Zbigniew Piszczo, Mirosława Czetyrba-Piszczo i syn Wiktor

— DZIŚ PRZYGOTOWUJE SIĘ TAKIE POTRAWY, CO DO KTÓRYCH MAM PEWNOŚĆ, ŻE BĘDĄ SMAKOWAŁY — TŁUMACZY MIROŚŁAWA CZETYRBA-PISZCZO.

— Na polską Wigilię tradycyjnie przygotowuje barszcz, a ja 6 stycznia — jego ukraińską wersję. W dodatku i mąż, i syn, nie lubią ryb. Czy lubię polskie potrawy świąteczne? Ależ w moim domu były bardzo podobne potrawy. Była też smażona ryba czy pierogi z kapustą. Moja mama na święta przygotowywała pampuchy smażone na oleju. Ja już ich nie przygotowuję, bo są bardzo czasochłonne. Myślę jednak, że powinienam do nich wrócić. Zawsze na wigilię przygotowuję także uzwar — kompot z suszonych owoców.

— W POLSKĄ WIGILIĘ NA NASZYM STOLE JEST BARSZCZ Z USZKAMI, PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZEBAMI — WYLICZA PAN ZBIGNIEW.

— Specjalnie dla mnie i dla Wiktor przygotowuję pierogi na słodko, z twarogiem. Później może już nie być nic do jedzenia. Moja uczta na tym się kończy. Tak później patrzę, że koledzy, choć obchodzą tylko jedno święto, cierpią z przejedzenia. Nie mam tego problemu, choć ja muszę świętować przez miesiąc. Oni z kolei mówią, że mam dobrze. Tak, ale nie zauważają, że po rest jest dwa razy dłuższy (śmiej).

Nastroj ukraińskich świąt podkreśla wspólne kolędowanie.

— U NAS TRADYCJĘ ŚPIEWANIA KOŁĘD BARDZO MOCNO PIEŁĘGNOWAŁ MÓJ DZIADEK — WSPOMINA MIROŚŁAWA CZETYRBA-PISZCZO. — MOŻE DLATEGO TO DZIŚ U NAS RODZINNE. WCIAŻ TO LUBIMY.

Ktoś mógłby też pomyśleć, że w polsko-ukraińskich małżeństwach najlepiej mają

dzieci. W końcu otrzymują podwójne prezenty. Tak, jak Wiktor, 13-letni syn państwa Piszczo.

— Właśnie tutaj jest nieco inaczej. W tradycji ukraińskiej w Wigilię nie obdarowuje się prezentami — wyjaśnia pani Mirosława. — Choć przyznaję, że Ukraińcy mieszkający w Polsce bardzo szybko przejęli ten zwyczaj. W naszej rodzinie jednak nie kultywujemy go. Mimo to Wiktor i tak otrzymuje prezenty trzy razy. Dostaje go 6 grudnia, ale też 19 grudnia, kiedy obchodzimy ukraińskie mikołajki. W końcu, kiedy wszyscy razem świętujemy polskie Boże Narodzenie, również 24 grudnia. Nie otrzymuje od nas prezentów 6 stycznia.

Świąteczny cykl zamyka małanka — czyli zabawa, w czasie której Ukraińcy witają Nowy Rok — 13 stycznia.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

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

Przepis na pampuchy:

Składniki:

20 g drożdży
500 g mąki
szklanka mleka
3 łyżki masła
50 g cukru
2 jajka
szczypta soli

Na początek przyrządzamy rozczyn. Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku. Dodajemy do nich 4 łyżki mąki, szczyptę soli oraz pół łyżeczki cukru. Miskę przykrywamy ściereczką, odstawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (ok. 10 minut).

Do garnka wsypujemy pozostałą mąkę, dodajemy jajka i resztę cukru. Wyrabiamy ciasto, po chwili dodajemy roztopione masło i wyrabiamy dalej, tak długo, aż ciasto zacznie odchodzić od garnka. Jeżeli ciasto okaże się zbyt rzadkie, dosypujemy jeszcze mąki. Masę ponownie nakrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce i czekamy, aż podwoi objętość. Gdy ciasto będzie gotowe, posypujemy ręce mąką i formujemy kłuski wielkości małych pączków. Pozostawiamy na chwilę do wyrośnięcia. U mnie były smażone na oleju.

Garnek z wodą nakrywamy gazą, a kiedy woda zaczyna wrzeć, układamy na niej pączki. Trzeba je parować na wolnym ogniu nie dłużej niż 10 minut.

Gołąbki z ziemniakami i ryżem

Główka kapusty,
Farsz: 1 kg ziemniaków, szklanka ryżu, 2 cebule, sól, pieprz
Zalewa: 0,5 l. wody z ugotowanej kapusty, 5 łyżek oleju, ziarnka pieprzu, zieleni angielskiego, liść laurowy

Zetrzeć ziemniaki i 1 cebulę na tarce, dodać ugotowany ryż oraz usmażoną drugą cebulę. Farsz wymieszać, przyprawić do smaku a następnie zawinąć w liście kapusty. Odląć trochę wody, w której gotowały się liście z kapusty, dodać szczyptę soli, kilka ziaren pieprzu, liść laurowy, zieleni angielskiej i wlać 5 łyżek oleju. Zalewę zalać gołąbkami. Zapiekać w piekarniku ok. 2 godzin.

Mamy tę przyjemność, że celebруем święta nieco dłużej, bo Zbyszek, mój mąż, jest Polakiem, ja — Ukrainką — tłumaczy Mirosława Czetyrba-Piszczo z Olsztyna. — Tak naprawdę dziś można powiedzieć, że obecnie tradycje, zarówno polskie, jak i ukraińskie, przenikają się. I choć jest kilka różnic, są bardzo podobne. W ukraińskie święta w moim domu była kutia, ale u Zbyszka — kłuski z makiem. Bardzo podobne potrawy.

Czym jednak na pewno różnią się polskie święta od tych ukraińskich? Po pierwsze — datą. W obrządkach wschodnich Boże Narodzenie przypada 7 stycznia według obowiązyującego dziś kalendarza gregoriańskiego. Jednak

MURAL TRZEBA BĘDZIE ZAMALOWAĆ

WARMIŃSKO-MAZURSKI KONSERWATOR ZABYTKÓW NAKAZAŁ ZAMALOWANIE MURALU PAWŁA WOROBIEJA. JEGO ZDANIEM „POWSTAŁ NA ŚCIANIE BUDYNKU ZLOKALIZOWANEGO W CENTRALNEJ CZĘŚCI ŚREDNIOWIECZNEGO UKŁADU URBANISTYCZNEGO STAREGO MIASTA NIDZICY”. TO OSTATECZNA DECYZJA...

Mieszkańcy Nidzicy są zbulwersowani decyzją wojewódzkiego konserwatora zabytków. Urzędnik nie zgodził się na pozostawienie na ścianie dobudowanego do zabytkowej wieży budynku ciekawego murala. To praca Piotra Worobieja, który wcześniej upamiętnił na muralach Jana Pawła II i Tadeusza Pietrzykowskiego - polskiego pieściarza, żołnierza WP, jednego z pierwszych więźniów nie-

mieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Trzeci mural zasłonił namalowane na ścianie niecenzuralne dość napisy. — One straszyły, było nieprzyzwoite. Teraz ściana wygląda naprawdę ciekawie — mówią mieszkańcy Nidzicy. I dodają, że nareszcie ta ściana nie straszy i nie gorszy. — Można usiąść na ławeczce i jest na co popatrzeć — dodają.

Okazało się jednak, że wojewódzki konserwator zabytków nie zgodził się na pozostawienie pracy Worobieja na ścianie budynku.

W piśmie od wojewódzkiego konserwatora zabytków m.in. czytamy: „W przedmiotowej sprawie nie bez znaczenia pozostaje fakt, iż

MURAL POWSTAŁ NA ŚCIANIE BUDYNKU ZLOKALIZOWANEGO W CENTRALNEJ CZĘŚCI ŚREDNIOWIECZNEGO UKŁADU URBANISTYCZNEGO STAREGO MIASTA NIDZICY, NA FRAGMENTIE ŚREDNIOWIECZNYCH MURÓW MIEJSKICH Z RELIKTAMI PROSTOKĄTNEJ BASZTY. TEMATYKA I STYLISTYKA (KOLORYSTYKA) EWENTUALNEGO MURALU MOGĄCEGO BYĆ OZDOBĄ FRAGMENTU WSPÓŁCZESNEJ ŚCIANY POWINNA ZOSTAĆ ZAPLANOWANA JAKO BARDZIEJ SPÓJNA Z ANALIZOWANYM HISTORYCZNYM WNĘTRZEM URBANISTYCZNYM.



MUREM ZA MURALEM

Rozważyć należałoby np. próbę graficznego odtworzenia nieistniejącej baszty lub nawet widoku całej ulicy w jej przedwojennym charakterze. W takiej historyzującej formie ewentualny mural zdecydowanie bardziej nawiązywałby do tożsamości historycznego miejsca.”

Z takim rozstrzygnięciem nie zgodzili się inicjatorzy projektu i prosili wojewódzkiego konserwatora zabytków o ponowne rozpatrzenie sprawy. Podkreślili, że mural powstał na dobudowanym obiekcie nie wymagał zgody na roboty budowlane (punkt 2, art. 36. o ochronie zabytków) ani wżaden sposób nie naruszył murów baszty obronnej. Przedsięwzięcie zrealizowane i sfinansowane zostało jako spontaniczna akcja społeczna, mająca na celu poprawę estetyki miasta.

„Powstanie dzieła jest wynikiem zaangażowania mieszkańców Nidzicy, uznających go za symbol zmian jak i wzbogacenie kanonów społeczno-kulturowych

Za niewykonanie zaleceń grozi kara pieniężna do

50

tysięcy złotych.



WALKA MIESZKAŃCÓW O MURAL NIC NIE DAŁA. TRZEBA GO BĘDZIE ZAMALOWAĆ

miejsowości. W ujęciu mentalnym mural podniósł wartość obiektu, stając się celem wycieczek, wstępem do dyskusji o historii, sztuce, rozwoju, zmianach. Specyfika powstałej grafiki związana jest nierozdzielnie ze stylem oraz zainteresowaniami artysty wykonawczego (zawodowego żołnierza, sportowca), który swoimi pracami stara się promować wśród młodzieży aktywność fizyczną, odrzucenie strachu przed odkrywaniem własnych pasji, tolerancję. — pisali w piśmie wprośbą o zmianę decyzji.

Do pisma załączono petycję podpisaną przez wielu mieszkańców, w której czytamy: „Mural powstał z inicjatywy społecznej, został na każdym etapie zaakceptowany oraz współfinansowany przez społeczność miasteczka. Stanowi symbol zmian w systemie komunikacji kulturowej, podnosząc wartość przestrzeni, którą uświetnia. Łączy czasy minione ze współczesnymi, inicjując dialog pokoleniowy, historyczny, zwyczajowy.

GRAFIKA JEST NIETUZINKOWĄ OZDOBĄ CENTRUM, KTÓRA PRZYCIĄGA ZARÓWNO TURYSTÓW JAK I MIESZKAŃCÓW, A SWOIM CHARAKTEREM UTRWAŁA ŚWIADOMOŚĆ O MIEJSCU, W KTÓRYM POWSTAŁA: BOKSER KOJARZY SIĘ Z SIŁĄ, NIEZŁOMNOŚCIĄ, UWAGĄ, TAKTYKĄ, POKORĄ.

Dokładnie te cechy musieli wykazywać wartownicy obsadzani na średniowiecznych basztach, by zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom. Wierzmy, że mural przedstawiający współczesnego rycerza, zostanie zachowany.”

Niestety, ostateczna decyzja wojewódzkiego konserwatora zabytków brzmi: mural powinien być zamalowany.

Halina Rozłaska

Intern@ci o muralu i decyzji konserwatora:

ts: A mi się po prostu wydaje, że ktoś żywi do kogoś niechęć i uraz i jest to wynikiem prywatnych ambicji. Jeśli tak, to bardzo nietadnie i nie przystoi na tak poważnym stanowisku. Ogromna więc prośba o opamiętanie się i wycofanie rakiem z autorskiego pomysłu, bo

społeczne konsekwencje mogą być inne od zamierzonych Sz. Panie/ Pani konserwatorze.

dax: Najciekawsze, że ten budynek nie jest żadnym zabytkiem, ani nie ma żadnej wartości architektonicznej. Jest po prostu doklejony do fragmentu muru obronnego.

Jan: Konserwator w naszym mieście to bardzo skuteczny człowiek. Dzięki niemu stare

budynki popadają w kompletną ruinę. Wystarczy popatrzeć na ruiny przy ulicy Warszawskiej. Lepiej zablokować wszelkie aktywności mieszkańców i utrzymywać taki stan rzeczy. Ten mural jest czymś, co w znaczący sposób poprawiło estetykę skweru pod zamkiem. To powiew świeżości w naszym szarym smutnym mieście. Popatrzcie ile jest pięknych

murali na starych kamienicach w dużych miastach, a u nas na „doklejonym” klocku do starego muru musi być obdrapany i pomazany przekleństwami. Rozumiem, że konserwator tam nie bywa i ma gdzieś to, czy mieszkańcy i odwiedzający miasto turyści będą przebywać w bardziej estetycznym otoczeniu. Może czas na zajęcie się pozyskiwaniem środków

na renowację zamiast trwonić czas na unicestwianie aktywności społecznej?

ts: Od dawna nie mieszkam w Nidzicy, ale w końcu ktoś zrobił coś fajnego i społecznie pożytecznego. Mural jest estetyczny, a co najważniejsze ukazujący otwarcie mieszkańców na różnych przyjeźdźnych. Jest głęboki pod kątem artystycznym i wielki pod

kątem kulturowym. Każde duże miasto w Polsce chciałoby mieć coś podobnego u siebie. I ma. Tłumaczenie, że to strefa zabytkowa, nie jest żadnym tłumaczeniem, bo chociażby starówka w Warszawie ma mnóstwo pięknych murali i tam nikt nie protestuje. Otwórzmy się na świat i schowajmy w kieszeń swoją małostkowość - drodzy urzędnicy.

ROBIĄ TO DLA SŁUSZNEJ SPRAWY

MIEJMY ŚWIADOMOŚĆ, ŻE ISTNIEJĄ SKUPISKA NASZYCH RODAKÓW W ODLEGŁYCH I TRUDNIEJ DOSTĘPNYCH MIEJSCACH — MÓWI HARCMISTRZ STANISŁAW IWANIUK, KTÓRY DZIĘKI HOJNYM OFIARODAWCOM, DOCIERA Z POMOCĄ AŻ DO MOŁDAWII.

Zwykle pomagamy rodakom mieszkającym bliżej... Polonii litewskiej, białoruskiej czy mieszkającej na Ukrainie, a zapominamy o Polakach w odleglejszych regionach świata. A harcmistrz Stanisław Iwaniuk z Kętrzyna wspomaga Polonię mołdawską od ponad 13 lat. To z jego inicjatywy trafia tam żywność i sprzęt rehabilitacyjny (wózki inwalidzkie, kule, balkoniki) podarowane przez ludzi o wielkich sercach.

— Harcerze podjęli wyzwanie dotarcia do tych, którzy czekają na kontakt z matką i potrzebują pomocy — mówi Stanisław Iwaniuk. — Po dopełnieniu wszystkich formalności, samochód został załadowany. Można było ruszać w drogę...

Harcmistrzowie Stanisław Iwaniuk i Maciej Grzemski oraz Mołdawianin polskiego pochodzenia Siergiej Parhalischii, wyruszyli z Kętrzyna do Mołdawii. Najkrótsza i najszybsza droga prowadziła przez przejście graniczne w Zosinie. Niestety, kiedy byli już po stronie ukraińskiej, zostali zawróceni. Jak się później okazało, nie oni pierwsi. Część konwojów humanitarnych zawróciło i zgromadzone dary trafiły do innych adresatów. Jednak harcerze podjęli wyzwanie i udali się na przejście graniczne w Hrebennem-Rawa Ruska. Niestety i tu sytuacja powtórzyła się. Pozostała już tylko jedna droga: na Słowację przez Węgry i Rumunię do Mołdawii. Przejazd przez Karpaty i trzy granice zajęła prawie całą dobę. Na szczęście tym razem bez przeszkód.

Około trzeciej w nocy, samochód dotarł do Balti (Bielce). Tu wszystko zostało podzielone na pakiety dla poszczególnych miej-



Dary otrzymało też przedszkole prowadzone przez siostry zakonne. Dzieci odwdzięczyły się bożonarodzeniowym przedstawieniem

scowości imieszkających w nich Polaków. Największą część ładunku trafiło Dołu Polskiego w Bielsku. Dary otrzymało też przedszkole prowadzone przez siostry zakonne. Dzieci odwdzięczyły się bożonarodzeniowym przedstawieniem, a wieczorem przygotowane przez dzieci. Wieczorem zaś doszło do spotkania z ewangelickim biskupem Andrei Malancuie z Bielsku, który także deklarował pomoc dzieciom, wsparcie przedszkola i pomoc w organizacji wypoczynku dla dzieci.

Wieczorem harcerze spotkali się z proboszczem miejscowej parafii rzymskokatolickiej. Ksiądz Jacek Puć opowiadał o życiu i działalności miejscowej Polonii.

Kolejny dzień i kolejna miejscowość. Tym razem Stercea (Styrcza), gdzie mieszka jeszcze kilka polskich rodzin, głównie w podeszłym wieku. Znajduje się tam też polski cmentarz i Dom Polski.

Potem wieś Gregorowca (Gregorówka), której mieszkańcom został przekazany sprzęt rehabilitacyjny i artykuły spożywcze. Tam wolontariusze spotkali się z wójtem Anatolijem Hajewszim. Pojawili się widoki na dalszą współpracę i wsparcie lokalnej społeczności polskiej. Wójt obiecał założenie ogrzewanie w pokoju używanym przez polską wspólnotę, a wymiany młodzieży i biwaków polskich harcerzy na tamtych terenach.

Kiedy ostatnie dary zostały wydane, samochód ruszył w drogę powrotną. Tym razem także nie obyło się bez przygód i postoju na granicy, przez co droga powrotna do Polski zajęła aż 27 godzin.

— Rodzą się pytania odnoszące się do pomocy humanitarnej w naszym kraju. Po pierwsze, warto zastanowić się nad kierunkami huma-

nitarnych konwojów i autentycznego zaangażowania sił i środków we wsparcie naszych rodaków. Tam, gdzie autentycznie istnieje potrzeba pomocy. Często pomoc dociera najbliższej i gdzie najłatwiej dotrzeć, ale miejmy też świadomość, że istnieją też skupiska naszych rodaków w odleglejszych i trudniej dostępnych miejscach — mówi harcmistrz Stanisław Iwaniuk. — Po drugie, skoro Senat RP sprawuje opiekę nad Polonią poza granicami naszego kraju, to warto podjąć inicjatywę ustawodawczą wspierającą konwoje z pomocą humanitarną skierowaną do Polaków zamieszkających poza granicami ojczyzny. Przecież nie z własnego wyboru, ale zsyłanych carskimi przed rugami pruskimi, czy carską ochroną. Warto, żeby Ministerstwo Spraw Zagranicznych otoczyło szczegól-

ną ochroną też tych, którzy wolontariacko i z potrzeby serca, chcą dziś nieść pomoc i wspierać polskość w potomkach tych żołnierzy i tułaczy, którzy trwają na obczyźnie w wierze i tradycji ojców — dodaje.

Podkreśla: — Takie wsparcie niewątpliwie pomogłoby w dalszej służbie rodakom, a nie zniechęcało do działań poprzez niezrozumiałe przepisy. Różne organizacje humanitarne zapewne będą nadal pracować i wspierać Polonię. Dla harcerzy to też szczególne i ważne pole służby, ale wszyscy liczymy na zrozumienie ze strony władz, że to nie dla własnych korzyści czy próżności, ale dla słusznej sprawy. Dlatego oczekujemy refleksji ze strony decydentów.

Wsparcie przy organizacji Pomocy Humanitarnej dla Polonii mołdawskiej okazali hojni ofiarodawcy: ks. Biskup diecezji Mazurskiej Paweł Hause z Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w Kętrzynie, Cezary Kwasiński z MTI FURNINOVA POLSKA Sp. z o.o. w Kętrzynie, Marek Borowski, prezes Banku Żywności w Olsztynie, Elżbieta Limanowicz z Niepublicznego Zakładu Opieki Domowej EL-MED w Kętrzynie, Marcin Piwowarczyk, dyrektor Spółdzielni Mleczarskiej „MLEKOPOL” w Grajewie i Zakładu Produkcji Mleczarskiej w Mrągowie oraz harcmistrz Dagmara Iwaniuk, z-ca komendanta hufca ZHP im. „Straży Granicznej” w Kętrzynie.

Akcja została objęta patronatem medialnym „Gazety Olsztyńskiej”. Milena Siemiątkowska

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



OTO PROBOSZCZOWIE I PARAFIE 2019!

WARMIA I MAZURY
MAJĄ SWOICH
ULUBIONYCH
KSIĘŻY I PARAFIE.
W NASZEJ AKCJI
ZWYCIĘŻYLI:
O. ANDRZEJ
ALBINIAK
Z IŁAWY, KS.
BOGDAN SYTCZYK
Z LIDZBARKA
WARMIŃSKIEGO
I DOBREGO
MIASTA ORAZ
KS. REMIGIUSZ
KLIMKOWSKI
Z OLSZTYNKA.
GRATULUJEMY!

Nasz laureat opowiada, że parafianie bardzo się zmobilizowali, zaangażowali i zawalczyli o zwycięstwo. — I chcę im podziękować za ten mandat zaufania — mówi. — Z wielką radością przyjąłem nominację do tej akcji.

We wcześniejszych rozmowach z „Gazetą Olsztyńską” podkreślał, że ma wspaniałych parafian, którzy zawsze są gotowi do pomocy i na których zawsze może na nich liczyć.

NA CZELE PARAFII O. ANDRZEJ ALBINIAK OMI STOI OD LIPCA UBIEGŁEGO ROKU. Z RACJI TEGO, ŻE JEST CZŁONKIEM ZGROMADZENIA MISJONARZY OBLATÓW MARYI NIEPOKALANEJ, SŁUŻYŁ W WIELU MIEJSCACH W CAŁEJ POLSCE. JEST PRZYZWYCZAJONY DO ZMIAN. — ALE RELACJE, KTÓRE SIĘ Z LUDŹMI NAWIAZUJE, NADAL TRWAJĄ — PRZEKONUJE.

Razem z wiernymi z parafii Przemienienia Pańskiego w Iławie stanowią jedną, wielką rodzinę.

— Dzięki temu, wszystko funkcjonuje wspaniale, jak należy — opowiada o. Andrzej Albinia. — Ludzie przychodzą do mnie z problemami natury duchowej czy materialnej. Jest u nas też Caritas, więc pomagamy ludziom znajdującym się w trudnej sytuacji.

Ale oprócz rozwiązywania problemów jest też czas na wspólne i aktywne spędzanie czasu.

— Razem z rodzicami ministrantów czy uczestników naszej scholi gramy choćby w siatkówkę — opowiada zdobywca tytułu Proboszcza 2019. — Umiłamy sobie czas wspólnym uprawianiem sportu.

OJCIEC UWIELBIA JAZDĘ NA NARTACH, NA ROWERZE I NA ROLKACH. PIECZE PYSZNĄ SZARLOTKĘ. UBOLEWA, ŻE NIE NA WSZYSTKO MA CZAS. W PARAFII JEST ON, WIKARIUSZ



Ojciec Andrzej Albinia dostał najwięcej głosów Czytelników

I KLERYK, POMAGAJĄ TAKŻE WSPÓŁBRACIA Z KLASZTORU. A OBOWIĄZKÓW MA SPORO. JEDNAK ZAPOWIADA, ŻE W 2020 ROKU PRZED NIM KOLEJNE CELE I PLANY DO REALIZOWANIA.

Na drugim miejscu uplasował się ks. Bogdan Sytczyk. Stoi na czele dwóch parafii św. Cyryla i Metodego w Lidzbarku Warmińskim oraz św.

Mikołaja w Dobrym Mieście. Niedługo będzie obchodził okrągły, bo dwudziesty jubileusz swoich święceń.

O tym, że zajął drugie miejsce w naszej akcji dowiedział się od nas. — Hurra! — zaśmiał się w słuchawkę. — Jestem zaskoczony, że tak się stało. Dlatego wszystkim pięknie dziękuję.

Jest duchownym Kościoła grekokatolickiego, w którym można mieć rodzinę. Dobry przykład ksiądz proboszcz daje swoim dzieciom, które aktywnie włączają się w ży-

cie parafii. Najstarszy syn — Orest ma już ponad 19 lat. Anastazja to 15-latka, a najmłodszy Michał ma dopiero 3-latkę. Rodzina jest dla naszego kandydata bardzo ważna. Widać to nie tylko podczas uroczystości kościelnych, ale też na co dzień.

Poza tym, co dla każdego proboszcza najważniejsze — posługą duchową — ks. Bogdan Sytczyk nadzoruje kolejny remont. Tym razem chodzi o cerkiew w Dobrym Mieście.

— NIE JEST ŁATWO — PRZYNAJE. — BUDYNEK JEST ZABYTKOWY, WIĘC WYMAGA SZCZEGÓLNEGO TRAKTOWANIA. PRACE PRZY NIM TRWAJĄ JUŻ SIEDEM LAT.

Ksiądz Bogdan ma sporo pracy. Do lidzbarskiej parafii należy 96 rodzin, a do dobromiejskiej 91. Wierni mieszkają w obu miastach, ale i w ich okolicznych miejscowościach. Religiję ksiądz Bogdan prowadzi w trzech miejscowościach. Nie tylko w Lidzbarku Warmińskim i Dobrym Mieście, ale też w Świątkach.

Poza tym jest dyrektorem Caritas Archidiecezji Przemysko-Warszawskiej Regionu Północnego.

— Organizujemy szereg akcji pomocowych — opowiada ks. Bogdan Sytczyk.

— GŁÓWNI WSPIERAMY OSOBY UBOGIE, CHORE, TAKIE, KTÓRYM TA POMOC JEST NIEZBĘDNA. CHODZI NIE TYLKO O ŻYWNOŚĆ, CZY SPRZĘT, ALE TEŻ O STYPENDIA, OPŁACANIE WYJAZDÓW, ITP. CARITAS PROWADZI TEŻ WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W HENRYKOWIE.

Przed świętami przygotowaliśmy paczki dla dzieci, które straciły co najmniej jednego z rodziców. To akcja „Święta bez taty”. Nazwa akcji wzięła się stąd, że głównie jest ona skierowana do dzieci, których ojcowie zginęli na wojnie na Ukrainie. Nasz Caritas wspiera nie tylko wiernych Kościoła grekokatolickiego. Pomagamy wszystkim, którzy też pomocy potrzebują.

Ksiądz Bogdan ma plany na ten rok.

— TO SPRAWY OSOBISTE — MÓWI. — ALE WIADOMO, ŻE ŻYCIE PISZE SVOJE SCENARIUSZE. STARAM SIĘ BYĆ LEPSZYM CZŁOWIEKIEM.

Po raz pierwszy ksiądz Bogdan wziął udział tego typu akcji. — Robię to co robię — mówi skromnie. — Nigdy nie chciałem rozgłosu.

Trzecie miejsce zajął ks. Remigiusz Klimkowski, proboszcz parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynku. Jest bardzo ciepło wspomniany przez byłych parafian z Wrzesiny. — To wielki odnowiciel, długo można wymieniać, co dobrego zrobił dla parafii we Wrzesinie — napisał nasz czytelnik w mailu do redakcji. — Ksiądz Remigiusz to człowiek twardo stąpający po ziemi.

Parafianie z Wrzesiny ubolewają, że nie mają go już u swojego boku. Z ks. Remigiuszem niestety nie udało nam się skontaktować.

Aleksandra Tchórzewska



Ks. Bogdan Sytczyk

Przez ostatnie tygodnie szukaliśmy Proboszcza i Parafie 2019. Jak zwykle odpowiedzieli Państwo na naszą akcję z wielką sympatią. Dostaliśmy wiele kandydatur kapłanów, którzy zasługują na wyróżnienie. Często do zgłoszeń były dołączone uzasadnienia, w których przekonywali Państwo, dlaczego akurat ten, a nie inny duszpasterz powinien zdobyć prestiżowy tytuł Proboszcza i Parafie 2019.

Nasi Czytelnicy ten wyjątkowy tytuł przyznali o. Andrzejowi Albinia OMI, proboszczowi parafii Przemienienia Pańskiego w Iławie. — Jestem bardzo zaskoczony tymi wynikami — nie kryje zdumienia, ale też radości w rozmowie z nami. — Nie spodziewałem się, że zwyciężę. To inicjatywa parafian.

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

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

POLSAT 1 20:00

3 - 9 stycznia 2020

Poniedziałek

22:30

TVN

Krwawy diament
dramat przygodowy, Niemcy, USA, 2006
Lata 90. XX wieku. Trwa wojna domowa w Sierra Leone. Rybak Solomon Vandy (Djimon Hounsou) z plemienia Mende jest zmuszany do pracy na polach diamentowych. Pragnie odnaleźć i uwolnić syna, Dię (Kagiso Kuypers), porwanego przez rebeliantów, którzy za pomocą przemocy i narkotyków zmieniają dzieci w wyzutych z wyższych uczuć morderców. Pewnego dnia Solomon znajduje niezwykle duży i rzadki różowy diament.

Piątek

20:00

TVN

Superman: Powrót
film przygodowy, Australia, USA, 2006
Superman (Brandon Routh) po pięciu latach nieobecności powraca na Ziemię, na farmę swoich przybranych rodziców. Nie udało mu się znaleźć szczątków planety Krypton, z której pochodzi. Tymczasem Lex Luthor (Kevin Spacey) wyodsta się z więzienia i wprowadza w Metropolis rządy terroru. Potajemny spisek, który przygotowuje, ma doprowadzić rodzaj ludzki do zagłady. Uda się zdobyć skupiające w sobie ogromną moc kryształ z Kryptonu.

Wtorek

20:05

POLSAT

John Rambo
film sensacyjny, Niemcy, USA, 2008
Starzejący się weteran wojny wietnamskiej John Rambo samotnie mieszka w północnej Tajlandii. Unika ludzi i ceni sobie spokój. Zarabia na utrzymanie rybołówstwem, naprawianiem starych łodzi i przeprowadzaniem nimi chętnych przez rzekę. Pewnego dnia zgłasza się do niego grupa chrześcijańskich misjonarzy, wśród których są Michael Burnett i Sarah Miller. Przybyście proszą go, by pomógł im przedostać się na drugą stronę rzeki - do rozdartej wojną Birmy.

Sobota

21:30

TVP1

Zakazane królestwo
film przygodowy, Chiny, USA, 2008
Nastoletni Jason Tripitikas (Michael Angarano) mieszka w Bostonie. Jest miłośnikiem wschodnich sztuk walki i prawdziwym fanem filmów kung-fu. Przyjaźni się ze starcem imieniem Hope (Jackie Chan), imigrantem z Państwa Środka, który prowadzi sklep z chińskimi filmami. Pewnego dnia sprzedawca zostaje ranny podczas napadu. W ostatniej chwili stary Hope przekazuje Jasonowi tajemniczą łaskę i nakazuje mu odnaleźć jej właściciela.

Niedziela

21:00

TVP2

Wybuchowa para
komedia sensacyjna, USA, 2010
June spotyka na lotnisku w Kansas intrygującego Roya Millera, który podobnie jak ona zmierza do Bostonu. Pomimo trudności z dostaniem się na pokład, kobieta ostatecznie zajmuje miejsce w samolocie. Okazuje się on jednak podejrzanym upustoszący. Nowi znajomi nie przejmują się tym i gawędzą o planach na przyszłość. June na krótką chwilę opuszcza towarzysza podróży. Wówczas Roy zostaje zaatakowany przez ludzi, których z wprawą eliminuje.

Czwartek

21:05

POLSAT

Titanic
dramat katastroficzny, USA, 1997
Łowca skarbów przeszukuje wrak „Titanica”, chcąc odnaleźć bezcenny brylant. W spoczywającym na dnie morza sejfie natrafia jedynie na szkielet przedstawiający dziewczynę, która ma na sobie naszyjnik z tym klejnotem. Informacja o tym dociera do wiekowej Rose Dawson Calvert (Gloria Stuart), która rozpoznaje siebie na rysunku. Kontaktuje się z poszukiwaczami i opowiada im swoją historię. W 1912 roku płynęła liniowcem jako 17-letnia dziewczyna - Rose Dewitt Bukater.

piątek										3 stycznia									
TVP 1		TVP 2		TVN		POLSAT		TVN 7		TV 4		TV Puls		POLSAT Sport News		TVP INFO		Stopklatka TV	
05:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny		04:35 Koło fortuny - teleturniej		04:50 Uwaga! - magazyn		06:00 Nowy dzień z Polsat News		05:10 Szkola		06:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda		06:00 112: na każde wezwanie		08:00 Polsat Sport News		08:00 Serwis Info Poranek		06:00 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw	
06:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019		05:10 Doktor Kleist - serial		05:15 Mango - telezakupy		09:00 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny		06:10 Mango telezakupy		08:00 Nasz Nowy Dom 09:00		07:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny		09:07 Polsat Sport News		09:11 Minęła		06:15 Telexpress	
07:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2014		06:05 Planeta lasów. Ogród bogów - film		06:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy		10:00 Dzień, który zmienił moje życie - serial obyczajowy, prod. Polska		07:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy		08:30 Strażnik Teksaś Cordell Walker (walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas).		08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		10:00 Półka nożna		10:59 Pogoda Info		07:25 Alarm! - magazyn	
08:00 Wiadomości		06:40 Familiada - teleturniej		07:20 Doradca smaku		11:00 Dziękuję ci, mój przyjacielu - serial obyczajowy, prod. Polska		08:30 Ukryta prawda - program obyczajowy		12:00 STOP Drogówka - magazyn		12:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny		11:07 Polsat Sport News		11:59 Dla niesłyszanych - Serwis Info Dzień		08:30 Castle - serial fabularny	
08:10 Pogoda poranna		07:15 Pytanie na śniadanie		07:30 Dzień Dobry TVN		12:00 Gliniarze		10:50 Idealna niania - program		15:05 Policjanci - serial obyczajowy, prod. Polska		12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny		12:35 Agropogoda - magazyn		09:20 Fabryki od kuchni: rowery	
08:15 Kwadrans polityczny		11:00 Panorama		11:00 Ukryta prawda - program obyczajowy		13:00 Trudne sprawy - serial obyczajowy, prod. Polska		12:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		16:05 Sekrety Sąsiadów		12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: premiera 12:07 Hokey: Puchar Spengler		13:00 Minęła		10:30 Witajcie w przyszłości: Utylizacja jutra - serial dokumentalny	
08:40 Korona królów - telenowela historyczna TVP		11:05 Pogoda		12:00 Szkola		14:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy, prod. Polska		13:20 Szpital - program obyczajowy		18:05 Septagon 19:05		12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		13:30 Pogoda Info		11:35 Zaginione światy - serial dokumentalny	
09:15 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn		11:10 Pytanie na śniadanie Extra		12:00 Szkola		14:45 Dlaczego ja?		14:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy		21:05 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		13:50 Pogoda Info		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
09:45 Okrasza łamie przepisy - Mniej cukru więcej zdrowia - magazyn		11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP		13:00 19+		15:50 Wydarzenia		15:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:10 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		14:00 Minęła		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP		11:55 Barwy szczęścia - serial fabularny TVP		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		14:49 Pogoda Info		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP		12:30 Koło fortuny		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
12:00 Wiadomości		12:30 Koło fortuny		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
12:15 Agrobiznes		12:30 Koło fortuny		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
12:35 Agropogoda - magazyn		12:30 Koło fortuny		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
12:50 Natura w Jedynce		12:30 Koło fortuny		13:00 19+		16:10 Pogoda		16:20 Sąd rodzinny - program sądowy obyczajowy		21:15 Psy mafii . Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vlasov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu.		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	
SERIAL OBYCZAJOWY		SERIAL OBYCZAJOWY		FILM PRZYGODOWY		FILM PRZYGODOWY		FILM WOJENNY		TTV		TV Puls		POLSAT Sport News		TV Puls		Stopklatka TV	
										05:40 Defacto - Flesz		08:00 Serwis Info Poranek		08:00 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw		08:10 Minęła		06:00 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw	
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2014		19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP		20:00 Superman: Powrót - film przygodowy, USA, Australia, 2006, reż. Bryan Singer, wyk. Brandon Routh, Kevin Spacey, James Marsden		20:00 Iron Man 2 Kiedy tożsamość superbohatera przestała być sekretem, życie Tony'ego stało się jeszcze bardziej intensywne.		20:00 Czas apokalipsy - film wojenny, prod. USA, 1979, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Marlon Brando, Martin Sheen, Robert Duvall, Frederic Forrest, Sam Bottoms, Laurence Fishburne		06:15 Sąd rodzinny		09:07 Polsat Sport News		09:20 Fabryki od kuchni: rowery		09:11 Minęła		06:15 Telexpress	
15:00 Wiadomości		20:45 Teściowie - komedia, prod. Niemcy, USA, Kanada, 2014, reż. Andrew Fleming, wyk. Michael Douglas		23:10 Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Laurence Fishburne, Hugo Weaving, Jada Pinkett Smith, Harold Perrineau Jr., Nathaniel Lees, Clayton Watson		22:50 Resident Evil: Zagłada Eksperymentalny wirus "T", wyprodukowany przez korporację Umbrella zaczyna się w niekontrolowany sposób rozprzestrzeniać.		00:25 Kurt Cobain: Życie bez cenzury - film dokument, USA, 2015, reż. Brett Morgen, wyk. Kurt Cobain, Courtney Love, Dave Grohl		07:15 Ukryta prawda		10:59 Pogoda Info		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		13:00 Minęła		07:25 Alarm! - magazyn	
15:10 Pogoda		22:30 Incydent - film fabularny, prod. USA, 1997, reż. Jon Mostow		01:50 Kuba Wojewódzki - talk-show		00:55 Paranormal Activity: Inny wymiar		00:25 Kurt Cobain: Życie bez cenzury - film dokument, USA, 2015, reż. Brett Morgen, wyk. Kurt Cobain, Courtney Love, Dave Grohl		08:15 Damy i wieśniaczki . PL		11:59 Pogoda Info		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		13:30 Pogoda Info		08:30 Castle - serial fabularny	
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej		00:15 Wielkie oczy - film obyczajowy, prod. USA, Kanada, 2014, reż. Tim Burton, wyk. Amy Adams, Christoph Waltz		02:50 Ukryta prawda - film obyczajowy, prod. Polska		01:55 Paranormal Activity: Inny wymiar		01:00 Gogglebox		09:20 Królowe życia - serial dokument, Polska		12:59 Serwis Info Dzień		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		14:00 Minęła		09:20 Fabryki od kuchni: rowery	
16:05 Przysięga - serial		02:10 Uziemieni - komedia, prod. Belgia, Francja, 2013, reż. Alexandre Coffre, wyk. Valerie Bonneton, Dany Boon		03:10 Noc Magii		02:55 Disco Grammy - program rozrywkowy prod. Polska		02:55 Disco Grammy - program rozrywkowy prod. Polska		10:05 Gogglebox . Przed telewizorem 12:05 Patent na 13:10 Przytłapani na zdraździe		13:50 Pogoda Info		12:30 Polsat Sport News: 20:00 Przyspieszenie 21:45 Infiltrator 23:55 Operacja: Zemsta 01:35 Tajemnice medyczne - film akcji		14:49 Pogoda Info		12:30 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny	

TVP 1

06:00 Klan - telenowela TVP
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:00 Pełnosprawni
08:25 Wojsko - polskie.pl
08:55 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres
09:55 Młoty siostry Sary - western, prod. USA, 1970, reż. Don Siegel, wyk. Shirley MacLaine, Clint Eastwood, Manolo Fabregas, Alberto Morin
12:00 Polskie ślady
12:40 Fascynujący świat - Góry i ich mieszkańcy - film dokumentalny
13:40 Z pamięci - felieton
13:45 Skoki Narciarskie - PS - Turniej Czterech Skoczni - Innsbruck, prod. Szwajcaria, 2020
17:00 Telexpress
17:25 Jaka to melodia?

SERIAL HISTORYCZNY



18:30 Młody Piłsudski - serial historyczny prod. TVP
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:30 Hit na sobotę - Zakazane królestwo - film akcji prod. USA, Chiny, 2008, reż. Rob Minkoff, wyk. Jet Li, Jackie Chan, Michael Angarano
23:25 Ostatni pasażer - thriller, prod. Wielka Brytania, 2013
01:05 Jaka to melodia?
01:55 Giganci ze stali
04:00 Z pamięci - felieton

TVP 2

04:00 Koło fortuny - teleturniej
04:35 Małpa w hotelu
06:10 Niespotykanie spokojny człowiek - film TVP
07:15 Pytanie na śniadanie
10:45 Pogoda
10:50 Pytanie na śniadanie Extra
11:20 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
11:50 Pasjonaci - dokument fabularyzowany
12:55 Kabaretomaniacy
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019 - widowisko muzyczne
16:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
16:55 The Wall. Wygraj marzenia - teleturniej
17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Poznajmy się czyli święconka w grudniu

PROGRAM INFORMACYJNY



18:00 Panorama - program informacyjny prod. Polska
18:20 Pogoda
18:30 Golec uOrkiestra - symphoethnic - koncert
19:35 Lajki
20:05 The Voice Kids Przesłuchania w ciemno - komedia, prod. Belgia, Francja, 2013
23:50 Niesłusznie oskarżona - dramat, prod. USA, 2013
01:35 Teściowie - komedia prod. Niemcy, USA, 2003
03:15 Zakończenie dnia

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:00 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
12:30 Top Model - program rozrywkowy - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott
16:00 Domowe rewolucje
17:00 Starsza pani musi fić - film komedia, USA, 2013, reż. Des McAnuff, wyk. Rene Russo, Jason Alexander, Robert De Niro, Piper Perabo, Randy Quaid, Janeane Garofalo, Carl Reiner, John Goodman, James Rebhorn
14:25 Richie milioner - film komedia, USA, 1994, reż. Donald Petrie
16:30 Maverick - film western, USA, 1994
19:00 Fakty
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga! - magazyn

FILM OBYCZAJOWY



20:00 Joe Black - film obyczajowy, USA, 1998, reż. Martin Brest, wyk. Brad Pitt, Anthony Hopkins, Claire Forlani, Jake Weber, Marcia Gay Harden, Jeffrey Tambor
23:45 Sasiedzi II - film komedia, USA, Chiny, 2016, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Zac Efron, Rose Byrne, Chloë Grace Moretz, Ike Barinholtz
01:40 MasterChef - program rozrywkowy
03:05 Uwaga! - magazyn prod. Polska
03:25 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Scooby-Doo: Kłątwa potwora - Brygada zaczyna pracę w country klubie.
10:15 Ewa gotuje
10:45 Daleko jescze? - Gdy Nick zakochuje się w Suzanne, która jest samotną matką, początkowo nie przejmując się, co myśla o nim jej dzieci, jako, że Suzanne uważa, że są "tylko przyjaciółmi". Nie zniechęcony tym stwierdzeniem, Nick cagle jest w pobliżu.
12:45 Poszukiwany, poszukiwana
14:35 Cztery wesela
15:45 Kabaretowa Noc Pod Gwiazdami. Lidzbark Warmiński 2019
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia

SERIAL KOMEDIOWY



19:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy, prod. Polska
20:05 85. Plebiscyt na Najlepszego Sportowca Polski 2019 Roku
22:45 X-Men: Pierwsza klasa - Początek lat sześćdziesiątych XX wieku. Konflikt między Stanami Zjednoczonymi a ZSRZ zaognia się. W każdej chwili może wybuchnąć wojna.
01:35 Po katastrofie
03:20 Tajemnice losu
04:55 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVN 7

04:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
05:55 Mango - telezakupy
08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 My Way
11:30 Brzydula - serial obyczajowy, Polska
13:40 Egipskie psiaki - film rodzienny, Kanada, USA, 2012, reż. Robert Vince, wyk. Tucker Albrizzi, Adam Alexi-Malle, Tim Conway, Mason Cook
15:35 Stowarzyszenie wędrujących dzinsów II - film komedia, USA, 2008, reż. Sanaa Hamri, wyk. Alexis Bledel, America Ferrera, Blake Lively, Amber Tamblyn, Rachel Nichols, Rachel Ticotin, Leonardo Nam, Blythe Danner
18:00 Ostrza chwały - film komedia, USA, 2007, reż. Josh Gordon, Will Speck

FILM SENSACYJNY



20:00 Tożsamość Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, Czechy, 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper, Clive Owen, Brian Cox, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Gabriel Mann, Julia Stiles
22:35 Czas na przyjaźń - film komedia, USA, 2013, reż. Malcolm D. Lee, wyk. Monica Calhoun, Morris Chestnut, Melissa De Sousa, Taye Diggs, Regina Hall, Terrence Howard, Sanaa Lathan, Nia Long, Harold Perrineau Jr.
01:00 Genezia nienawiści
02:10 Noc Magii

TV 4

06:00 Pan Peabody i Sherman Show
06:55 101 dalmatyńczyków
08:55 Galileo
10:55 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy
13:55 STOP Drogówka
14:55 Alex Rider: Misja Stormbreaker
16:55 Hokus pokus
19:00 Galileo
20:00 Policjantki i Policjanci
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial obyczajowy
00:05 Legion Świat ogarnia chaos - zbliża się biblijna Apokalipsa. Przez Ziemię przetacza się armia wojowniczych aniołów zdecydowana na całkowite zniszczenie. Ostateczna rozgrywka będzie miała miejsce w przydrożnej kafejce na Pustyni Mojave. Do walki stanie właściciel lokalu, Bob Hanson, do którego przyłączy się jeden ze zbuntowanych aniołów...
02:15 Interwencja
02:30 Graffiti

TTV

05:40 Express
05:55 Wojny przewoźników
06:55 Defacto
07:55 Vlogbox. W necie
08:55 Gogglebox. Przed telewizorem
09:45 Express
10:00 Pogoda
10:05 Harrods. Najstojniejszy sklep świata - dokument
11:05 10 zadań specjalnych Michela Morana kulinarno-rozrywkowy
11:45 Usterka
12:15 Remont raz/dwa w 24 h
13:00 Pierwszy raz za granicą...
13:50 Piękne i odważne
14:35 Damy i wieśniaczki. Za granicą
15:45 Express
16:00 Pogoda
16:05 Ostre cięcie
16:50 Gogglebox. Przed telewizorem
17:45 Express
17:58 Pogoda
18:00 Usterka poradnikowy
19:15 Patent na kasę
19:45 Express
20:00 Pogoda
20:05 Druga twarz
21:10 Królów życia - serial, Polska
22:35 Gogglebox. Przed telewizorem
00:25 Ostre cięcie
01:05 Włoskie zdrady
02:05 Mój pierwszy...

TV Puls

07:50 Przygody Merlina - serial przygodowy
08:50 13 Posterunek 2 - serial komediowy prod. Polska
10:00 Losy grupy policjantów, którzy pełnią służbę na trzynastym posterunku.
10:10 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Ocalony
22:20 Bitwa o Long Tan - dramat wojenny
01:00 Operacja Samum Agent Józef Mayer próbuje ratować uwięzionego w Iraku syna. Polskie służby wykorzystują jego działania dla własnych celów.
02:50 Taki jest świat
03:30 Biesiada na cztery pory roku - serial obyczajowy prod. Polska
04:10 Menu na miarę - fabularny
04:35 Z archiwum policji

TVP INFO

07:59 Serwis Info Poranek
08:21 Pogoda
Info 08:29 Serwis Info Poranek
09:59 Serwis Info Dzień weekend
10:23 Pogoda
Info 10:29 Serwis Info Dzień weekend
10:59 Serwis Info Dzień weekend
11:52 Pogoda
Info 11:59 Serwis Info Dzień weekend
12:29 Pogoda
Info 12:49 Dla niesłyszących - Serwis Info Dzień weekend
14:53 Pogoda
Info 15:00 Debaty
TVP INFO 15:29 Info Dzień
15:54 Pogoda
Info 15:59 Info Dzień
17:00 Telexpress
17:15 Telexpress Extra
17:32 Studio Wschód
18:00 Panorama
18:18 Serwis Info Wieczór weekend
18:30 Kobiecim okiem
18:52 Serwis Info Wieczór weekend
19:30 Wiadomości
19:58 Gość Wiadomości
20:13 Minęła 20ta
21:00 Nie da się ukryć
21:28 Flesz Info Wieczór
21:40 Studio Lotto

POLSAT Sport News

08:00 Polsat Sport News
08:07 Hokej
09:00 Polsat Sport News
09:07 Magazyn
10:00 Polsat Sport News
10:30 Tennis
11:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera
11:07 Tennis: ATP CUP - Serbia - RPA - live
12:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera
12:07 Tennis: ATP CUP - Serbia - RPA - live
14:55 Piłka nożna: Puchar Francji - AS Monaco - Reims - live
17:00 Magazyn: Magazyn snowboardowy - retransmisja
17:30 Siatkówka: Liga Siatkówek kobiet - #VolleyWrocław - Wista Warszawa - live
20:00 Tennis: ATP CUP - retransmisja
22:30 Koszykówka: Euroliga - AX Armani Exchange Mediolan - Zenit Sankt Petersburg - retransmisja
01:00 MMA: FEN - retransmisja

Stopklatka TV

06:00 15.7 km - etiuda dokumentalna
06:20 Ciemne strony sławy - serial dokumentalny
07:20 Scena Śmiechu - rozrywkowy
08:10 Komisarz Rex - sensacyjny
11:05 Przygody Merlina - serial fabularny
12:00 Stawka większa niż życie - wojenny
14:20 Allo, Allo - serial fabularny
W malinowym francuskim mieście właściciel kawiarni dobrze żyje ze stacjonującym tam oddziałem nazistów. Dni mijają spokojnie do czasu, aż ruch oporu postanawia ukryć u niego dwóch angielskich lotników.
14:50 Gry wojenne - fabularny
17:20 Jedź, mój się, kochaj - fabularny
20:00 Ofiary wojny - fabularny
22:10 Narcos - serial fabularny
00:35 Wieczór panienci - komedia
02:25 Weekend - fabularny
04:45 Z powodu małego jabłka - etiuda fabularna

niedziela

TVP 1

05:15 Klan - telenowela TVP
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 Wojsko - polskie.pl
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Ziarno
09:40 Las bliżej nas
10:10 Lalka - Pierwsze ostrzeżenie - serial TVP
11:45 Między ziemią a niebem - magazyn
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem - magazyn
12:50 Misja Banglades - Szkoła pod drzewami
13:20 BBC w Jedyne - Ziemia widziana z kosmosu - serial dokumentalny
14:20 Z pamięci - felieton
14:30 Weterynarze z sercem
15:05 Ojciec Mateusz - serial

SERIAL KRYMINALNY



16:00 Komisarz Alex - serial kryminalny prod. TVP
16:50 Zapowiedź Telexpressu
17:00 Telexpress
17:20 Pogoda
17:30 Blondynka - serial TVP
18:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
20:15 Młody Piłsudski - serial historyczny TVP
21:15 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Zakochana Jedynka - Ella zakłeta - baśń filmowa, prod. USA, 2004
24:00 Zakazane królestwo - film akcji
01:55 Jaka to melodia?
02:50 Ostatni pasażer

TVP 2

04:35 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Poznajmy się czyli święconka w grudniu
04:45 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
06:20 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:15 Pytanie na śniadanie
11:50 The Voice Kids Przesłuchania w ciemno
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020 - widowisko
16:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
16:55 Najgorszy Kucharz - program rozrywkowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na dobre i na złe - serial TVP

SERIAL FABULARYZOWANY



19:30 Na sygnale - serial fabularyzowany prod. TVP
20:05 Sylwester Marzeń z Dwójką 2019 - koncert
21:00 Wybuchowa para - komedia sensacyjna, prod. USA, 2010
22:55 Projektantka - komediodramat, prod. Australia, 2015
01:05 Incydent - film fabularny, prod. USA, 1997
02:45 Niesłusznie oskarżona - dramat, prod. USA, 2013
04:20 Zakończenie dnia

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Projektanci piękna
11:30 Co za tydzień
12:00 Kobieta na krańcu świata
12:40 Rocky i Hoś Superkoś - film komedia, USA, Niemcy, 2000, reż. Des McAnuff, wyk. Rene Russo, Jason Alexander, Robert De Niro, Piper Perabo, Randy Quaid, Janeane Garofalo, Carl Reiner, John Goodman, James Rebhorn
14:25 Richie milioner - film komedia, USA, 1994, reż. Donald Petrie
16:30 Maverick - film western, USA, 1994
19:00 Fakty
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga! - magazyn

FILM SENSACYJNY



20:00 Godziny szczytu - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Tom Wilkinson, Elizabeth Pena, Philip Baker Hall, Mark Rolston, Chris Penn
22:05 Tajemnica Brokeback Mountain - film obyczajowy, USA, 2005, reż. Ang Lee, wyk. Heath Ledger, Jake Gyllenhaal, Michelle Williams, Anne Hathaway, Lindsay Lohan
00:55 MasterChef - program rozrywkowy
02:25 Kuchenne rewolucje
03:25 Uwaga! - magazyn
03:45 Noc Magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:25 Spongebob: Na suchym lądzie
10:25 Gruby Albert
12:25 X-Men: Pierwsza klasa - Początek lat sześćdziesiątych XX wieku. Konflikt między Stanami Zjednoczonymi a ZSRZ zaognia się. W każdej chwili może wybuchnąć wojna.
15:05 Iron Man 2 - Iron Man stawia czoło Iwanowi Wankowi, znanemu jako Whiplash.
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie - magazyn
20:00 Sopocki Hit
22:10 W rytmie serca
23:10 Ślad

FILM KOSTIUMOWY



00:10 Królestwo niebieskie - Balian stracił rodzinę i bliski jest utraty wiary. Wojna religijna w odległej Ziemi Świętej nic dla niego nie znaczy, a mimo to wciągnięty zostaje w jej wir. We wstrząsanej intrygami średniowiecznej Jerozolimie zakochuje się w siostrze króla, wyrasta na przywódcę i staje na czele mieszkańców, którzy bronią miasta przed przeważającymi siłami wroga...
03:15 Tajemnice losu
04:55 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVN 7

04:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
05:55 Mango - telezakupy
08:00 My Way
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:40 Pułdaki - film przygodowy, USA, 2014, reż. Graham Annable, Anthony Stacchi, wyk. Ben Kingsley, Isaac Hempstead Wright, Elle Fanning, Tracy Morgan, Toni Collette
12:40 Był sobie fajdak - film western, USA, 1970, reż. Joseph L. Mankiewicz, wyk. Kirk Douglas, Henry Fonda, Hume Cronyn, Warren Oates, Burgess Meredith, John Randolph
15:15 Prezydent: Miłość w Białym Domu - film obyczajowy, USA, 1995, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Annette Bening, Martin Sheen

FILM PRZYGDOWY



17:40 Mój przyjaciel delfin - film przygodowy, USA, 2011, reż. Charles Martin Smith, wyk. Harry Connick Jr., Ashley Judd, Nathan Gamble
20:00 Saga Zmierzch: Przed świtem Część I - film horror, USA, 2011, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner
22:30 Ucciwa gra - film obyczajowy, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2010, reż. Doug Liman, wyk. Naomi Watts, Sean Penn, Sam Shepard, Noah Emmerich
00:45 Druga strona medalu
02:20 Noc Magii

TV 4

06:00 Pan Peabody i Sherman Show
06:55 101 dalmatyńczyków
08:45 Hokus pokus Nastoletni Max, którego rodzina przeprowadziła się właśnie z Kalifornii do Salem, próbuje się odnaleźć w nowym mieście. W Halloween, chcąc zaimponować dziewczynie, która mu się podoba, nieumyślnie przywołuje do życia trzy wiedźmy, spalane na stosie przed 300 laty.
10:45 Galileo
12:50 Gwiazdy Kabaretu
14:55 Eko-jajka
16:55 Ja cię kocham, a ty spisz
19:00 Galileo
20:05 Snajper
22:20 Zabójcze wody
00:00 Tuż przed tragedią
01:00 Kobiety i mafia
02:00 Benny Hill
02:40 Disco Polo Life - program rozrywkowy
03:40 Top 10 lista przebojów - program rozrywkowy

TTV

07:55 Gogglebox. Przed telewizorem
08:35 Niszczycielskie żywioły - serial, USA
09:45 Express
10:00 Pogoda
10:05 Defacto
10:35 Usterka poradnikowy
11:05 Dżentelmeni i wieśniacy
12:05 Damy i wieśniaczki. Za granicą
13:15 Ostre cięcie
13:55 Vlogbox. W necie
14:35 Gogglebox. Przed telewizorem
15:45 Express
16:00 Pogoda
16:05 Damy i wieśniaczki. PL
17:10 Patent na...
17:45 Express
18:00 Pogoda
18:05 Królów życia - serial, Polska
19:45 Express
20:00 Pogoda
20:05 Defacto
21:00 Dżentelmeni i wieśniacy
22:00 Druga twarz
23:00 Królów życia - serial, Polska
23:45 Vlogbox. W necie
00:30 Apetyt na sławę - serial, Polska
01:35 Miliarderzy kontra reszta świata - serial, Dania
02:05 Handlarze
02:50 Kossakowski. Szósty zmysł
03:50 Rosja

TV Puls

07:50 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
09:45 Hudson Hawk
11:50 Goście, goście
13:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Muzycanci z miasta Bremy
15:10 Nowe przygody Aladyna
17:25 Wodny świat
20:00 Renegaci Siły specjalne amerykańskiej marynarki odkrywają skarb znajdujący się na dnie bałtyckiego jeziora.
22:00 Akt odwagi
Elitarna jednostka żołnierzy zostaje wysłana na tajną misję w celu odzyskania porwanej agentki CIA.
00:05 Operacja Delta
Force 4
02:00 Skorpion - fabularny
Ekscytryczny geniusz komputerowy, Walter O'Brien, oraz jego niezwykle uzdolnieni przyjaciele tworzą grupę stanowiącą ostatnią linię obrony przed zagrożeniami świata.

TVP INFO

07:59 Serwis Info Poranek
08:21 Pogoda
Info 08:29 Serwis Info Poranek
09:50 Woroniczka
10:59 Pogoda
Info 11:02 Serwis Info Dzień
12:52 Pogoda
Info 12:59 Serwis Info Dzień weekend
13:52 Pogoda
Info 13:59 Serwis Info Dzień weekend
14:29 Serwis Info Dzień weekend
14:51 Pogoda
Info 14:59 Serwis Info Dzień weekend
15:30 Okiem Wiary
15:59 Info Dzień
16:51 Pogoda
Info 17:00 Serwis Info Dzień weekend
17:15 Telexpress Extra
17:32 Telexpress na deser
17:47 Serwis Info Dzień weekend
18:00 Panorama
18:18 Serwis Info Wieczór weekend
18:30 Studio Zachód
19:00 Głębia ostrości
19:25 Serwis Info Wieczór weekend
19:30 Wiadomości
19:58 Gość Wiadomości
20:13 Minęła 20ta
21:00 W pełnym świetle
21:24 Flesz Info Wieczór
21:40 Studio Lotto

POLSAT Sport News

08:00 Polsat Sport News
08:07 Hokej
09:00 Polsat Sport News
09:07 Magazyn: Magazyn snowboardowy - retransmisja
10:00 Polsat Sport News
10:30 Tennis
11:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera
11:07 Tennis: ATP CUP - Rosja - USA - live
14:30 Tennis: ATP CUP - Rosja - USA - live
17:00 Magazyn: 7. strefa - magazyn siatkarski - retransmisja
18:30 Gala: Gala Mistrzów Sportu - Bal Mistrzów Sportu.
85. Plebiscyt na Najlepszego Sportowca Polski
2019 Roku - retransmisja
20:30 Tennis: ATP CUP - Niemcy - Grecja - premiera
23:00 Tennis: ATP CUP - Niemcy - Grecja - premiera
00:30 Magazyn: Magazyn Atleti - retransmisja
02:00 MMA: Babilon

Stopklatka TV

06:00 Scena Śmiechu - rozrywkowy
08:00 Komisarz Rex - sensacyjny
10:55 Przygody Merlina - serial fabularny
1

poniedziałek

6 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVN 7	TV 4	TV Puls	POLSAT Sport News
05:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 06:05 BBC w Jedyńce - Ziemia widziana z kosmosu 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Rzymskie wakacje - komedia romantyczna, prod. USA, 1953 10:10 Flika 3: Najlepsi przyjaciele 11:55 Orszak Trzech Króli - relacja 13:45 Misje.pl - reportaż 14:25 U Pana Boga za miedzą - komedia 16:25 Jaka to melodia? 17:00 Teleexpress 17:15 Skoki Narciarskie 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Polska pomaga. Na ratunek Syrii	05:15 Mikołaj Nieświety - komedia, prod. Francja, 2014, reż. Alexandre Coffre, wyk. Tahar Rahim, Victor Cabal, Annelise Hesme 06:45 Coś dla Ciebie 07:15 Pytanie na śniadanie 11:20 Panorama 11:30 Pogoda 11:35 Pytanie na śniadanie Extra 11:50 The Voice Kids Przesłuchania w ciemno 14:00 Familiada - teleturniej 14:40 Koło fortuny - teleturniej 15:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 16:00 Wybuchowa para - komedia sensacyjna, prod. USA, 2010, reż. James Mangold, wyk. Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard 18:00 Panorama	05:20 Uwaga! - magazyn 05:45 Mango - telezakupy 06:50 Nowa Maja w ogrodzie 07:20 Akademia ogrodnika 07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:00 Superman: Powrót - film przygodowy, USA, Australia, 2006, reż. Bryan Singer, wyk. Brandon Routh, Kate Bosworth, Kevin Spacey, James Marsden, Parker Posey, Frank Langella, Sam Huntington, Eva Marie Saint 14:15 Hugo i jego wynalazek - film rodzinny, USA, 2011, reż. Martin Scorsese, wyk. Ben Kingsley, Asa Butterfield, Sacha Baron Cohen, Chloë Grace Moretz, Ray Winstone, Christopher Lee, Jude Law	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:55 Eragon 10:05 Paddington - film przygodowy, USA, 2010, reż. Mark Piznarski, wyk. Alysia Milano, Eric Winter, Kristin Booth, Ivan Sergei, Stockard Channing 09:50 Niedziele u Tiffany'ego - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Mark Piznarski, wyk. Alysia Milano, Eric Winter, Kristin Booth, Ivan Sergei, Stockard Channing 11:40 Nancy Drew i tajemnice Hollywood - film rodzinny, USA, 2007, reż. Andrew Fleming, wyk. Emma Roberts, Josh Flitter, Matt Thieriot, Tate Donovan, Rachael Leigh Cook 13:45 Tam i z powrotem - film komedia, USA, 2015, reż. Jeff Bleckner, wyk. Jason Lee	04:55 Szkoła 05:55 Mango - telezakupy 08:00 Pewnego razu w czasie Wigilii - film rodzinny, USA, 2014, reż. Jay Russell, wyk. Anne Heche, Carlos Gomez, Kevin Daniels 09:50 Niedziele u Tiffany'ego - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Mark Piznarski, wyk. Alysia Milano, Eric Winter, Kristin Booth, Ivan Sergei, Stockard Channing 11:40 Nancy Drew i tajemnice Hollywood - film rodzinny, USA, 2007, reż. Andrew Fleming, wyk. Emma Roberts, Josh Flitter, Matt Thieriot, Tate Donovan, Rachael Leigh Cook 13:45 Tam i z powrotem - film komedia, USA, 2015, reż. Jeff Bleckner, wyk. Jason Lee	06:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 08:00 Nash Bridges 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 09:00 Rodziny interes 09:50 STOP Drogówka 15:00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy 16:00 Sekrety Sąsiadów 18:00 Septagion 19:00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy, prod. Polska 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Za wszelką cenę 23:55 Psy mafi Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vaslov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu w biały dzień na pilnie strzeżony bank. 02:20 Śmierć na 1000 sposobów 02:50 Interwencja - magazyn 03:05 SuperLudzie	06:00 Nash Bridges 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 09:00 Rodziny interes 09:50 STOP Drogówka 15:00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy 16:00 Sekrety Sąsiadów 18:00 Septagion 19:00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy, prod. Polska 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Za wszelką cenę 23:55 Psy mafi Rosyjska grupa mafijna, na czele której stoi Irina Vaslov, szantażem zmusza kilku skorumpowanych policjantów i gangsterów z Atlanty do przeprowadzenia napadu w biały dzień na pilnie strzeżony bank. 02:20 Śmierć na 1000 sposobów 02:50 Interwencja - magazyn 03:05 SuperLudzie	08:00 Polsat Sport News 08:07 Koszykówka 09:00 Polsat Sport News 09:07 Koszykówka 10:00 Polsat Sport News 10:30 Tennis 11:00 Polsat Sport News 11:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:20 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:27 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:30 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 11:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 12:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 13:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 14:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 15:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 16:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 17:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 18:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 19:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 20:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 21:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 22:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 23:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 00:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 01:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 02:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 03:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 04:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 05:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 06:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 07:58 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:01 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:04 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:07 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:10 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:13 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:16 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:19 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:22 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:25 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:28 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:31 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:34 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:37 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:40 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:43 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:46 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:49 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:52 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:55 Tennis: ATP CUP - Hiszpania 08:58 Tennis:

SPŁYW ŁYNĄ

4.01
Olsztyn

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK w Olsztynie, jak co roku, organizuje spływ noworoczny. Zaplanowano go na sobotę 4 stycznia. Tym razem uczestnicy pokonają Łyną trasę z Bartąga do olsztyńskiego zamku. Początek spływu o godz. 10.00. Dojazd autobusem linii 136 do przystanku końcowego Bartąska-Rondo. Koszt udziału w spływie 15 zł. Zapisy w Miejskiej Informacji Turystycznej w ratuszu codziennie (prócz niedziel) od 10.00 do 16.00.

NOWOROCZNE KONCERTY W ORANŻERII

4.01

Lidzbark Warmiński

Oranżeria Kultury w Lidzbarku Warmińskim zaprasza 4 stycznia na dwa koncerty noworoczne — o godz. 15:00 i 18:00. Arie operetkowe Johanna Straussa i Franza Lehara, nastrojowe pieśni Johna Dowlanda i słynne pieśni polskich kompozytorów zaśpiewa Anna Mikołajczyk-Niewiedział (sopran), przy akompaniamencie Mirosława Feldgebela (fortepian i harfa). Artyści każdego lata goszczą w Lidzbarku Warmińskim podczas festiwalu Varmia Musica.

Bezpłatne zaproszenia i zapisy na koncerty: oranzeria@lidzbarkw.pl oraz tel. 517 262 146.

KONCERT MARSZAŁKOWSKI W FILHARMONII

10.01
Olsztyn

W sali koncertowej olsztyńskiej filharmonii 10 stycznia odbędzie się koncert marszałkowski „Roby Lakatos & SawarS Tango Orquesta”. Wystąpią: Piotr Sułkowski — dyrygent, Roby Lakatos (Węgry) — skrzypce, Grzegorz Lalek — skrzypce, mandolina, Piotr Kopietz — akordeon, bandoneon, Mirosław Feldgebel — fortepian, Marcin Olak — gitara, Sebastian Wypych — kontrabas oraz orkiestra smyczkowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

W programie: Carlos Gardel — tango argentyńskie Volver, Despina Olympiou — tango greckie Vale mousiki, Hans Fritz Beckmann, Hans-Otto Borgmann — tango niemieckie Tango notturno, autor nieznan — tango tureckie, Unto Mononen — tango fińskie Satumaa, Pescha'ke Burstein, Lith Frey — tango żydowskie Miasteczko Belz, Izaak Dunajewski — tango rosyjskie Sierdce, Astor Piazzolla — tango argentyńskie Chiquilín de Bachin, Jerzy Petersburski — tango polskie Tango milonga, Oskar Strok — tango rosyjskie Czornyje głaza, Gerardo Matos Rodrigues — tango urugwajskie La Cumparsita, Dirk van Esbroeck, Juan Masondo — tango flamandzkie Rookgordijnen, Jacob Gade — tango duńskie Jalousie, Jerzy Petersburski — tango polskie „Ta ostatnia niedziela”.

Początek koncertu o godz. 19.00.



Fot. materiały filharmonii

Roby Lakatos (Węgry) — skrzypce

TRZECI ODDECH KACZUCHY

10.01
Gietrzwałd

W piątek 10 stycznia o godz. 19.00 Gminny Ośrodek Kultury w Gietrzwałdzie zaprasza na kolejny koncert w ramach cyklu „Spotkanie z Bardem”. Na scenie wystąpi Trzeci Oddech Kaczuchy. Ten zespół piosenki kabaretowej powstał w styczniu 1981 r. przy Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie. Utworzony został przez Andrzeja Janeczke (lidera i autora piosenek), Maję Piwońską i Zbigniewa Rojka. Obecny skład: Andrzej Janeczko i Maja Piwońska.

Bilety: w przedsprzedaży — 25 zł; w dniu koncertu — 30 zł. Rezerwacja: 89 512 32 90.

PREZENTACJA JEDNEGO WIERSZA

15.01
Olsztyn

Fot. Mariola Adela Karpowicz

Bożena Kraczkowska

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza 15 stycznia 2020 r. na prezentację wiersza Bożeny Kraczkowskiej pt. „Mój cień blues”, który znalazł się w siódmym już zeszycie poetyckim z serii Trilinguis. Wiersz został przetłumaczony na języki włoski i angielski.

Na spotkaniu, oprócz autorki, będzie także tłumaczka Mirosława Pieńkos oraz drukarz Marek Gardzielewski.

Prezentację zaplanowano w sali konferencyjnej 3 (I piętro) WBP, przy ul. 1 Maja 5. Początek o godz. 17.00. Wstęp wolny.

HISTORIE UKRYTE W ARCHITEKTURZE

16.01
Olsztyn

Towarzystwo Opieki nad Zabytkami Oddział w Olsztynie zaprasza 16 stycznia do Muzeum Nowoczesności, przy ul. Knosaly 3B w Olsztynie na spotkanie epod hasłem „Dziedzictwo edukacja tożsamość: historie ukryte w architekturze drewnianej”. O tradycyjnym domu żuławskim opowie Filip Gawliński, a o współczesnym projektowaniu w drewnie Piotr Olszak. Prowadzenie: Iwona Liżewska.

Początek o godz. 17.00. Wstęp wolny.

FILMOWY SPICHLERZ: ROBAKI

16.01
Olsztyn

Tym razem olsztyński Spichlerz (ul. Piastowska 13) nowy cykl: „Filmowego Spichlerza” rozpoczyna od projekcji obrazu „Robaki” Andreasa Johnsen. Spotkania filmowe będą odbywały się zawsze w trzeci czwartek miesiąca (łatwo zapamiętać hasłem „trzy czwarte”) w sali na III piętrze. Filmy — głównie dokumentalne — będą poruszały aktualne problemy, ważne, nierozwiązane kontrowersyjne.

W luźnej, nieformalnej atmosferze, przy kawie, herbacie i przekąsce, widzowie będą oglądali filmy i dyskutowali. Jak

piszą organizatorzy: „Na pierwszy ogień: dyskusja z udziałem prof. Stanisława Czachorowskiego (biolog, entomolog, ekolog i popularyzator nauki) oraz Alicji i Tomasza Derdoń (właściciele kawiarnia „Moja” Dąbrowszczaków). A na deser absolutny hit dla odważnych: ciastka z robakami!

Początek o godz. 18.00.



WYKŁADY AKADEMII III WIEKU MOK

9-30.01
Olsztyn

Podajemy program spotkań Akademii III Wieku MOK. Odbędzie się w Sali Kameralnej w Kamienicy Naujackskiej w Olsztynie.

9.01. (czwartek) godz. 11.00, koncert kolęd. Chór ATW „DE NOVO” pod dyktando prof. Józefa Wojtkowiaka.

14.01. (wtorek) godz. 11.00. „O przyczynach alergii” — prof. dr hab. Barbara Wróblewska — PAN

16.01. (czwartek) godz. 11.00. „Nagroda Nobla a Warmia i Mazury” — dr Leonard Januszko

21.01. (wtorek) godz. 11.00 „Milujmy czynem i prawdą”, film biograficzny z okazji jubileuszu 90-lecia arcybiskupa dr Edmunda Piszczka zrealizowany przez Towarzystwo Naukowe im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Słowo wstępne prof. dr hab. Stanisław Achremczyk

23.01 (czwartek) godz. 11.00. „Ryby atrakcją turystyczną Warmii i Mazur. Czy one o tym wiedzą?” — dr inż. Małgorzata Woźniak — UWM

28.01. (wtorek) godz. 11.00. „Magia święta”. Występ dzieci z przedszkola „Jacek i Agatka” w Olsztynie.

30.01. (czwartek) godz. 11.00. „Różowe okulary”, spektakl Grupy Teatralnej Akademii Trzeciego Wieku

URODZINY GALERII DOBRO

11.01
Olsztyn

Galeria Dobro w Olsztynie obchodzi swój maly jubileusz. Z tej okazji zaprasza na tort urodzinowy 11 stycznia o godz. 19.00.

— Dwa zgłoszenia do prokuratury, kilka performansów, dzieś wystaw,

kilkanaście spotkań autorskich, kilkadziesiąt koncertów, setki pytań, tysiące odpowiedzi. Miliony osób. Miliardy wzruszeń. Podczas drugich urodzin chcielibyśmy spotkać się z osobami, które odwiedziły nas przez te lata, z osobami, które tworzą to miejsce, które tańczą, podziwiają, rozmawiają, są — podsumowuje w dwóch zdaniach Emilia Konwerska.

Na urodzinach Galerii Dobro zagrają: Błękit Pruski (Mirella Jaworska), Julek Ploski oraz Lutto Lento.

Wstęp wolny.



Fot. materiały organizatora

Lutto Lento

ZMIANY W ZNAKOWANIU ŻYWNOSCI

Od nowego roku zaczęły obowiązywać nowe zasady oznaczania produktów — „Bez GMO” w przypadku produktów roślinnych i „Bez stosowania GMO” w przypadku żywności pochodzenia odzwierzęcego. Nowy system znakowania ma pomóc konsumentom w świadomym wyborze.

Większość Polaków chce zakazu upraw roślin genetycznie modyfikowanych, a mając wybór, wybrałyby produkt pochodzący od zwierząt karmionych paszą bez GMO — wskazują badania, na które powołuje się resort rolnictwa. Od 1 stycznia 2020 roku weszły w życie nowe przepisy w zakresie znakowania żywności bez GMO.

— Do tej pory warunki stosowania takich oświadczeń nie były w żaden sposób wprost uregulowane, natomiast teraz prawodawca przewidział określone wymogi, jakie muszą spełnić producenci, żeby takie oznaczenia na etykietach mogły się pojawiać — mówi dr Agnieszka Szymecka-Wesołowska z Centrum Prawa Żywnościowego.

Producenci mogą opatrzyć swoje produkty roślinne znakiem „Bez GMO”, jeśli spełnione zostaną dwa warunki.

— Taka żywność nie może zawierać GMO, składać się z GMO ani być wyprodukowana za pomocą GMO — tłumaczy dr Agnieszka Szymecka-Wesołowska. — Na rynku musi też znajdować się odpowiednik, który jest genetycznie modyfikowany. Hasło „Bez GMO” będzie więc mogło pojawić się na kukurydzy, ponieważ na rynku europejskim jest dozwolona kukurydza GMO, ale nie będzie mogło pojawić się na puszcze groszku, bo ten nie został wpisany do unijnego rejestru roślin genetycznie modyfikowanych, które mogą być wprowadzane do obrotu.

Również pasza może być oznaczona hasłem „Bez GMO”, o ile ma swój genetycznie modyfikowany odpowiednik. W przypadku produktów odzwierzęcych, w myśl nowych przepisów, znak „Wyprodukowano bez stosowania GMO” może



— Zgodnie z ustawą o paszach stosowanie pasz genetycznie modyfikowanych jest zakazane — mówi dr Agnieszka Szymecka-Wesołowska

pojawić się wówczas, gdy zwierzęta były karmione bez użycia pasz genetycznie modyfikowanych.

Zdaniem ekspertki nowe przepisy mogą jednak wprowadzić konsumentów w błąd. Przykładowo także produkty pochodzące od zwierząt, które leczono genetycznie modyfikowanymi lekami czy karmiono modyfikowaną paszą, o ile nie były dostępne inne pasze, mogą zostać opatrzone znakiem o produkcji bez zastosowania GMO.

— Prawodawca wprowadza okresy karencji, czyli okresy, w których zwierzęta będą mogły być karmione paszami genetycznie modyfikowanymi. Mówimy tutaj tylko o okresie karencji przed wyprodukowaniem wyrobu gotowego, czyli wypuszczeniem na rynek jajek, mleka czy mięsa. W tym czasie rzeczywiście

nie będzie można stosować pasz genetycznie modyfikowanych, ale przed nim będzie można. Dlatego jeśli chodzi o pełną informację, to mam wątpliwość, czy rzeczywiście konsumenci będą do końca świadomi tego, co stoi za tymi oznaczeniami — ocenia ekspertka Centrum Prawa Żywnościowego.

Jako produkty bez GMO mogą być także sprzedawane gotowe środki spożywcze zanieczyszczone GMO, o ile wartość modyfikacji genetycznej wynosi nie więcej niż 0,1 proc.

— W mojej ocenie ustawa wbrew pozorom liberalizuje możliwości stosowania oznaczeń „Wolne od GMO” w kontekście choćby okresów karencji. Dzisiaj, jeśli producent stosuje takie oznaczenie, to nie wyobrażam sobie, żeby w jakimkolwiek momencie produkcji wyrobu końcowego

był stosowany jakiś produkt genetycznie modyfikowany — podkreśla Szymecka-Wesołowska.

Producent, który wprowadza na rynek produkty bez GMO, musi wcześniej przeprowadzić odpowiednie testy, a dokumenty przechowywać przez dwa lata. Za fałszowanie wyników badań i wprowadzenie na rynek żywności o zbyt niskiej jakości grożą kary finansowe — w przypadku naruszeń w znakowaniu żywności do 10 proc. przychodu osiągniętego w roku rozliczeniowym poprzedzającym rok nałożenia kary, ale nie mniej niż 1 tys. zł.

Natomiast za niespełnienie obowiązku przeprowadzania badań laboratoryjnych i przechowywania dokumentacji — do czterdziestokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.

— Kontrola nad tymi nowymi oznaczeniami będzie sprawowana przez trzy inspekcje: Inspekcję Weterynaryjną, Inspekcję Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych i Inspekcję Handlową — mówi dr Agnieszka Szymecka-Wesołowska.

Portal Statista podaje, że największy obszar upraw genetycznie zmodyfikowanych na świecie znajduje się w Stanach Zjednoczonych (75 mln hektarów w 2018 roku) i Brazylii (nieco ponad 51 mln hektarów).

Pod względem arealu najczęściej modyfikowanymi genetycznie uprawami są

bawełna (80 proc. bawełny uprawianej na całym świecie zostało zmodyfikowane genetycznie), soja (77 proc.) i kukurydza (ok. 30 proc.). W Polsce, jak podaje ekspertka, nawet 90 proc. białka to proteiny genetycznie modyfikowane.

— Zgodnie z ustawą o paszach stosowanie pasz genetycznie modyfikowanych jest zakazane. Tylko ten przepis jest martwy, ponieważ w zasadzie od 2008 roku obowiązuje vacatio legis, co dwa lata przedłużany jest moment wejścia w życie tego zakazu. Wydanie tej ustawy (o znakowaniu żywności — red.) w czerwcu 2019 roku pokazuje, że prawodawca raczej nie zamierza w najbliższym czasie tego zakazu faktycznie wprowadzić w życie — dodaje dr Agnieszka Szymecka-Wesołowska.

Jeśli producenci wprowadzą do obrotu produkty niespełniające wymogów ustawy, a oznaczone jako wolne GMO na podstawie obowiązujących do tej pory przepisów ogólnych, to będą one mogły pozostawać na rynku do czasu wyczerpania zapasów, ale nie dłużej niż do końca 2022 roku. Zgodnie z nowymi przepisami informacje o tym, że produkt jest wolny od GMO, będą mogli przekazywać także sprzedawcy w przypadku żywności sprzedawanej luzem (np. kolby kukurydzy na stoiskach z warzywami).

red.

AMARO: W GASTRONOMII WIELE OSOBOM BRAKUJE CIERPLIWOŚCI

Choć mówi się, że polska scena gastronomiczna przeżywa rozkwit, zdaniem Wojciecha Modesta Amaro sporo zostało jeszcze do poprawy. Twierdzi, że problemem jest brak cierpliwości.

Restaurator często podróżuje i odkrywa smaki różnorodnych kuchni świata. Przyznaje jednak, że inspiracja nie jest jedynie kwestią odległości — czasami można znaleźć ją niedaleko. Obecnie kucharz przygotowuje się do uruchomienia drugiej autorskiej restauracji.

Według Wojciecha Modesta Amaro wielu ludzi ma problem z przystąpieniem do realizacji swoich założeń i planów. Skupiają się jedynie na marzeniach, a gdy przychodzi czas, aby je urzeczywistnić, nie są zdolni do ciężkiej pracy. Restaurator twierdzi, że gwarantem sukcesu jest systematyczność.

— Lubimy zaczepić się o marzenia i plawić się w ich realizacjach, ale tylko w wyobraźni — mówi. — Trochę gorzej jest z podwinięciem rękawów i dopilnowaniem tego, co z dnia na dzień trzeba ciężko wypracowywać. Jestem fanem organicznej pracy od podstaw, niespieszenia się. Rozwoju, który dzisiaj może być milimetrowy, ale gdy nałożymy go na oś czasu, to za rok będziemy już pół metra wyżej. Bardzo dobrze jest mieć plany, ambicje, marzenia. Trzeba je jednak szybko weryfikować, nie poprzestać na nich.



Wojciech Modest Amaro

Zdaniem restauratora brak realizacji planów w branży gastronomicznej można zauważyć, przyglądając się poczynaniom niektórych zwycięzców kulinarnych talent shows.

— Widać to po programach kulinarnych, po osobach, które wygrywały. Miały zaważać świat, a jakoś ich nie widzę na rynku. Gdzieś się pogubiły — tłumaczy.

Modest Amaro zwraca uwagę, że w życiu nie ma dróg na skróty. Aby osiągnąć cel, trzeba wykazać się nie tylko talentem, lecz także cierpliwością. Tej niestety w dzisiejszym świecie jest coraz mniej.

— W gastronomii potrze-

ba cierpliwości. Pracy służy doświadczenie. Tylko tej cierpliwości teraz trochę brakuje, ale to chyba kwestia pokoleniowa. Dzisiaj, jak się zobaczy coś w internecie, to człowiek jest w stanie uwierzyć, że jutro też coś takiego osiągnie — dodaje.

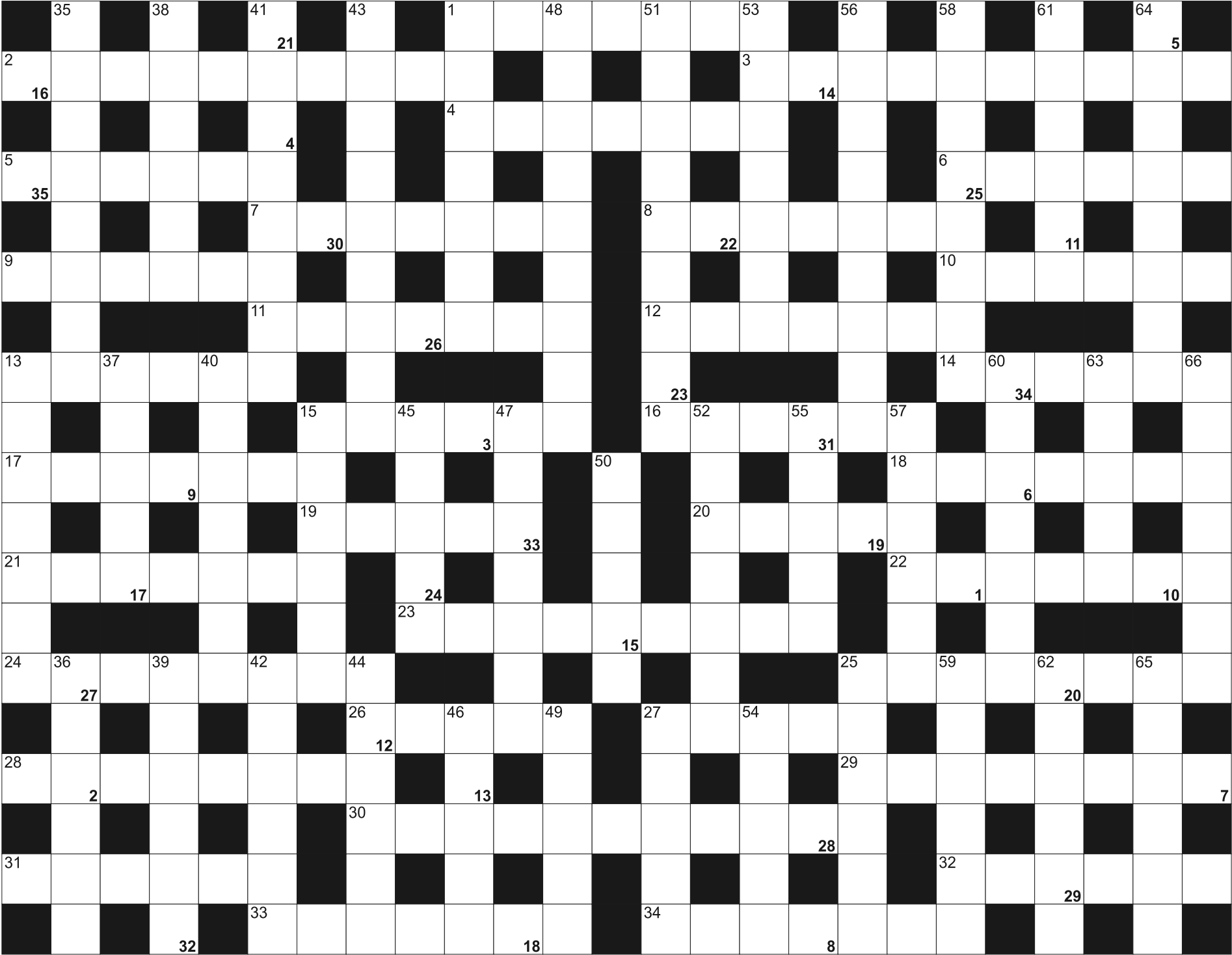
Restaurator otwarcie przyznaje, że reprezentowanie polskiej sceny kulinarnej na arenie międzynarodowej zawsze wiąże się dla niego z nowymi, ciekawymi doświadczeniami.

Jednak inspirację można znaleźć dosłownie wszędzie — w poszukiwaniu jej nie trzeba wyjeżdżać daleko.

— Jadam po całym świecie, w dalszym ciągu dużo podróżuję. Ambasadorowanie kuchni polskiej ma bardzo dobre strony. Jestem zapraszany na sympozja, spotkania liderów, światowych szefów kuchni. Oczywiście jest tam pełno okazji, żeby skosztować, zapoznać się z czymś nowym. Z każdego takiego spotkania można wyciągnąć inspirację. Ale można również iść do prostego bistro i przypomnieć sobie o składniku, o którym człowiek nie pamiętał przez ostatnie pięć lat — doznać olśnienia — wyjaśnia Wojciech Modest Amaro.

red.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	
22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35									

POZIOMO: 1) Kevin, aktor "Tańczący z wilkami"; 2) między odbiornikiem a głośnikiem; 3) entomolog zajmujący się ważkami; 4) wyraz z przestawionych liter; 5) afrykański bęben używany do komunikacji; 6) kolek do otworów w glebie przy sadzeniu; 7) dzierzawi placówkę handlową; 8) werwa, zapal; 9) Nahur górski dawniej; 10) mały tort; 11) lek przeciwbólowy; 12) tyran, władca absolutny; 13) sąsiadka Turcji; 14) sztuczne złoto; 15) "Królowa ..." powieść Dumasa; 16) owoc z pióropuszem; 17) zdrobniale o babci; 18) japońska sztuka składania papieru; 19) zwykły obywatel dla mundurowego; 20) Axer, polski reżyser teatralny; 21) jeden z największych proroków Starego Testamentu; 22) religijne, rytualne obmycie ciała; 23) terenowy pracownik poczty; 24) mieszkanka Londynu; 25) stolica Somalilandu;

26) identyfikator internauty; 27) gibbon lub szympan; 28) wysunięta część łądu otoczona z trzech stron wodami; 29) może być z dwiema niewiadomymi; 30) ukończyła szkołę; 31) imię Teligi, kapitana Opty; 32) wynik dzielenia; 33) inaczej Szarlat Wyniosły; 34) skarbowy lub pocztowy

PIONOWO: 1) umowa wynajęcia statku lub samolotu; 13) Narutowicz, były prezydent Polski; 15) o drobnym piśmie; 25) okup ściągany przez mafię; 27) broń rycerza; 35) tracę długodzioby inaczej; 36) do szkicowania; 37) druga co do wielkości wyspa Grecji; 38) w mitologii greckiej najciemniejsza część podziemia; 39) ozdobne tkaniny na podłogę; 40) świętuje 8 kwietnia, 4 maja i 10 lipca; 41) odchylenie od

normy, nieprawidłowość; 42) rękojeść, trzonek; 43) stolica Nawarry; 44) udomowiona lama; 45) Tallinn dawniej; 46) mała gęś; 47) brawa; 48) naciek jaskiniowy ku górze; 49) atak z powietrza; 50) Bernardyni lub Dominikanie; 51) francuska kraina nad kanałem La Manche; 52) życie w klatce; 53) Jules, twórca unanizmu; 54) sąsiadka Estonii; 55) naturalny to obornik; 56) powiększanie domu; 57) "... marymoncka" Marka Hłaski; 58) pracownia stolarza; 59) najdłuższy równoleżnik Ziemi; 60) osoba badająca węże; 61) niejeden na komputerze; 62) alkohol etylowy; 63) Mont ..., najwyższy szczyt Alp; 64) nauka o roślinach; 65) największa wyspa Marianów Północnych; 66) mydlodrzew, mydłoka inaczej



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

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

Sekcja Zamiejscowa	Adres	Telefon	Sekcja Zamiejscowa	Adres	Telefon
Elbląg	ul.Nowodworska10B	(55)230-65-20	Bartoszyce	ul.G.Roweckiego 2	(89)762-79-10
Grabin	Grabin 17	(89)642-56-40	Działdowo	ul.M.Skłodowskiej-Curie 35	(23)698-07-80
Kamionek	Kamionek 25	(89)624-32-12	Morąg	ul.Dworcowa 13	(89)757-85-20
Korsze	ul.W.Polskiego41A	(89)754-26-20	Elk	ul.Zamkowa 8	(87)621-74-60
Lidzbark Warm.	ul.Ornecka 6	(89)767-78-10	Olecko	ul.Os.Lesk 20	(87)523-43-10
			Bystre	Bystry 6A	(87)428-42-51

Lp.	Powiat	Gmina	Działka			Charakter nieruchomości	Rodzaj przetargu	Cena wywoławcza (w zł)	Czynsz wywoławczy (w dt)	Termin przetargu		Miejsce przetargu	Informacje pod tel.
			obręb	numer	powierzchnia ogółem w ha					data	godzina		
1	elbląski	Pastęk	Piniewo	56	0,0873	nierolna	nieograniczony	10 150,00	xxx	14.01.2020	10:00	SZ Elbląg	552306527
2	elbląski	Lelkowo	Bieńkowo	udz. w dz. 67/61, 67/64	0,0335	nierolna	nieograniczony	8 350,00	xxx	14.01.2020	12:00	SZ Elbląg	552306527
3	elbląski	Tolkmicko	Suchacz	61/2, 62/2, 63	1,9000	nierolna	nieograniczony	xxx	8,59	15.01.2020	10:00	SZ Elbląg	552306526
4	ostródzki	Miłakowo	Miasto Miłakowo	239/16	0,2000	nierolna	nieograniczony	41 430,00	xxx	28.01.2020	11:00	SZ Morąg	897578524
5	ostródzki	Miłakowo	Miasto Miłakowo	176	1,0600	nierolna	nieograniczony	143 360,00	xxx	28.01.2020	10:00	SZ Morąg	897578524

Wykazy oraz ogłoszenia przetargów wywieszone zostaną w siedzibie Oddziału Terenowego KOWR w Olsztynie oraz siedzibie gminy właściwej ze względu na położenie nieruchomości.

Szczegółowe informacje o nieruchomościach oraz pełną treść ogłoszeń można uzyskać w siedzibie Oddziału Terenowego KOWR w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, tel. 89 52 48 800, fax 89 52 48 802 lub 807

www.kowr.gov.pl

208819otbr-A-P



ZARZĄD WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ogłasza

otwarty konkurs ofert na wykonywanie w 2020 r. prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych oraz dokumentacji przy zabytkach wpisanych do rejestru, usytuowanych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego

§ 1

Konkurs ofert ma na celu wyłonienie podmiotów, którym udzielone zostaną dotacje celowe z budżetu samorządu województwa warmińsko-mazurskiego na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane oraz dokumentację przy zabytkach wpisanych do rejestru, usytuowanych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

§ 2

Podmiotami uprawnionymi do składania ofert są właściciele bądź posiadacze zabytków wpisanych do rejestru albo posiadający takie zabytki w trwałym zarządzie.

§ 3

Zasady udzielania dotacji określa szczegółowo Uchwała nr XLIV/847/10 Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego z dnia 26 października 2010 r. w sprawie zasad udzielania dotacji z budżetu samorządu województwa na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy zabytku wpisanym do rejestru (Dz. Urz. Woj. Warm.-Maz. z 2010 r. nr 197, poz. 2545). Treść uchwały wraz z załącznikami dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego www.warmia.mazury.pl, w zakładce KULTURA/KULTURA I EDUKACJA/PROGRAMY/WNIOSKI I FORMULARZE.

§ 4

1. Oferty należy składać od dnia 2 stycznia 2020 r. do dnia 31 stycznia 2020 r. listownie na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Departament Kultury i Edukacji, ul. E. Plater 1, 10-562 Olsztyn lub osobiście w sekretariacie Departamentu Kultury i Edukacji, ul. Partyzantów 87, Olsztyn.

O zachowaniu terminu decyduje data wpływu oferty do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (również w przypadku przesłania oferty pocztą).

- Warunkiem przystąpienia do konkursu jest złożenie, w terminie wskazanym w pkt 1, oferty zgodnej ze wzorem określonym w załączniku nr 1 do Uchwały nr XLIV/847/10 Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego z dnia 26 października 2010 r. w sprawie zasad udzielania dotacji z budżetu samorządu województwa na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy zabytku wpisanym do rejestru (Dz. Urz. Woj. Warm.-Maz. z 2010 r. nr 197, poz. 2545) wraz z załącznikami.
- Rozpatrywane będą wyłącznie oferty złożone w terminie określonym w pkt 1 i w miejscu określonym w ogłoszeniu, na obowiązujących drukach, kompletne i prawidłowo wypełnione.
- Złożenie oferty o dofinansowanie nie jest równoznaczne z przyznaniem dotacji.
- Kwota zaplanowana na dotacje z zakresu ochrony zabytków i opieki nad zabytkami na 2020 r. wynosi 600 000 zł.

208219otbr-A-G

NIEMAL 1 050 000 OSOBOM KOŃCZY SIĘ W TYM ROKU WAŻNOŚĆ DOWODU OSOBISTEGO. DODATKOWO W NAJBLIŻSZYCH MIESIĄCACH SWÓJ PIERWSZY DOWÓD WYROBI SOBIE PONAD 160 TYSIĘCY MŁODYCH LUDZI. WNIOSKI O NOWE DOKUMENTY MOŻNA SKŁADAĆ ONLINE.

Ponad 160 tysięcy internetowych wniosków o nowe dowody, ponad 17 tysięcy zgłoszeń online informujących o utracie dowodu — to krótkie podsumowanie ubiegłego 2019 roku w kategorii „dowody osobiste”.

Już wiemy, że w tym roku dziać się będzie równie dużo. W sumie ponad 1 200 000 Polaków z różnych przyczyn będzie składało wnioski o nowe dokumenty. Jedni — bo ich dowód ma już 10 lat. Drudzy — bo do tej pory nie mieli dowodu, a urodzili się 2002 roku, więc właśnie wchodzą w dorosłość. I jedni, i drudzy mogą załatwić tę sprawę przez internet.

Niezależnie od tego ile ma się lat — nowy rok warto zacząć od założenia profilu zaufanego. Przyda się nie tylko do złożenia wniosku o nowy dowód, ale i do załatwiania online wielu innych spraw,

w tym m.in. złożenia rocznego rozliczenia podatkowego, co nas lada moment czeka.

Wszystkie niezbędne informacje o profilu zaufanym i w tym jak go założyć (szybko i za darmo), można znaleźć na stronie www.pz.gov.pl.

Żeby złożyć wniosek o dowód, trzeba wejść na stronę www.gov.pl i dalej postępować według instrukcji. Na tym portalu trzeba się zalogować do konta Mój GOV (prawy górny róg) i tam wybrać usługę „Uzyskaj dowód osobisty z warstwą elektroniczną”. Trzeba wiedzieć, że do złożenia wniosku przez internet, potrzebny jest nie tylko profil zaufany ale też odpowiednie zdjęcia w wersji elektronicznej.

Kolejne kroki po zalogowaniu:

— Wybierz powód ubiegania się o dowód.

— Wybierz dowolny urząd, w którym odbierzesz gotowy dowód.

— Zaznacz, czy chcesz mieć podpis osobisty. To zaawansowany podpis elektroniczny umieszczany w e-dowodzie. W kontakcie z urzędem (podmiotem publicznym) jest tak samo ważny jak podpis własnoręczny. Możesz go też używać do załatwiania innych spraw — z firmami lub osobami, jeśli zgodzą się na to obie strony.

— Dołącz zdjęcie (Sprawdź, jakie warunki powinno spełniać zdjęcie do dowodu).

— Sprawdź, czy wpisałeś poprawne dane — znajdziesz

je potem na oryginalnym dowodzie (imię lub imiona, nazwisko, nazwisko rodowe, imiona rodziców, datę urodzenia, płeć).

— Uzupełnij brakujące dane kontaktowe. Upewnij się, że masz w swoim wniosku poprawny e-mail. To na ten adres dostaniesz numer wniosku wraz z nazwą urzędu, w którym odbierzesz dowód.

Po wypełnieniu formularza system przekieruje Cię do usługi e-podpis na stronie pz.gov.pl.

— Podpisz wniosek profilem zaufanym.

Nawet jeśli 18 lat skończyliśmy dobrych kilka lat temu dowód, który odbierzemy w tym roku będzie naszym pierwszym... e-dowodem!

— E-DOWÓD ODBIERAJĄ WSZYSTKIE OSOBY, KTÓRE WNIOSEK O NOWY DOKUMENT ZŁOŻYŁY 4 MARCA 2019 R. I PÓŹNIEJ — TŁUMACZY MINISTER CYFRYZACJI MAREK ZAGÓRSKI.

— Zasadnicza różnica między nowym dowodem a starym jest taka, że e-dowód to także nośnik naszej identyfikacji elektronicznej. Warstwa elektroniczna e-dowodu to wbudowany, bezstykowy chip. Dzięki niej właściciel e-dowodu może komunikować się elektronicznie z administracją publiczną. To ona sprawia, że

e-dowód umożliwia m.in. załatwianie online spraw urzędowych, elektroniczne podpisywanie dokumentów oraz korzystanie z automatycznych bramek granicznych na lotniskach.

Jakie jeszcze nowości czekają na właścicieli e-dowodów? Na przykład nieco mniej stresu w przypadku zapodziałania dokumentu. W przypadku zaginięcia „tradycyjnego” dowodu osobistego, powinniśmy to od razu zgłosić do urzędu (można to zrobić online). Urzędnik od razu po otrzymaniu zgłoszenia, unieważnia dowód. W związku z tym, jeśli nawet po kilku dniach znajdziesz zgubę, to i tak będziesz musiał wyrobić nowy dowód.

Właściciele e-dowodów mają możliwość czasowego zawieszenia dokumentu.

— KAŻDY KTO NIE WIE, GDZIE JEST JEGO E-DOWÓD I JEDNOCZEŚNIE LICZY NA TO, ŻE SIĘ ZNAJDZIE — MOŻE GO ZAWIESIĆ NA 14 DNI — WYJAŚNIA MINISTER ZAGÓRSKI.

— Jeśli w tym czasie nie cofnie zawieszenia, dowód zostanie automatycznie unieważniony. Jeśli zawieszenie zostanie cofnięte w ciągu dwóch tygodni, e-dowód znowu będzie ważny. Wniosek o zawieszenie i odwieszenie e-dowodu można złożyć przez Internet.

 ZWIERZĘTA

sprzedam

KROWA wysokocoelna trzecim cielęciem. 603-984-144

KROWY cielne do mleka, chłodnię 1200 litrów, dojarke przewodową 661-923-842

SPRZEDAM 4 krowy na wycieleniu, 785-392-805

SPRZEDAM jałówki cielne, 605-588-256

SPRZEDAM owce czarnogłówny tel. 609-482-717

 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

KAWALERKĘ, 510-330-820

M-3 Zatorze 37m2 IIp/II, 697-761-399

MIESZKANIE centrum- Olsztyn, bez pośredników oraz różne zabytkowe meble. 663-908-925

NIERUCHOMOŚĆ wolnostojąca, Olsztyn ul. Grabowskiego 18. Działka 1119m2, Budynek po kapitalnym remoncie, 700m2, dwukondygnacyjny, podpiwniczony, wysoki standard. Możliwe wykorzystanie: mieszkania, biurowiec, przedszkole, żłobek, restauracja, pensjonat, laboratorium, przychodnia. Cena 3,3mln zł. Tel.609-230-313

SPRZEDAM dużą działkę w Kapłitynach, 10 km od centrum Olsztyna. Nadaje się pod dom i działalność. Doskonały dojazd w 10 minut. 608-289-267

SPRZEDAM:TRZY mieszkania (dwa wymagają kapitalnego remontu) z dużym budynkiem gospodarczo-garażowym.Mingajny, nr 77,gm. Orneta.Cena za całość 77tys. zł.TEL.733-485-945

SPRZEDAM:ZIEMIĘ 5ha z małym stawem.Bobrownik. Tel.668-138-901

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL Domki angielskie, domki holenderskie, przyczepy kempingowe. Transport gratis, rozładunek. Duży wybór. Obniżka cenowa ! Dorotowo koło Olsztyna, 503-103-703

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

ZIEMIĘ w miejscowości Wokiele gm. Górowo tel. 603118500

kupię

FIRMA kupi mieszkanie, dom, garaż, lokal z opcją mieszkania przez sprzedającego tel. 720-420-420

KUPIĘ Garaż w Olsztynie lokalizacja i stan obojętny może być bez prądu i kanału, płacę gotówką, 572-521-979

KUPIĘ kawalerkę w Olsztynie. Płacę gotówką, 572-521-979

KUPIĘ mieszkanie, dom z zadłużeniem, komornikiem, lokatorem, ze służebnością z każdym problemem. Gotówka. Dzwon - 720-420-420

zamienię

ZAMIENIĘ mieszkanie kawalerkę 31m2, na mieszkanie 2-pokojowe ok. 40m2, na Os. Generatów. Piwnica + balkon, garderoba. I p. 5 minut do tramwaju, 5 minut bus 126, 3 minuty do Biedronki, ulica cicha, spokojna. Parking. 695-726-875, 607-22-12-12

ZAMIENIĘ mieszkanie własnościowe 3-pokojowe 48,2m2 IVpiętro/4p osiedle Podgrodzie, ul. Gotowca na podobne na Zatorzu najchętniej z płaskim dachem. oprócz wieżowców. 89-535-19-26

poszukuję wynająć

POSZUKUJĘ mieszkania do wynajęcia Zatorze, 506-613-040

 PRACA

dam pracę

! Dodatkowe zarobki, 601-64-90-31

DO dojenia, tel.515603782

HYDRAULIKA pomocnika, 509-712-162 po 18.00

KIEROWCĘ KAT.C+E do odbioru mleka-cysterny spożywczego. Tel.692-448-012,608-414-788

MALARZA, pomocnika malarza proszkowego, 89 526-64-12

MĘŻCZYŹNIE w gospodarstwie rolnym przy bydle mlecznym, zakwaterowanie, wysokie wynagrodzenie. 609-823-248

MURARZY, wykończeniowców, stolarzy, cieśli. Praca UE. 503-603-320

POMOCNIKA w gospodarstwie, tel.515603782

PRZYJMĘ do pracy w gospodarstwie rolnym, 604-936-116

SZWACZKI 603-287-981

ZATRUDNIĘ do pracy w gospodarstwie przy krowach mlecznych , 605-242-795

ZATRUDNIĘ hydraulika, wynagrodzenie od 18zł/godz. Informacje pod numerem, 608-304-557

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym przy chodowli bydła mlecznego Ciechanów tel. 608-209-613

szukam pracy

POSPRZĄTM niedrogo i dokładnie, 517-450-927

 USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

ADAPTACJE, remonty, wykończenia, kompleksowo. 501-481-210

ADAPTACJE, remonty, wykończenia, kompleksowo. 501-481-210

GAZOWE uprawnienia, 504-106-897

GLAZURA, terakota, malowanie, hydrauliczne, panele, 50-20-60-413

HYDRAULICY, 501-209-794

HYDRAULICZNE, 504-106-897.

MALOWANIE, szpachlowanie, roboty wykończeniowe, glazura, terakota, płyty K/G, poleca firma z długoletnią tradycją, 504-720-494, (89)541-35-00

NAPRAWA okien, rolet, bram garażowych i żaluzji, 504-720-494, (89)541-35-00

USŁUGI elektryczne. 503-092-068

ŻALUZJE poziome, pionowe, rolety antywłamaniowe i materiałowe, siatki przeciw owadom (moskitiery) oraz bramy i okna poleca producent, 504-720-494, (89)541-35-00

transport

PRZEPROWADZKI do 3,5t, 66-28-36-250

finansowe

POŻYCZKA Z DOWOZEM. PIERWSZA ZA DARMO, 511-030-294.

 BIZNES

CHWILÓWKI 89-535-30-78

POTRZEBUJESZ pieniędzy ? Nowość !! Sprzedaj nam wexsel i weź gotówkę. Minimum formalności i szybka gotówka od ręki. Olsztyn CH Jakub, 720-305-305

POTRZEBUJESZ szybko gotówki? Dobrze trafiłeś. Dzwon. Gotówka od ręki w 5 minut - Olsztyn. Dworzec PKP, 730-200-200

POŻYCZKI 89-534-06-73

 NAUKA

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

 RÓŻNE

sprzedam

BLACHĘ warstwową PW-6, 100m2, wagi zegarowe 50kg, 500kg, 604-850-486

DOBRE okna, 513-159-810, (89)642-02-82

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SILNIK elektryczny-18kw, 720-055-259

SPREDAM szafę -sejf wys.135cm, szer.25cm, głęb. 44cm na 3 zamki, cena 300zł. 608-289-267

ŚWIEŻA jagnięcina i baranina w ciągłej sprzedaży, skóry owcze. 501-268-538

ŚWIEŻA jagnięcina i baranina w ciągłej sprzedaży, skóry owcze. 501-268-538

TOKARKĘ do metalu.Tel.601-68-68-27

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

! ! Zapewnię dożywotnią opiekę osobie starszej w zamian za mieszkanie, 798-796-747

 ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SPRZEDAM /zamienię cielętą (byczki) 10szt., 721-718-970

maszyny rolnicze

KUPIĘ kombajn Rekord może być do remontu, 789-250-606

SPRZEDAM pług Kverneland obrotowy 7 skibowy, kombajn Bizon, wyka jara. 668-811-629

SPRZEDAM rozrzutnik-6t., 698-529-905

SPRZEDAM siewnik zbożowy, 664-616-161

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

ciągniki

KUPIĘ Ursus, Zetor, MTZ. tel. 603502876, 698282939

produkty rolne

GRYKĘ sprzedam, 506-197-182

OWIES, pszenżyto, słomę. Tel.788-356-882

inne

CIĄGNIK C-360, przyczepę 4t, kosiarkę rotacyjną, 669-483-895.

Pani Joannie Eljasiak
szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci
Taty
składa
Dyrekcja SP ZOZ MSWiA z WMCO w Olsztynie

2200pb1-a-G

Czas wszystko zabiera, bo zabrac jest w stanie, lecz nigdy nie zabierze tego, co w sercu zostanie.
Naszej Koleżance
Wandzie Sosnowskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu nagłej śmierci
Siostry
składają naczelnik i współpracownicy z UP Olsztyn 3

1200pb1-a-G

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci byłego Dyrektora Szkoły Podstawowej w Kwieciewie
Pana Marka Gracz
Rodzinie Zmarłego
wyrazy najgłębszego i szczerzego współczucia
składają
Wójt Gminy – Sławomir Kowalczyk wraz z Przewodniczącym Rady Gminy Świątki Franciszkiem Płotnikowskim

17200pb1-a-G

Tomaszowi
Aleksiejczykowi
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Taty
składają koledzy z drużyn Squash & Go

6316190pb1-a - O

Ewie Krasuckiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Członkowie i Zarząd Oddziału Warmińsko-Mazurskiego Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów, Chirurgów Głowy i Szyi

30200pb1-a-G



31419opb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 1 stycznia 2020 r. odeszła od nas na zawsze
nasza Kochana Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p. Janina Frydryszak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
7 stycznia 2020 r. (wtorek) o godz. 13.00 mszą św. żałobną
w kościele pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pograżona w bólu i żałobie rodzina

820opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiam, że zmarł 3 grudnia 2019 r.
mój Przyjaciel

ś. † p. Andrzej Dziedzic

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 7 stycznia 2020 r.
o godz. 12.00 w kaplicy przy ul. Poprzecznej.
O godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie do kolumbarium
na cmentarzu przy ul. Poprzecznej.
Danuta

3520opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 31 grudnia 2019 r. odeszła od nas na zawsze
nasza Kochana Żona, Mama, Babcia,
Siostra i Ciocia

ś. † p. Grażyna Płońska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
4 stycznia 2020 r. (sobota) o godz. 10.30
wystawieniem w kaplicy miejskiej
przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 11.00
nastąpi wyprowadzenie na mszę św. żałobną
do kościoła pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pograżona w bólu i żałobie rodzina

1320opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 28 grudnia 2019 r. odeszła od nas w wieku 81 lat
nasza kochana Mama, Babcia, Prababcia i Siostra

ś. † p.

Marianna Szlasa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
4 stycznia 2020 r. o godz. 12.45 w kaplicy
przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie do kościoła
pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej,
a następnie na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żałobie rodzina

630819opb1-a-G

Rodzinie i Najbliższym
wyrazy najszczerzego współczucia z powodu śmierci
Pana Stanisława Łukowskiego
Kierownika Służby Linowej Rejon w Szczytnie
składają
Dyrekcja oraz pracownicy Generalnej Dyrekcji
Dróg Krajowych i Autostrad w Olsztynie

1020opb1-a-G

Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

ś. † p.

Lidii Gierygi

składają
Pracownicy Zeto Software Sp. z o.o.
w Olsztynie

1220opb1-a-G

Jerzy Drankowski

Jerzy, już Boga poznałeś.

Pozostajemy w smutku
z Grażyną i Twoimi najbliższymi.

Grzegorz, Waldek, Leszek, Wojtek, Romek
z rodzinami

2020opb1-a-G

Ewie Krasuckiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

Przyjmij nasze najszczerze kondolencje.

Koledzy i koleżanki
Oddziału Laryngologicznego
Szpitala Wojewódzkiego

3020opb1-b-G



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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a-K



Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a-K

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”**

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K

SPRAWNOŚCI NIE DA SIĘ NAUCZYĆ

SPORT DZIECIĘCY Starzeją się razem z pokoleniami odchodzącymi z mojej szkoły. Roczniak za rocznikiem umyka z sal i boisk w inny świat. Świat coraz bardziej odległy, od mojego zrozumienia fizyczności - pisze nauczyciel wychowania fizycznego.

Wymogi ustawy dostosowuję do sprawności uczniów, zamykając wszystko oceną. Oceną, która coraz bardziej przypomina informację o tym, że uczeń ma być zadowolony. Diagnozy, pomysły po nich. Tysiące kliknięć w komputer, aby wszystko się obroniło papierem. To codzienność przed wszystkim.

Jako trener sztuk walki popołudniami dopełniam swój zawodowy świat. Niedawno minęła mi czterdziestka. Wszystko działa w biomechanicznej funkcji bez większych zawirowań. W umyśle - opierając się na info kolegów i koleżanek - też jest dobrze. Uczniowie i zawodnicy konsultują ze mną swoje problemy. Rodzina ta najbliższa i dalsza nie myśli o tym, aby mnie wyeksmitować.

Czyli nie jest źle.

TO DLACZEGO IDĄ DO PRACY, ZASTANAWIAM SIĘ, CZY TO, CO ROBIĘ, MA JESZCZE SPOŁECZNE ZNACZENIA? CORAZ TRUDNIEJ JEST MI ZDEFINIOWAĆ ODBIORCĘ MOJEGO PRZEKAZU. CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE? PRZECIEŻ POTRAFIĘ SIĘ CIESZYĆ Z MAŁYCH POSTĘPÓW UCZNIÓW I ZAWODNIKÓW. NIE MĘCZĄ MNIE TYSIĄCE POWTÓRZEŃ TYCH SAMYCH CZYNNOŚCI. TYLKO DLACZEGO ODCZUWAM NIEPOKÓJ, JAK IDĘ NA LEKCJĘ LUB ROZPOCZYNAM TRENING?

Odpowiedzialność - to oniej przypomniał mi znajomy psycholog. To ona cię niszczy każdego dnia. Odpowiedzialność za inne dzieci. To obciążenie, które dotyka każdego, kto pracuje w szkole, w klubie. Jest to odpowiedzialność inna, bardziej wyczerpująca od opieki nad własnymi maluchami.

Bezwzględna pułapka szkoły przyszła nie tylko do mnie. Widzę ją także u innych wo-



Coraz większą popularność zdobywają biegi, ale cały czas dla wielu uczniów lekcja w-f jest jedynym momentem wysiłku fizycznego

kół. Czy to tylko niepokój, czy coś więcej? Nauczyciel wychowania fizycznego stał się zawodem podwyższonego ryzyka. Sprawności nie da się nauczyć, trzeba ją wypracować. My powinniśmy wskazać kierunek, aby uczeń sam dążył do jej poprawy. Dopiero wtedy możemy mówić o sukcesie. Od tego momentu wszystko staje się łatwiejsze.

Ale jak to zrobić, aby zaangażowała ona w uczeniu na stałe, uzależniając go od poszukiwania tej potrzeby? Systematyczność to klucz, który buduje i wciąga. Tworzy poczucie panowania nad ciałem w każdej chwili. Niestety, baza, na której mamy budować fundamenty, z roku na rok jest coraz bardziej krucha. Gubi się w cywilizacyjnej wygodzie.

UCZNIOWIE NIE PRZYCHODZĄ DO SZKOŁY, NA TRENING. SĄ PRZYWOŻENI I ODWOŻENI. NADOPIEKUŃCZOŚĆ RODZICA CZĘSTO STAJE SIĘ WYGODĄ DLA DZIECKA. ZUBOŻA JEGO SAMODZIELNOŚĆ I MA ZWIĄZEK Z DIAGNOZOWANĄ

WARTOŚCIĄ CECH MOTORYCZNYCH, KTÓRE DLA NAS, NAUCZYCIELI W-F, SĄ PUNKTEM WYJŚCIA.

Lekcja staje się jedynym momentem wysiłku fizycznego. Jednak kilkunastominutowa statystycznie aktywność podczas niej to za mało na nawyk wysiłku. Podwórka kształtujące ją samoistnie pozostają wspomnieniem rodziców i dziadków. Kara za wybryki młodości ograniczająca pobyt na nim - bolała. Teraz często nakaz pobytu na nim jest postrachem dla ucznia.

Zmęczenie jest niezrozumiałe i nieakceptowane. Budzi niepokój. Każdy ból będący naturalną reakcją na wysiłek jest odbierany jako zagrożenie dla istnienia i często przechodzi w panikę. Przyspieszony oddech, kolki lub szybszy rytm serca przeraża ucznia przyzwyczajonego do komfortu odczuć. Niepokoi otoczenie i nas. Nie wiemy, czy to norma zmęczenia, czy rzeczywiście zagrożenie zdrowotne. Zatrzymanie lekcji staje się jej częścią. Tak jest prawie zawsze, gdy chcemy zrobić cokolwiek, wychodząc poza strefę komfortu.

Trzeba się zmęczyć, aby poczuć radość. Dwa bardzo odległe bieguny, które łączy przymus wysiłku. Trudno ten stan wytłumaczyć teoretycznie. Potrzeba rywalizacji odpłynęła w wirtualny świat.

Cwiczenia gimnastyczne to nuda i ból naciąganych mięśni. Przewroty to już ryzyko poważnych urazów. Stanie na rękach to nie tylko problem dla słabych ramion. To również asekuracja z elementami dotyku hamująca nasze działanie. Skoki w dal i wzwyż oraz gimnastyczne ewolucje na skutek pozbawienia kontaktu z podłożem zaskakują nieprzewidywalnym wykonaniem. Sprawdzian szybkości to walka z utrzymaniem linii prostej i koordynacyjna walka o przetrwanie. Dłuższe biegi to już prowokowanie losu, a gry sportowe to okazja, aby po prostu postać... Wszystko powoli stoi na głowie. Tylko nie na w-f.

Wiem, że nie można wszystkich wrzucić do jednego worka. Ale każdy z nas ma w klasie coraz więcej uczniów, którzy nie są w stanie sprostać bardzo podstawowym wymaganiom. Indywidualizacja w grupie staje się niemożliwa. Skupienie się na jednym, od-

wraca uwagę od reszty, która na pewno w tym czasie przekroczy wymagania narzucone podstawą programową.

KAŻDY RODZIC WIE, JAK TRUDNO JEST ZAPANOWAĆ NAD DZIEĆMI W DOMU, GDY NIE MAJĄ ZAJĘCIA. A MY MUSIMY ZAPANOWAĆ NAD DUŻĄ GRUPĄ. CZASAMI SAM AUTORYTET NIE WYSTARCZA W STARCIU Z ICH POTRZEBAMI CHWILI.

Ławka niećwiczących to też nieprzewidywalna aktywność. Lekcja zaczyna przypominać gaszenie wielu małych pożarów. W ciągu ostatnich lat na treningi trafiają dzieci i młodzież jakby z innego świata fizyczności. Rotacja na zajęciach jest coraz większa. Uczniowie przychodzą i odchodzą w poszukiwaniu cudu oglądanej w Internecie sprawności, niewiele mającej wspólnego z tą, którą mają w sobie.

Trening zaczyna się od nauki biegania i koordynacji ruchowej, wzmocnienia partii mięśniowych. To konieczność, która ma chronić dziecko w dalszym szkoleniu. Wymaga czasu. Długiego - czasami

rok i więcej w zaniedbanym organizmie. Wiem, ile to wytrzymuje. Zostają jednostki.

Czy tylko ja to widzę i odczuwam? Myślę, że nie. Jak będzie dalej w zdegradowanej i źle ocenianej oświacie? Nie wiem. Czuję jednak, że bez zmian, wzorowanych na sprawdzonych systemach, coraz trudniej będzie się spotkać się rodzicami na podmionym gruncie.

Wiem, że obie strony mają świadomość tego stanu. Niestety, mur wzajemnych pretensji zawładnął tym światem. Zaufanie i usamodzielnienie ucznia jak w fińskiej szkole - to marzenie niedostępne w polskiej oświacie. To przepaść dziesięcioleci.

Wszystko gdzieś się poprzewracało na edukacyjnej drodze. Nauczyciel - założeniu wspomagający proces wychowawczy - staje się problemem społecznym odbiorze. Dziecko to subwencyjny i samorządowy dostawca pieniędzy w budżetowym terminarzu.

A w bęben 18-godzinnej lekcyjnego pensum z przyjemnością wali nie tylko internetowy hejt uważający, że 4 lekcje dziennie to stanowczo za mało, aby nauczyciel mógł być zmęczony. Przecież wszystkie inne obowiązki szkolne to tylko wielogodzinna przyjemność kompensująca lekcyjne przygody.

SŁYSZĘ TO W SZKOLE I NA TRENINGU. PO ZAKOŃCZENIU PRACY. A DORASTAJĄCY UCZNIOWIE OTOCZENI CHMURAMI BANANOWEGO E-DYMU SKUTECZNIE ODGRADZAJĄ SIĘ OD SPRAWNOŚCI, POBUDZAJĄC ZMYŚŁY KOMFORTEM CHWILI.

Nauczyciela w-f wystuchał Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

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

TO BYŁ UDANY ROK „KRÓLOWEJ”

LEKKA ATLETYKA \\ Był to szczególnie udany rok dla naszej dyscypliny sportowej — powiedział Roman Koziński, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Lekkiej Atletyki, podczas spotkania podsumowującego lekkoatletyczny sezon w naszym regionie.

— Który lekkoatleta w minionym roku był największą gwiazdą z Warmii i Mazur?

— Oczywiście Konrad Bukowiecki, który był niekwestionowanym liderem warmińsko-mazurskiej „królowej sportu”. Inaczej przecież być nie mogło, skoro był on m.in. szósty w mistrzostwa świata oraz pierwszy w młodzieżowych mistrzostwach Europy, na uniwersjadzie i w mistrzostwach Polski. A w tej chwili już rozpoczął przygotowania do tokijskich igrzysk.

— Z takimi osiągnięciami to pewnie długo nikt mu w naszym regionie nie dorówna...

— Pewnie tak, ale nasza lekkoatletyczna młodzież, wprawdzie jeszcze nie za szybko, jednak podąża jego śladami. Duże postępy i wyniki zrobiły w tym roku zwłaszcza sprinterka Alicja Potasznik z AZS UWM i kulomiotka Daria Siemińska z LKS Lubawa, które reprezentowały nasz kraj na kilku imprezach międzynarodowych. Mamy sporo innych zawodniczek i zawodników na poziomie kadry narodowej, a co bardzo ważne: są to wszystko bardzo młode osoby. Wyjątkowo silną grupę stanowią nasi miotacze. W spotkaniu

zamykającym sezon gościliśmy najlepszych z najlepszych lekkoatletów młodego pokolenia, medalistów wielu prestiżowych imprez krajowych i międzynarodowych. Nie sposób, abym wymienił tu ich wszystkich, więc ograniczę się tylko do niektórych. Byli to, poza już wymienionymi Potasznik i Siemińska: Dominik Smosarski, Aleksandra Lisowska, Klaudia Naruszewska, Małgorzata Prusińska, Natalia Żuk (wszyscy AZS UWM Olsztyn — red.), Izabela Mendyk, Klaudia Nazarowicz (Sokół Węgorzewo — red.), Kacper Rudnik (NKS Nowe Miasto Lubawskie — red.), Kacper Lewalski, Dominik Rudawski, Maja Dalidowicz (wszyscy Truso Elbląg — red.), Alicja Gajewska (Zatoka Braniewo — red.), Kinga Kornacka (Drwęca Nowe Miasto Lubawskie — red.). Wszyscy ci lekkoatleci mają duży potencjał i dobrze rokuja na przyszłość.

We współzawodnictwie sportowym dzieci i młodzieży zajęliśmy drugie miejsce w województwie, za bezkonkurencyjnym od wielu już lat taekwondo. W poprzednich sezonach byliśmy na czwartej, piątej, trzeciej pozycji



Roman Koziński podczas spotkania podsumowującego sezon

w takiej rywalizacji, a tym razem doczekaliśmy się pozycji wicelidera.

Naszym plonem było m.in. 56 medali, w tym 20 złotych i 21 srebrnych, wywalczonych w mistrzostwach Polski

różnych kategorii wiekowych. Chciałoby się oczywiście jeszcze więcej, ale przy naszym potencjale i możliwościach finansowych oraz strukturalnych to i tak jest wielkie osiągnięcie.

— Czy do tych wyników przyczyniły się Ośrodek Szkolenia Młodzieży i projekt Lekkoatletyka Dla Każdego?

— Oczywiście, i to bardzo. W OSM mamy 14 czołowych zawodników z naszego województwa. Finansuje go Urząd Marszałkowski, a pieniądze przeznaczone są głównie na szkolenie, sprzęt oraz na udział w zawodach. Z kolei LDK to projekt centralny przeznaczony dla uczniów podstawówek. Będziemy nadal uczestniczyli w realizacji tego projektu finansowanego przez PZLA, bo jest głównym źródłem dopływu młodzieży do wyczynowej lekkiej atletyki.

— Co w nowym sezonie będzie dla was najważniejsze?

— Rok 2020 jest rokiem olimpijskim, więc będziemy najbardziej zainteresowani tym, jak w Tokio zaprezentuje się Konrad Bukowiecki. Będziemy też chcieli poprawić naszą pozycję w sporcie młodzieżowym, może wreszcie uda się przeskoczyć taekwondo. Czekamy też nas w tym roku... wielka nagroda, która pozwoli uzyskać coraz lepsze wyniki. Dlaczego?

OTÓŻ NA POČĄTKU MAJA ZOSTANIE W KORTOWIE ODDANY DO UŻYTKU TARTANOWY STADION. Z TEJ OKAZJI PLANUJEMY ZORGANIZOWAĆ WAŻNE ZAWODY LEKKOATLETYCZNE. WKRÓTCE ODBĘDIEMY ZEBRANIE ZARZĄDU, NA KTÓRYM PRZEDYSKUTUJEMY, CO TO BĘDĄ ZA ZAWODY.

Prawdopodobnie mityng Otwarcia Sezonu z udziałem m.in. czołowych polskich zawodników. Poza tym wreszcie będziemy mogli w stolicy Warmii i Mazur organizować ważne imprezy. Dzięki temu liczni nasi zawodnicy i zawodniczki będą mieli okazję zaprezentować się mieszkańcom Olsztyna. Wcześniej olsztyńscy lekkoatleci musieli występować w Ostródzie, Paśleku czy w Olecku. Bardzo się cieszę, że stolica regionu w końcu będzie miała obiekt, na który zasłużyła.

LECH JANKA

W NIEDZIELĘ SZCZYPIORNISTKI STARTU WRACAJĄ NA LIGOWE BOISKA

SUPERLIGA PIŁKAREK RĘCZNYCH \\ W niedzielnym meczu 11. kolejki Start podejmie Eurobud Jarosław. Oba zespoły mają po 16 punktów, ale faworytem są elblążanki. Początek o godz. 19.

Zespoły kobiecej Superligi wracają na boiska po siedmiodniowej przerwie, która spowodowana była występami reprezentacji Polski w turniejach międzynarodowych. W czasie ligowej przerwy Start Elbląg nie próżnował. Podopieczne trenera Andrzeja Niewrzawy testowały formę, biorąc udział w 1/16 finału Pucharu Polski, gdzie pokonały (30:28) na wyjeździe KPR Kobierzyce (trzeci zespół obecnych rozgrywek).

Poza tym elbląska drużyna w trakcie przerwy rozegrała w Sławnie dwumecz z Młynami Stośław Koszalin, wygrywając 30:27 oraz przegrywając 33:36. Pod koniec roku elblążanki grały w Lublinie

w turnieju Bogdanka Cup, gdzie wywalczyły trzecie miejsce: odniosły tylko zwycięstwo nad Ruchem Chorzów 42:34 oraz przegrały z Młynami Stośław Koszalin 22:31 i mistrzem Polski Perłą Lublin 23:27.

Do Startu po kilku miesiącach powróciła Białorusinka Hanna Jaszczuk i jest to spore wzmocnienie elbląskiego zespołu. — Dotychczasowe występy w trakcie przerwy ligowej pokazały dużą huśtawkę formy. W grze naszej drużyny widać było sporo przestojów i niedokładności oraz brak skuteczności, więc robimy wszystko, by te elementy gry poprawić — stwierdza drugi trener Startu Tomasz Popowicz. — Mam nadzieję, że



W tym sezonie Start Elbląg chce zdobyć medal MP

teraz wszystko będzie szło w dobrym kierunku i efekty dobrej gry będą widoczne już w spotkaniu z drużyną z województwa podkarpackiego — dodaje.

Tegoroczne występy Start rozpoczyna od pojedynku z beniaminkiem Eurobud JKS Jarosław (hala MOSiR przy ul. Grunwaldzkiej). Rywal el-

blążanek w dotychczasowych spotkaniach wywalczył 16 punktów i jest na czwartym miejscu w tabeli, w której drużynę elbląską wyprzedza tylko lepszą różnicą bramek. Na ten dorobek zespołu z Jarosławia złożyły się cztery zwycięstwa za trzy punkty oraz dwa spotkania za dwa punkty. W pierwszej rundzie Eurobud zremisował ze Startem 29:29, ale lepszy okazał się wrzutach karnych, wygrywając.

Dla kilku zawodniczek niedzielne spotkanie ma szczególne znaczenie, bo w minionym sezonie Magda Balsam i Katarzyna Kozimur zdobywały gole dla Startu, a teraz reprezentują barwy Eurobudu. Z kolei Shupyk przeniosła się z Eurobudu do

Elbląga. — Dla nas będzie to bardzo ważny mecz. Chcemy go wygrać i awansować na wyższą pozycję w tabeli — mówi Tomasz Popowicz. — Na pewno jesteśmy faworytem i komplet punktów powinien pozostać w Elblągu. Wiemy, jak gra zespół przyjezdny, dlatego ostatnie dwa treningi poświęcimy zajęciom techniczno-taktycznym — informuje Popowicz.

W spotkaniu nie zagrają kontuzjowane Barbara Choromańska i Justyna Świerczek oraz przebywająca na zwolnieniu lekarskim Aleksandra Garczarezyk. Do gry na pewno powróci Serbka Milica Rancić.

• 11 kolejka, piątek: Perła Lublin — Piotrcovia Piotrków Tryb.,

sobota: Ruch Chorzów — KPR Kobierzyce, Młyny Stośław Koszalin — Metraco Zagłębie Lubin, niedziela: Start Elbląg — Eurobud JKS Jarosław.

• Najlepsze snajperki Superligi po 10 kolejkach: 1. Kinga Jakubowska (KPR) - 77 goli, 2. Alona Shupyk (Start) - 61, 3. Natalya Turkató (JKS) - 56, 4. Adrianna Górna (Zagłębie) - 55, 5. Magda Balsam (JKS) - 44. JK

PO 10 KOLEJKACH

1. Perła	30	298:224
2. Zagłębie	21	270:222
3. Kobierzyce	18	242:238
4. Eurobud	16	273:273
5. Start	16	259:285
6. Koszalin	10	252:252
7. Piotrcovia	6	225:273
8. Ruch	3	234:306

PODRÓŻ DO AUSTRALII BEZ DUCHA

SPORT NIEPEŁNOSPRAWNYCH \\ Nasz sport nie jest dyscypliną paraolimpijską, więc trudno nam zdobyć fundusze - mówi Katarzyna Orzechowska, podwójna złota medalistka mistrzostw Polski niewidomych i słabowidzących w strzelectwie pneumatycznym.

- W 2018 roku zaliczyłaś efektowny debiut w mistrzostwach Polski, zdobywając dwa złote medale. Było to prawdziwe wejście smoka. A jaki był dla ciebie 2019 rok? Trudniej było na szczyt wejść, czy też jednak na tym szczycie się utrzymać?

- Jak na razie udało mi się na nim utrzymać (śmiech), bo we Wrocławiu zdobyłam dwa złote medale mistrzostw kraju w strzelaniu z karabinu pneumatycznego, poza tym udało mi się pojechać do Chorwacji na Puchar Świata, gdzie wywalczyłam brąz.

BYŁAM BARDZO

SZCZĘŚLIWA, BO BYŁY TO

MOJE PIERWSZE POWAŻNE

ZAWODY MIĘDZYNARODOWE.

INNA SPRAWA, ŻE JUŻ SAM

WYJAZD ZA GRANICĘ BYŁ

DLA MNIE OLBRZYMIM

PRZEŻYCIEM.

- Nie dziwię się. Przecież dla osoby sprawnej taki wyjazd oznaczałby wielkie emocje, a ty przecież jesteś osobą niedowidzącą. Domyślam się, że do Chorwacji pojechałaś w jakiejś grupie?

- Tak. Byłam jednym z czworga zawodników, z których każdy miał swojego asystenta.

- W tym momencie warto przypomnieć, że strzelcy niedowidzący podczas zawodów korzystają z pomocy asystentów, którzy m.in. naprowadzają ich na cel.



Polacy w Sydney (od lewej): Katarzyna Moskał, Katarzyna Orzechowska, Krzysztof Ruszkiewicz, Wioleta Zarzecka, Barbara Moskał. W tle słynna opera

- Dokładnie. W Chorwacji moim asystentem był Darek Mędrzejewski, natomiast podczas mistrzostw świata funkcję tę pełnił Wiesław Skalski. Oczywiście pomagali mi nie tylko podczas zawodów, ale także poza strzelnicą.

- Po udanym starcie w Chorwacji pojawiła się szansa na wyjazd do Australii na pierwsze w historii mistrzostwa świata osób niewidomych i niedowidzących, jednak na przeszkodzie stanęły pieniądze, a właściwie ich brak. „Gazeta Olsztyńska” o tym

też pisała. Przypomnij, jak to się skończyło?

- Całkowity koszt wyjazdu czterech osób, bo oprócz mnie był jeszcze mój klubowy kolega Krzysztof Ruszkiewicz oraz dwaj asystenci, wyniósł 70 tysięcy złotych.

- Ponieważ ostatecznie do Australii polecieliście, więc wnioskuje, że udało wam się tę sumę zebrać?

- Niestety, nie. Zdobyliśmy jedynie około 1/3 tej kwoty.

- Skąd zatem wzięliście resztę pieniędzy?

- Ostatecznie brakującą kwotę skredytował nasz klub



W Australii Katarzyna Orzechowska zajęła piątą i szóstą miejscę

OKS Warmia i Mazury, ale my teraz te pieniądze musimy jakoś uzbierać, by kredyt spłacić. Ale warto było, bo to była naprawdę wielka wyprawa. Podróż trwała ponad 24 godziny, do tego doszła zmiana stref czasowych, więc było to bardzo męczące. Niestety, nie mogłam ze sobą zabrać Ducha (pies-asystent - red.), bo w Australii obowiązuje bardzo długa kwarantanna.

- Niestety, na podium ani tobie, ani Ruszkiewiczowi, stanąć się nie udało. Były szanse, ale zawsze wam czegoś zabrakło...

- Rzeczywiście. Rywalizację w postawie stojącej zakończyłam na piątym, a Krzysztof na szóstym miejscu. Warto podkreślić, że w ośmioosobowym finale było aż czworo

Polaków, a wygrała Barbara Moskał z Przemyśla. Natomiast w finale postawy leżącej byłam jedyną kobietą i zajęłam siódme miejsce. Opechu mógł natomiast mówić Krzysztof Ruszkiewicz, bo był czwarty, a do brązu zabrakło mu jedynie 0,3 punktu.

- Ale wasz pobyt w Australii nie ograniczył się chyba jedynie do strzelnicy i hotelu?

- Ze względu na aklimatyzację przylecieliśmy do Australii kilka dni wcześniej, więc udało się w tym czasie zorganizować wyjście do zoo, gdzie mogliśmy zobaczyć kangury i pogłaskać koale. Byliśmy też nad oceanem i przy słynnej operze w Sydney.

- Czy w tym roku macie w planach kolejne zagraniczne starty?

- Szykują się ciekawe zawody w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i na Słowenii. Niestety, nasz sport nie jest dyscypliną paraolimpijską, więc trudno nam będzie zdobyć odpowiednie fundusze. Dlatego uważam, że nasze szanse na wyjazd są niewielkie, tym bardziej że musimy przecież jeszcze spłacić udział w mistrzostwach świata...

• Kilka dni temu Warmińsko-Mazurski Związek Strzelectwa Sportowego przekazał 5 tysięcy na spłatę części kosztów wyprawy do Australii. Poza tym Katarzyna Orzechowska i Krzysztof Ruszkiewicz za pomoc przy organizacji tego wyjazdu dziękują hotelowi Marina Club, Totalizatorowi oraz Karolowi Janczewskiemu.

ARTUR DRYHYNICZ

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA \\ 21. kolejka ligi angielskiej: Newcastle

- Leicester 0:3, Watford - Wolverhampton 2:1, Southampton - Tottenham 1:0, Norwich - Crystal Palace 1:1, Manchester City - Everton 2:1, West Ham - Bournemouth 4:0, Arsenal - Manchester United 2:0. **Czołówka tabeli:** 1. Liverpool (19 meczów) 55; 2. Leicester City (21) 45; 3. Manchester City (21) 44; 4. Chelsea (21) 36; 5. Manchester United (21) 31.

NA ARENACH \\ OLSZTYN
Rekreacja



Rys. Zbigniew Piszczako

• Niedziela g. 10, CRS Ukiel — Plaża Miejska: Slow Jogging — Truchtem po zdrowie i satysfakcję.

Siatkówka

• Sobota g. 17, hala UWM w Kortowie, II liga mężczyzn: AZS UWM — BAS Białystok.

BARTAG

Kajakarstwo

• Sobota g. 10, Łyna koło ronda MPK: Rekreacyjny Spływ Noworoczny.

KĘTRZYN

Futsal

• Niedziela g. 10, hala widowiskowo-sportowa: 7. kolejka Kętrzyńskiej Ligi Futsalu.

SPORT W TV \\ **Biegi narciarskie.** Tour de Ski w Val di Fiemme: bieg na 10 km stylem klasycznym kobiet (13.05 TVP Sport)

• **Bobsleje.** Puchar Świata w Winterbergu: przejazd czwórki mężczyzn (14.30, 16 Polsat Sport Extra)

• **Koszykówka mężczyzn.**

Turkish Airlines Euroliga: Armani Exchange Mediolan - Zenit Sankt Petersburg (20.30 Polsat Sport Extra)

• **Piłka nożna.** Puchar Francji: Girondins Bordeaux - Le Mans (20.50 Polsat Sport); liga

hiszpańska: Real Valladolid - Leganes, Sevilla - Athletic Bilbao (18.55, 20.55 Eleven Sports 1)

• **Piłką ręczną mężczyzn.** Turniej w Torrelavezie: Rosja - Polska (16.55 TVP Sport)

• **Skoki narciarskie.** Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku: kwalifikacje (14 Eurosport 1)

• **Tenis. ATP Cup:** Rosja - Włochy (10.30, 12.30, 14.30 Polsat Sport), Niemcy - Australia (8.30, 10.30, 12.30 Polsat Sport Extra), Francja - Chile (1.00 Polsat Sport Extra).

mdryh, lech



SPORT.wm.pl

GŁOSUJEMY JESZCZE MIESIĄC

PLEBISCYT Trwa czternasta edycja Plebiscytu na Dziesięciu Najpopularniejszych Sportowców Dziennika Elbląskiego 2019 r. Głosowanie sms-owe trwa do 3 lutego, natomiast wyniki plebiscytu ogłosimy 15 lutego podczas finałowej gali w Hotelu Młyn.

Głosowanie na najpopularniejszych sportowców odbywa się jedynie za pomocą sms-ów i zakończy się 3 lutego o godz. 23.59. Jak zagłosować na swojego faworyta? Należy wysłać sms-a pod numerem 72051 (2,46 zł brutto), a w jego treść wpisać kod przydzielony kandydatowi. Każdy może wysłać dowolną liczbę sms-ów.

Wyniki ogłosimy 15 lutego podczas finałowej gali, która odbędzie się w gościnnych progach Hotelu Młyn w Elblągu.

LISTA KANDYDATÓW

- **Nada Alwaqedi** (judo, Truso Elbląg) **DE.NS.1**
- **Mukhtar Alwaqedi** (judo, Truso Elbląg) **DE.NS.2**
- **Jakub Błażewicz** (piłka nożna, Polonia Pastęk) **DE.NS.3**
- **Nikodem Bujalski** (boks, Tygrys Elbląg) **DE.NS.4**
- **Michał Bryl** (lekkoatletyka, Atak Elbląg) **DE.NS.5**
- **Radosław Bukacki** (piłka nożna, Concordia Elbląg) **DE.NS.6**
- **Lidia Czarnicka** (szachy, Skoczek Elbląg) **DE.NS.7**
- **Adrian Durma** (kickboxing, Silvant Kajak Elbląg) **DE.NS.8**

- **Dawid Dziuwe** (boks, Kontra Elbląg) **DE.NS.9**
- **Ryszard Grzelak** (tenis stołowy, Mlexer Elbląg) **DE.NS.10**
- **Gabriel Gładkowski** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.11**
- **Aleksandra Garczarczyk** (piłka ręczna, Start Elbląg) **DE.NS.12**
- **Rafał Jakimczuk** (piłka nożna, Zatoka Braniewo) **DE.NS.13**
- **Igor Janik** (szachy, Hetman Elbląg) **DE.NS.14**
- **Kinga Jankowska** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.15**
- **Kamil Karczewski** (piłka ręczna, Meble Wójcik) **DE.NS.16**
- **Hubert Konczewski** (piłka nożna, Polonia Pastęk) **DE.NS.17**
- **Kamil Kuczkowski** (piłka nożna, Polonia Pastęk) **DE.NS.18**
- **Karolina Kulik** (podnoszenie ciężarów, Meyer Elbląg) **DE.NS.19**
- **Jakub Kudryk** (podnoszenie ciężarów, Meyer Elbląg) **DE.NS.20**
- **Igor Komorowski** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.21**
- **Marcin Liszcz** (lekkoatletyka, Atak Elbląg) **DE.NS.22**
- **Tomasz Lewandowski** (piłka nożna, Olimpia Elbląg) **DE.NS.23**
- **Kacper Lewalski** (lekkoatletyka, Truso Elbląg) **DE.NS.24**



Na liście plebiscytowych kandydatów jest Tomasz Lewandowski, piłkarz drugoligowej Olimpii Elbląg

- **Sebastian Madejski** (piłka nożna, Olimpia Elbląg) **DE.NS.25**
- **Adam Nowakowski** (piłka ręczna, Meble Wójcik) **DE.NS.26**
- **Wioleta Pajak** (piłka ręczna, Start Elbląg) **DE.NS.27**
- **Dominik Rajkowski** (podnoszenie ciężarów, Meyer Elbląg) **DE.NS.28**
- **Rafał Rocki** (lekkoatletyka, Atak Elbląg) **DE.NS.29**
- **Sebastian Ram** (piłka ręczna, Meble Wójcik Elbląg) **DE.NS.30**
- **Przemysław Rojek** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.31**
- **Adam Stefański** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.32**
- **Rafał Stępień** (piłka ręczna, Meble Wójcik) **DE.NS.33**

- **Tomasz Szawara** (piłka nożna, Concordia Elbląg) **DE.NS.34**
- **Damian Szuprytowski** (piłka nożna, Olimpia Elbląg) **DE.NS.35**
- **Justyna Świerczek** (piłka ręczna, Start Elbląg) **DE.NS.36**
- **Sebastian Tomczuk** (piłka nożna, Concordia Elbląg) **DE.NS.37**
- **Wiktoria Tarczuluk** (piłka ręczna, Truso Elbląg) **DE.NS.38**
- **Tomasz Talewicz** (podnoszenie ciężarów, Meyer Elbląg) **DE.NS.39**
- **Marta Witkowska** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.40**
- **Adam Witkowski** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.41**
- **Joanna Waga** (piłka ręczna, Start Elbląg) **DE.NS.42**
- **Łukasz Wolak** (piłka nożna, Zatoka Braniewo) **DE.NS.43**
- **Jakub Wilk** (judo, Olimpia Judo Elbląg) **DE.NS.44**
- **Piotr Różalski** (triathlon, ETT – Elbląg Triathlon Team) **DE.NS.45**
- **Krzysztof Wojtaszek** (siatkówka, Atak Elbląg) **DE.NS.46**
- **Jarosław Czyżewski** (siatkówka, Atak Elbląg) **DE.NS.47**
- **Rafał Wojtowicz** (siatkówka, Atak Elbląg) **DE.NS.48**
- **Paweł Krauze** (kajakarstwo, Olimpia Elbląg) **DE.NS.49**

- **Krzysztof Sosnowski** (golf, Tokary Golf Club, Pastęk) **DE.NS.50**

W tej chwili tak wygląda czołowa dziesiątka plebiscytu: 1. Michał Bryl, 2. Piotr Różalski, 3. Dawid Dziuwe, 4. Krzysztof Sosnowski, 5. Kamil Karczewski, 6. Marcin Liszcz, 7. Radosław Bukacki, 8. Aleksandra Garczarczyk, 9. Sebastian Tomczuk, 10. Karolina Kulik.

Trwają także wybory Siłowni Roku. Oto kandydaci:

- **Generacja Fitness** **DE.SR.1**
- **Calypso Fitness Club** **DE.SR.2**
- **Odessa. Studio fitness** **DE.SR.3**
- **Endorfina FIT** **DE.SR.4**
- **Matrix. Centrum fitness** **DE.SR.5**
- **Premium Fitness&Gym** **DE.SR.6**

Wśród głosujących rozlosujemy nagrody-niespodzianki ufundowane przez Generacja Fitness, Endorfina, FIT i Odessa, Studio fitness.

Jerzy Kuczyński

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

REKLAMA

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY

