

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom **lepszego życia**

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



5120otbs-H-K

PIĄTEK
13|03|2020

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 4 zł (w tym 8% VAT)



21119otba-x-M

PIOTR CZURYŁŁO, FACHOWIEC OD PRZETRWANIA:

JAN KOWALSKI MUSI SIĘ USPOKOIĆ

1/4



Fot. archiwum prywatne

CODZIENNOŚĆ
Z KORONAWIRUSEM 1/2



NIE MOŻNA ZNISZCZYĆ
KANALU 1/6



IGOR TULEYA:
NIE WOLNO MI SIĘ BAĆ 1/8



OD NASIONKA
DO SKARPETKI 1/10



UŚMIECHNIJ SIĘ
PRZEZ SEN 1/16



CZY OLIMPIA
ZŁAMIE STAL? 1/23



11



Wczoraj w Polsce szalały wichury, szczególnie niebezpiecznie było na północy kraju. Zginęła jedna osoba — gdy na samochód spadło drzewo. Kilka osób jest rannych, w tym kobieta w ciąży.

www.gazetaolsztynska.pl
www.dziennikelbaski.pl
portal regionalny www.wm.pl



REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Monika Nowakowska

Bartosz Orliński

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Bartosz Orliński

b.oriński@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA

Barbara Barczuk 89 539 75 02
Beata Brokowska 89 539 75 02
Artur Dryhymczyk sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE

tel. 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

REDAKCJA MIEJSKA W OLSZTYNIE

tel. 89 539 75 00, 89 539 76 40
redakcja@gazetaolsztynska.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ

tel. 89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

PATRONATY

patronaty@wm.pl

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM W OLSZTYNIE

ul. Tracka 5, TEL. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ W OLSZTYNIE

ul. Partyzantów 28,
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBŁĄGU

ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelbaski.pl

REKLAMA W ELBŁĄGU

ul. Rybacka 35
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelbaski.pl

WYDAWCA

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

PREZES

Jarosław Tokarczyk

DRUK

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

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

MINISTER RADZI: ZOSTAŃ W DOMU

W CZORAJ W POLSCE ZMARŁA PIERWSZA OSOBA ZARAŻONA KORONAWIRUSEM. W CZORAJ DO GODZINY 17 ZANOTOWANO W POLSCE 51 PRZYPADKÓW CHORYCH NA KORONAWIRUSA.

KRAJ

Wczoraj w Polsce zmarła pierwsza osoba zakażona koronawirusem. Jest to 57-letnia mieszkanka Poznania, leczona w tamtejszym szpitalu. Zakażony wirusem jest też mąż kobiety, jego stan jest dobry. Wiceprezydent Poznania Mariusz Wiśniewski prosi mieszkańców miasta, by unikali miejsc, gdzie jest więcej osób, by nie przychodzić do galerii handlowych, unikać zgromadzeń.

MINISTER ZDROWIA

ŁUKASZ SZUMOWSKI POINFORMOWAŁ, ŻE W POLSCE ZOSTAJE WPROWADZONY STAN ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO. TO OZNACZA, ŻE RESORT BĘDZIE MÓGŁ WPROWADZIĆ CZASOWY ZAKAZ PRZEMIESZCZANIA SIĘ OSÓB CZY ZAKAZ OBROTU NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW.

Minister zaapelował, by pozostawać w domu, nie wychodzić bez potrzeby, zwłaszcza na imprezy, do klubów oraz do supermarketów.

W czasie wczorajszej konferencji prasowej przedstawiciele rządu: Michał Dworczyk, szef KPRM i Jądwig Emilewicz, minister rozwoju, zachęcali do tego, żeby jak najwięcej osób pracowało zdalnie. Szef KPRM zapewnił, że od czwartku u wszystkich pasażerów samolotów będzie przeprowadzany pomiar temperatury. Zostaną także zobowiązani do wypełniania kart pokładowych. Osoby z podwyższoną temperaturą są przewożone do najbliższego szpitala i jest wykonywane badanie.

Premier Mateusz Morawiecki zdecydował, że od tej pory na popularnych platformach sprzedażowych nie kupimy środków ochrony przed koronawirusem. Ceny maseczek ochronnych i żeli antybakteryjnych na internetowych platformach poszły znacznie w górę.

Minister zdrowia wprowadził również zakaz wywozu poza granicę kraju bez zgody GIF produktów leczniczych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego lub wyrobów medycznych, m.in. produktów przeciwwirusowych, maseczek.

Z kwietnia na wrzesień zostały przełożone eliminacje do XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego imienia Fryderyka Chopina. Do eliminacji dopuszczono 164 pianistów z 33 krajów. Najwięcej, bo 43 osoby, to Chińczycy, 31 osób jest z Japonii, 18 Polaków oraz 16 pianistów z Korei Południowej.

Rada Stała Konferencji Episkopatu Polski poinformowała o wprowadzeniu prewencyjnych środków ostrożności w sytuacji zagrożenia koronawirusem. Rada rekomenduje biskupom diecezjalnym udzielenie dyspensy od obowiązku niedzielnej uczestnictwa we mszy świętej do dnia 29 marca br. osobom w podeszłym wieku, osobom z objawami infekcji, dzieciom i młodzieży szkolnej oraz dorosłym, którzy sprawują nad nimi bezpośrednią opiekę, osobom, które czują obawę przed zarażeniem.



Fot. www.gov.pl

Jadwiga Emilewicz, minister rozwoju, zachęca, by w okresie zagrożenia koronawirusem jak najwięcej osób pracowało zdalnie

Jadwiga Emilewicz, minister rozwoju, mówi: Każda osoba, która pracuje na dowolnej umowie cywilnoprawnej, wszędzie tam, gdzie odprowadzana jest składka na ubezpieczenie zdrowotne, ma prawo do świadczenia, tego opiekunczego, które wypłacamy teraz rodzicom z tytułu opieki nad dziećmi, które nie chodzą do szkoły.

Rektor Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego zdecydował o wykwaterowaniu akademików. Sytuacja ma związek z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa. Wykwaterowanie nie dotyczy studentów zagranicznych i doktorantów.

Ministerstwo Rozwoju przypomina pracownikom obiektów handlowych podstawowe zasady zapobiegania zarażeniu koronawirusem. Zaleca się zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra), promować płatności bezgotówkowe, zwracać uwagę na regularne i dokładne mycie rąk przez pracowników obiektów handlowych.

Z powodu koronawirusa przesunięte zostają terminy egzaminów adwokackich czy radcowskich — informuje Ministerstwo Sprawiedliwości. Decyzja podyktowana jest troską o bezpieczeństwo

i zdrowie zdających egzamin, członków komisji egzaminacyjnych, obsługi technicznej egzaminów, a także rodzin tych osób.

— CHCEMY, ŻEBY USTAWA OSŁONOWA WESZŁA W ŻYCIE OD 1 KWIETNIA — ZAPOWIADA JADWIGA EMILEWICZ, MINISTER ROZWOJU, „GOŚĆ RADIA ZET”. — W TEJ USTAWIE CHCEMY ZNIEŚĆ TAKŻE DODATKOWE ELEMENTY, KTÓRE MIAŁY OBOWIĄZYWAĆ OD 1 KWIETNIA. PRZESUNIĘCIE NP. JPK VAT NA LIPIEC ORAZ PRZESUNIĘCIE PODATKU CUKROWEGO.

Tłumaczy, że wustawie osłonej będą III filary: związane z pomocą, z odroczeniami spłat niezbędnych należności — PIT, CIT, VAT i ZUS. Drugi filar to poprawa płynności i trzeci to utrzymanie pracowników na rynku pracy. Minister podkreśla, że ustawa będzie obowiązywała do końca tego roku, „ze skutkami możliwymi, obowiązyującymi przez kolejne 2 lata”.

Mężczyzna, który miał trafić do aresztu śledczego w Świdnicy (województwo dolnośląskie) został przewieziony przez policjantów do szpitala zakaźnego. Mężczyzna kwalifikował się do procedury obserwacji ze względu na podejrzenie zarażenia koronawirusem.

ŚWIAT

Od dziś na 30 dni zawieszone są połączenia komunikacyjne z Europy do Stanów Zjednoczonych — tak zdecydował poinformował w środę

prezydent USA Donald Trump wóredziu sprawie koronawirusa. Zakaz nie będzie obejmował Wielkiej Brytanii.

W wystąpieniu Donald Trump ocenił, że USA radzi sobie lepiej niż Europa w zwalczaniu koronawirusa. - Unia Europejska nie podjęła takich samych środków ostrożności i ograniczeń podróży z Chin i innych za-palnych miejsc. Prezydent Trump wezwał Amerykanów do unikania podróży. Ludzie w podeszłym wieku muszą być „bardzo ostrożni” — dodał.

Chorzy: generał, wiceminister, aktor i wiceprezydent

• Generał Jarosław Mika, dowódca generalny rodzajów sił zbrojnych zaraził się koronawirusem podczas konferencji w Niemczech. Leczy się w Warszawie. Według komunikatów, czuje się dobrze. Kwarantannie podano także osoby z jego otoczenia.

• Brytyjska wiceminister zdrowia 62-letnia Nadine Dorries, która w ubiegłym tygodniu spotkała się z setkami ludzi i była na przyjęciu wydanym przez premiera Borisa Johnsona z okazji Dnia Kobiet, ma koronawirusa.

• Tom Hanks i jego żona Rita Wilson są chorzy na koronawirusa. Aktor potwierdził, że zostali przebadani na obecność koronawirusa, a wynik okazał się pozytywny. Oboje są w Australii, gdzie miały rozpocząć się zdjęcia do filmu o życiu Elvisa Presleya.

• Najstarszy z 12 wiceprezydentów Iranu Eshaq Jahangiri jest zarażony koronawirusem. Z powodu epidemii w Iranie odnotowano ponad 9 tys. przypadków zakażenia. Liczba ofiar śmiertelnych wynosi 354. [źródło: govo.pl](http://govo.pl), zebrata.bb



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 - 190 - 590

Tu uzyskasz informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

CODZIENNOŚĆ Z KORONAWIRUSEM

JAK WYGLĄDA ŻYCIE MIESZKAŃCÓW REGIONU W CZASACH ZAGROZENIA KORONAWIRUSEM? NA CO UWAŻAĆ, CZEGO NIE ROBIĆ? DLACZEGO LEPIEJ NIE WYCHODZIĆ Z DOMU? JAK MOGĄ SPĘDZAĆ CZAS UCZNIOWIE?

ELK

Urząd Miasta apeluje do mieszkańców, aby załatwiać sprawy urzędowe drogą internetową oraz przez telefon i e-mail. Urząd prosi także, aby szczególną uwagę zwracać na osoby starsze i samotne — rodzinę i sąsiadów. Być może będzie potrzebna pomoc w zrobieniu zakupów, wykupieniu recept w aptekach, czy opłaceniu rachunków (np. przez internet).

Od 12 marca aż do odwołania — decyzją Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych — nieczynne jest targowisko miejskie w Elku. Szefowie PUK zapewniają, że handlarze wynajmujący miejsca na targowisko nie będą stratni i zarządca się rozliczy się z nimi odpowiednio.

Od 12 marca zajęcia w Szkole Rodzenia prowadzonej przez Pro - Medica sp z o.o., a także wizyty środowiskowe świadczone przez Poradnię Laktacyjną, zostają zawieszono do odwołania.

Działalność Poradni Laktacyjnej prowadzona będzie w formie konsultacji telefonicznych.

DZIAŁDOWO

Zarząd Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej odwołuje spotkania Wspólnot Mieszkaniowych planowane w dniach 12-31 marca 2020 r. Jednocześnie zarząd prosi mieszkańców Działdowa, aby sprawy niewymagające osobistej wizyty w PGKiM np. płatności czy zgłoszenia realizować drogą telefonicz-

ną lub elektroniczną. W razie pytań można dzwonić 48 23 697 25 60 lub pisać: sekretariat@pgkim.com.pl

• Jak poinformował Gazetę Wiesław Smereczyński, dyrektor Zespołu Szkół nr 2 im. Jana Pawła II w Działdowie, zwołał w szkole radę pedagogiczną. — Ustaliliśmy, jak poradzić sobie w czasie zawieszenia zajęć szkolnych. Wszyscy zgodziliśmy się, że najlepszym rozwiązaniem będzie kontakt nauczyciela z uczniem przez internet. Nauczyciele nawiązują e-mailowe kontakty z uczniami. Zadają prace, konsultują, wyjaśniają, przygotowują do matury, sprawdzianów. Nie pozostawiliśmy uczniów samych sobie. Mamy e-booki, e-podręczniki, nawiązujemy też kontakt przez Facebooka. Uczniowie mają zadane lektury, wysłane materiały, tak żeby mogli się samokształcić w domu.

• Gmina Płońnica, powiat działdowski
W urzędzie są środki dezynfekujące, dwa, trzy razy dziennie są przecierane klamki, balustrady. Urząd działa normalnie. Natomiast będą pewne ograniczenia dotyczące odczytu wody. Pracownicy, którzy spisują stan liczników, robią to dopiero za dwa tygodnie.

• Gmina Rybno, powiat działdowski
Urząd gminy funkcjonuje normalnie, ale wójt prosi mieszkańców o ograniczenie wizyt w urzędzie oraz podkreśla, że trzeba otoczyć opieką osoby starsze, osoby z podwyższonym ryzykiem zachorowań, osoby z chorobami przewlekłymi.

ILAWA

W związku z odwołaniem zajęć lekcyjnych kierowcy ZKM obserwują spadek liczby pasażerów. Reakcją zakładu być może będzie ograniczenie liczby połączeń w Iławie. — Obserwujemy spadek liczby pasażerów — potwierdza Roman Smoliński, prezes Zakładu Komunikacji Miejskiej w Iławie. — Sytuacja zmieniać się będzie z dnia na dzień, więc w piątek może się okazać, że część połączeń zawiesimy.

Wówczas autobusy miejskie będą się poruszać według rozkładu sobotniego, czyli znacznie rzadziej. Taką rekomendację burmistrzowi miasta przedstawił prezes Smoliński.



Kilka miast zamknęło targowiska, w tym Nidzica (na zdjęciu)

Kierowcy są od pasażerów odizolowani szybko, mają też do dyspozycji środki do odkażania dłoni po każdym kontakcie przy sprzedaży biletów. A biletów sprzedawać nie przestaną, bo sprzedaż autobusowa, jak przyznaje prezes ZKM, to ponad 80 procent kanałów ich dystrybucji. Sieć punktów, gdzie bilet można kupić stacjonarnie, jest niewielka, ale władze miasta apelują, by starać się kupić bilet wcześniej.

LIDZBARK WARMIŃSKI

W powiecie lidzbarskim nie ma żadnego potwierdzonego przypadku zakażenia koronawirusem. Pobrano próbki od 16 osób (jeden przypadek w Ostródzie), wszystkie dały wynik negatywny.

W kwarantannie domowej jest w tej chwili 14 osób, a osiem w nadzorze. To znaczy, że wspomniane 14 osób miało kontakt z osobami zarażonymi, a pozostałe osiem mogły go mieć, bo odwiedziły rejon, gdzie wykryto koronawirus.

NIDZICA

Jak poinformowało nas Przedsiębiorstwo Usługowe Gospodarki Komunalnej w Nidzicy, w związku z pojawieniem się koronawirusa, targowisko miejskie będzie zamknięte w dniach 16-31 marca.

OLECKO

Uczniowie Zespołu Szkół Technicznych w Olecku wczoraj wrócili z Włoch, gdzie byli od 23 lutego.

— Uczniowie wraz z opiekunami przebywali w miejscowości Spoleto (region Pe-

rugia) na trzytygodniowym stażu zawodowym — informuje starosta olecki Marian Świercz. — Na chwilę obecną wszyscy uczestnicy projektu wraz z opiekunami są zdrowi. Po powrocie do Olecka wszyscy uczestnicy wraz z opiekunami będą pod nadzorem sanitarnym Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Olecku. Zarząd powiatu podjął decyzję o zorganizowaniu powracającym zgrupowania naukowego. Udział w zgrupowaniu jest dobrowolny, niewymuszony. W przypadku odmowy udziału w zgrupowaniu uczestnik stażu zawodowego będzie przebywał w swoim domu pod nadzorem sanitarnym z zaleceniem przebywania w domu, prowadzonym przez Powiatowego Państwowego Inspektora Sanitarnego w Olecku. Podczas zgrupowania naukowego uczestnicy będą realizowali zadania przygotowujące do egzaminu zawodowego.

OLSZTYN

• Jak poinformował nas rzecznik ZDZiT Michał Koronowski, Olsztyn nie zamknie targowisk miejskich. Musimy jednak mieć na uwadze fakt, że sytuacja jest dynamiczna i wszystko może się zmienić. O wszystkich decyzjach będziemy informować na bieżąco.

• Sąd Okręgowy w Olsztynie ogranicza wokandy. Zostały zdjęte z wokandy wszystkie sprawy z udziałem stron wyznaczonych w terminie od 13 marca do 31 marca 2020 r., z wyjątkiem spraw pilnych. Odwołane zostały wszystkie terminy badań wyznaczonych

w I i II Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w terminie od 13 marca do 31 marca 2020 r. Wszystkie osoby (interesanci i pracownicy) dotyczy obowiązek pomiaru temperatury ciała. Pomiary przeprowadza służba ochrony sądu. Osoby, które odmówią poddania się pomiarowi temperatury ciała, nie zostaną wpuszczone do budynku. Do budynku nie zostaną wpuszczone także osoby, u których wynik pomiaru temperatury ciała daje odczyt 38 st. C i powyżej. Do budynku wpuszczane będą wyłącznie osoby, które wykażą jeden z celów pobytu w sądzie, m.in.: uzyskanie zaświadczenia o niekaralności, dokonanie opłaty, złożenie pisma w biurze podawczym.

• W związku z zagrożeniem zakażenia koronawirusem, nie wszyscy mieszkańcy Olsztyna czują się bezpiecznie, kiedy korzystają z komunikacji miejskiej. Jak ZDZiT chce chronić pasażerów i kierowców?

Autobusy i tramwaje MPK są myte i dezynfekowane raz dziennie. Preparat, który do tego jest używany ma szerokie spectrum wirus- i bakterio-bójcze. Rozkład jazdy (informacja z 12 marca, godz. 12) pozostaje bez zmian. Od 12 marca 2020 roku (do odwołania) nie będzie prowadzona sprzedaż biletów przez kierowców autobusów komunikacji miejskiej. Dodatkowo z dniem 13 marca 2020 roku (do odwołania) w autobusach komunikacji miejskiej pierwsze drzwi będą nieczynne.

• Przez najbliższe dwa tygodnie (do 25.03) zamknięte zostają wszystkie miejskie baseny - WCRS Aquasfera, oraz pływalnie przy ul. Głowackiego i Mariańskiej.

Zamknięte zostają także hala Urania oraz stadion sportowy przy Al. Piłsudskiego.

Prace urzędów będą w ograniczonym stopniu dostępne. Jednocześnie ze względów sanitarnych i organizacyjnych apeluje się do mieszkańców o ograniczenie wizyt w instytucjach publicznych oraz zachęca się do załatwiania spraw on-line.

W Urzędzie Skarbowym, z racji rozliczenia PIT, obsługa klientów może być prowadzona tylko w salach obsługi podatnika, a liczba osób przebywających jednocześnie w urzędzie ograniczona przez

ochronę. Zachęca się mieszkańców do rozliczania przez internet.

• Urząd Wojewódzki informuje, że wizyty związane z pisemnym wezwaniem do osobistego stawienia się w Oddziale Legalizacji Pobytu Cudzoziemców zostały anulowane. Każda z osób, której dotyczy ta informacja zostanie poinformowana o nowym terminie wizyty drogą listowną.

Wstrzymana została rezerwacja wizyt na stanowisko dot. legalizacji pobytu do odwołania. Informacje: na stronie internetowej urzędu. Wnioski w sprawach zezwoleń na pracę można składać za pośrednictwem portalu www.praca.gov.pl.

• W wielu szkołach nauczyciele kontaktują się z uczniami i są do ich dyspozycji w godzinach lekcyjnych — poprzez e-mail, Facebooka, dziennik elektroniczny. Uczniowie mają otrzymywać zadania do wykonania. Nauczyciele proszą, by rodzice dopingowali dzieci do zapoznawania się z materiałem. Pedagodzy przypominają, że to nie ferie, tylko wyjątkowy czas samodzielnej nauki w szkole.

OSTRÓDA

Schronisko dla zwierząt w Ostródzie zostało zamknięte dla odwiedzających od 12 marca do odwołania. Zakaz dotyczy wizyt w celu wyprowadzania i odwiedzin zwierząt. Osoby, które chcą odwiedzić schronisko w celu adopcyjnym mogą to zrobić po wcześniejszym kontakcie telefonicznym - pod numer 505438301. Osoby, które chcą przywieźć dary, mogą je przywieźć po wcześniejszym kontakcie telefonicznym, ewentualnie zostawić pod bramą.

SZTUTOWO

— Do odwołania zostaje wstrzymany wstęp na teren muzeum dla odwiedzających — poinformowała Katarzyna Krawczyk, koordynator ds. ruchu turystycznego, rzecznik Muzeum Stutthof w Sztutowie. — Do odwołania zostają wstrzymane zajęcia edukacyjne, egzaminy przewodnickie oraz inna działalność wymagająca wstępu do siedziby muzeum.

Odwołane zostają także obchody przypadające na 22 marca, a więc upamiętnienie egzekucji 67 Polaków z Gdańska.

bcl, raz, lub, zm, lub, bb, krm

JANEK KOWALSKI MUSI SIĘ USPOKOIĆ

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ, GDYBY KORONAWIRUS WYMKNAŁ NAM SIĘ SPOD KONTROLI? CO MIEĆ W LODÓWCE, A CO... W GŁOWIE? NA TO PYTANIA ODPOWIADA PIOTR CZURYŁŁO — CZŁOWIEK, KTÓRY ŻADNEJ KATASTROFY SIĘ NIE BOI. TO PREPPER Z WARMII, FACHOWIEC OD PRZETRWANIA.

— Boi się pan koronawirusa?

— Nie jestem najmłodszy i mam cukrzycę, więc się obawiam. Ale najbardziej boję się o swoją rodzinę. O seniorów i o dzieci. Dlatego cieszę się, że nie będą chodzić do szkoły. To na pewno wyciszy pandemię. Bo koronawirus jest szczególnie podły, bo wiele osób przechodzi go bezobjawowo. Niestety w ten sposób szybciej się przenosi na innych.

— Powinniśmy więc siedzieć w domu?

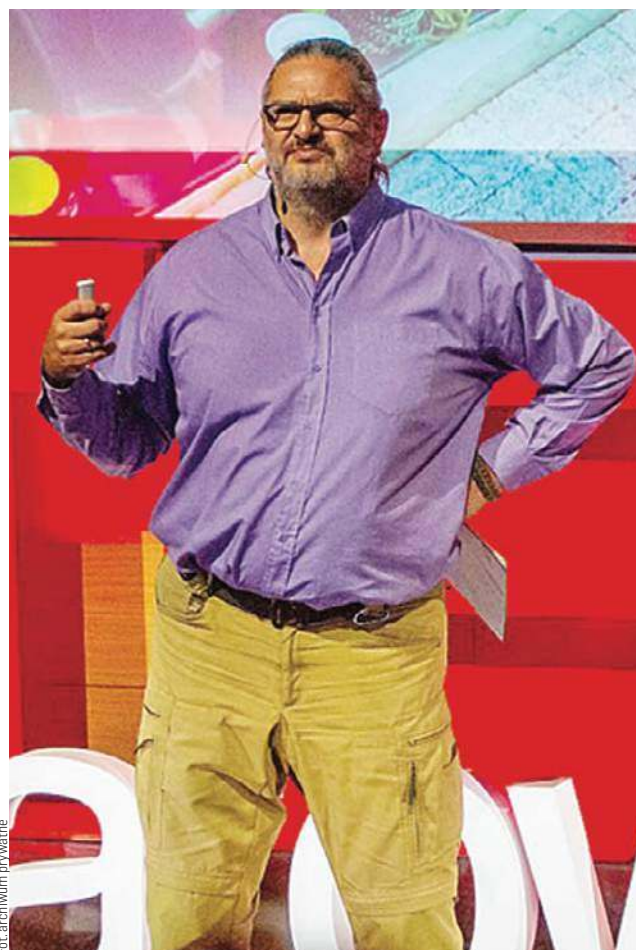
— Tak, choć skala wirusa nie jest jeszcze tak straszna. Ale to, co już o nim wiemy, powinno być dla nas wystarczające. Jednym ze środków zaradczych jest zdroworozsądkowa kwarantanna. Nie wszyscy mogą sobie na nią pozwolić chociażby ze względów egzystencjalnych. Muszą po prostu iść do pracy. Ale i to się zmienia. Zamknięcie przedszkoli i szkół to była pierwsza bomba. Potem napotkałem kolejne, kiedy poszedłem do banku i okazało się, że nie zostanie przyjęty. Że wszystko muszę pozalać przez internet. Bank pracuje zdalnie. Tak może być też w innych zakładach pracy.

— A sklepy zostaną zamknięte?

— W tylek dostaniemy wszyscy. W wielu marketach produkty już znikają z półek. W Olsztynie trudno mówić o pandemii, a jednak zachowujemy się tak, jakby już była. Efekty są przerażające. Aż boję się myśleć, co się może stać, przy takim poziomie strachu, jeśli sytuacja będzie się rozwijać. Mam niestety czarne wizje.

WIELE WSKAZUJE NA TO, ŻE JAKO SPOŁECZEŃSTWO, BĘDIEMY POKUTOWAĆ ZA SWOJĄ NONSZALANCJĘ. BO SKORO LUDZIE TAK MASOWO ATAKUJĄ SKLEPY, TO ZNACZY, ŻE WCZEŚNIEJ NIKT NIE MYŚLAŁ O ZAGROŻENIU.

A przecież powinniśmy być przygotowani, bo możemy się chociażby przeziębici. Powinniśmy mieć w domu produkty długodystansowe, które pozwolą nam przez kilka lub kilkanaście dni być niezależnym. O koronawirusie przecież mówi się od kilku miesięcy. Był czas na zakupy.



Piotr Czuryłło

Piotr Czuryłło — pierwszy polski prepper, założyciel najpopularniejszego portalu zajmującego się zagadnieniem przetrwania preppersi.pl oraz forum Polish Preppers Network. Podróżnik, pletwonurek, myśliwy, łowca podwodny, człowiek lasu oraz zwolennik powrotu na łono natury. Mieszka z żoną i dziećmi w Nagładach na Warmii w niewielkiej społeczności prepperów. Ma 55 lat.

— A co jest nam potrzebne... poza spokojem?

— Spokój jest najważniejszy. To dziś największe zagrożenie. Zdużę uwagę obserwuję produkty, w które ludzie się zaopatrują. Oprócz żywności, kupujemy też, o dziwo, papier toaletowy. To spycha naszą cywilizację trochę w otchłań bezradności. Uzaależnieni jesteśmy od detali, które wydawałyby się być mało istotne do przetrwania. Bo gdzie papier toaletowy, a gdzie lekarstwa czy woda? Jeśli dzisiaj brakuje w sklepach papieru i dochodzi do

REKLAMA



Konsultacje społeczne Olsztyński Budżet Obywatelski edycja VIII – OBO 2021

Przed nami już VIII edycja Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego. Chcemy poznać Państwa uwagi i opinie na temat organizacji tego procesu czy zastosowania nowych rozwiązań. Zapraszamy do udziału w pracach grupy warsztatowej, która zajmie się udoskonaleniem procesu naboru i wyboru wniosków.

Ze względu na szczególne okoliczności praca grupy warsztatowej będzie odbywać się on-line. Na pierwsze wirtualne spotkanie zapraszamy 19 marca o godz. 17.00. O szczegółach spotkania poinformujemy drogą e-mailową.

Materiały do dyskusji znajdują się na stronie www.konsultacje.olsztyn.eu.

Czekamy na Państwa zgłoszenia pod adresem obo@olsztyn.eu.



BUDUJEMY WIELKĄ PĘTLĘ

Decyzja radnych gminy Barczewo ostatecznie przesądziła o losach największej inwestycji drogowej Powiatu olsztyńskiego – przebudowy 27 km dróg powiatowych łączących drogę krajową nr 51 w Spręcowie z drogą krajową nr 16 w Barczewie.

Podczas niedawnej nadzwyczajnej sesji Rada Miejska w Barczewie podjęła decyzję o przystąpieniu do realizacji tzw. wielkiej pętli, przeznaczając na ten cel 3,8 mln zł. Swoją udział w tym przedsięwzięciu – 6 mln zł. Gmina Dywity zabezpieczyła już w grudniu w tegorocznym budżecie.

— Mamy potrzebne pieniądze i mam nadzieję, że już niedługo ruszymy z pracami – mówi Andrzej Abako, starosta olsztyński.

Cała inwestycja będzie kosztować ponad 47 mln zł z czego Powiat Olsztyński pozyskał 25 mln zł z Regionalnego Programu Operacyjnego dla województwa warmińsko-mazurskiego w trybie Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych



Starosta Andrzej Abako

(ZIT Olsztyn). Ideą ZIT jest współpraca samorządów na rzecz wspólnego rozwiązywania problemów. Dlatego dofinansowane projekty nie mogą być oderwanymi od siebie, punktowymi inwe-

stycjami – muszą tworzyć funkcjonalną całość.

Stąd też reszta środków – 22 mln zł pochodzi z budżetów Powiatu Olsztyńskiego, Gmin Dywity oraz Barczewo. Tę ostatnią zadeklarował wesprzeć finansowo kwotą 1 mln zł także lokalny przedsiębiorca.

— Koszty tego przedsięwzięcia są spore, więc „montaż finansowy”, jaki musieliśmy przeprowadzić, nie był łatwy, bo wymaga sporych wyrzeczeń ze strony naszych samorządów. Ale wszyscy widzimy korzyści, jakie dla społeczności lokalnych, gmin i całego powiatu niesie ta inwestycja. Rozwój infrastruktury transportowej to podstawa dla ożywienia gospodarczego regionu dzięki uruchomieniu nowych terenów inwestycyjnych, popra-

wie komunikacji publicznej czy tylko ułatwieniu życia mieszkańcom – dodaje Andrzej Abako.

Planowane prace na trasie: DK 51 Spręcowo przez Setał, Nowe Włóki, sołectwo Tuławki, sołectwo Gady, krzyżówki barczewskie, Barczewko do DK16 w Barczewie zostały podzielone na dwa etapy, które realizowane będą przez wybrane w przetargu firmy drogowe. Ten, w związku z koniecznością aktualizacji kosztorysu inwestorskiego oraz rozłożeniem finansowania tej inwestycji na trzy lata, ogłoszony zostanie do końca marca.

Dlatego wykonawcy pojawiają się na placu budowy najprawdopodobniej w drugiej połowie roku. Modernizacja ma się zakończyć do 2022 roku.

bójek, to co się stanie, gdy zabraknie chleba? Brakuje też maseczek czy żeli antybakteryjnych. Jeśli są, ich ceny są o wiele razy wyższe niż kilka tygodni temu. Równolegle do zagrożeń i obaw pojawia się żerowanie. Brakuje natomiast empatii. Nie spotkałem się z pytaniem o pomoc sąsiadom, którzy nie są przygotowani na pandemię. Na pierwszy plan wysuwa się samolubstwo i totalny egoizm. Boję się jednak myśleć, co zacznie się dziać, gdy sytuacja nabierze tempa.

— W takim razie jak się nie dać?

— ZUPEŁNIE NIE JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA TO, CO SIĘ DZIEJE. MÓWIĘ NIE TYLKO O JANKU KOWALSKIM, ALE PRZED WSZYSTKIM O PAŃSTWIE.

O ile Janka Kowalskiego trudno o to winić, bo żyje w błogiej niepewności, to wszystkie służby powinny działać już od dawna. Nasz kraj znowu wiezie prym w nieprzygotowaniu. Trzeba produkować rękawiczki, kombinezony i wszystko, co jest niezbędne. Ale mimo wszystko starajmy się nie podsycać obaw. Rzeczywiście zastanówmy się, co możemy zrobić.

— A jak się pan przygotował na najgorsze?

— Wolałbym te sekrety zostawić dla siebie. Pół roku temu rozmowa ze mną na ten temat byłaby bardziej luźna i zmierzałaby w stronę edukacji. Dzisiaj muszę chronić pewne zasoby na różny rozwój sytuacji. Oczywiście trzeba myśleć o zabezpieczeniu siebie na wypadek izolacji przynajmniej na kilka tygodni. Nie mówię o dwóch,

ale w mojej ocenie o czterech, a nawet o pięciu tygodniach.

IM LEPIEJ BĘDZIEMY PRZYGOTOWANI NA DŁUŻSZY OKRES, TYM ŁATWIEJ BĘDZIE NAM TE ZAPASY UZUPEŁNIAĆ. SĄDZĘ, ŻE NAJBLIŻSZE MIESIĄCE BĘDĄ PRZEŁOMOWE.

Dopiero przed nami czas rozwoju sytuacji. Za miesiąc, dwa będziemy wiedzieli, czy uda nam się opanować wirusa, czy wręcz przeciwnie. Być może przyzwyczaimy się już do tej sytuacji. Przez tydzień, dwa będziemy podsycać ogień, a potem emocje pozwoli będą gasły. Dzisiaj mamy dobry moment, żeby rozważyć różne możliwości. Na pewno nie możemy się przemieszczać.

Tak robili Włosi. Podróżowali po kraju, a wraz z nimi wędrował wirus. W Chinach było prościej. Można było utrzymać w ryzach całe Wuhan, bo Chińczycy mają inną mentalność. Można jednak sobie wyobrazić, co by się stało, gdyby Chińczycy w panice zaczęli uciekać z miasta. Sytuacja byłaby nie do opanowania. Dlatego jedyną opcją jest spokój i dbanie o swoje zdrowie.

— Jakimi sposobami?

— MAMY CAŁĄ LISTĘ POLSKICH ŚWIETNYCH PRODUKTÓW, KTÓRE NAS UODPARNIĄ. TO KISZONA KAPUSTA, KTÓRA DOSTARCZA NIE TYLKO WITAMINY, MINERAŁY, ALE I PROBIOTYKI. TO CZOSNEK, CEBULA I CYTRYNA.

W internecie pojawiają się listy zakupów, ale nie ma na nich tego, o czym mówię. Zachęcam, żeby kupić sobie kilka warkoczy czosnku. Poza tym nasze zapasy muszą być trwałe. To ważne. Możemy mieć mąkę, ale co z tego, gdy niczego z niej nie upieczemy, bo zabraknie prądu? Powinniśmy mieć rzeczy, które można łatwo przerobić, nawet w kilka minut. To rzeczy, które zalejemy wrzątkiem albo zjemy na surowo. Unikajmy też produktów słonych i słodkich, bo wzmagają pragnienie. Zachęcam też do zakupu mojej książki „Vademecum przetrwania”. To przewodnik po tym, co robić, gdy spotka nas katastrofa. Opisałem w niej wszystko krok po kroku.

— A widzi pan jakieś plusy naszej paniki?

— Może w końcu zaczniemy o myśleć o sobie. Może nie będziemy tak zależni... Bo to,

co dzisiaj dzieje się z nami, to jest już nie tylko bezradność, ale i kalectwo.

WIELE BEZ KOMPUTERA I TELEFONU NIE JEST W STANIE FUNKCJONOWAĆ. DWADZIEŚCIA LAT TEMU, GDYBYŚMY O TYM ROZMAWIALI, PEWNE PUKALIBYŚMY SIĘ W GŁOWĘ.

A to się dzieje naprawdę. Tu i teraz. Nigdy więc nie mówmy nigdy. Bo nie znamy przyszłości. Ale nie panikujmy i dbajmy przede wszystkim o czystość.

ADA ROMANOWSKA

Masz pytania do autorki? Pytaj: a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA



W trosce o bezpieczeństwo publiczne mieszkańców województwa warmińsko-mazurskiego oraz gości odwiedzających nasz region – w kontekście zagrożenia spowodowanego koronawirusem i związanych z tym rekomendacji Głównego Inspektora Sanitarnego –

informuję, że zaplanowany na 20 marca Samorządowy Dzień Sołtysa oraz organizowane w najbliższym czasie przez samorząd województwa imprezy masowe zostają przełożone na późniejsze terminy, a spotkania ograniczone do niezbędnego minimum.

Stale monitorujemy dynamicznie zmieniającą się sytuację epidemiologiczną, działania koordynujemy z wojewódzkim sztabem zarządzania kryzysowego i właściwymi służbami.

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego



Gustaw Marek Brzezina
marszałek województwa
warmińsko-mazurskiego

Wszystkim Paniom i Panom Sołtysom z okazji Ich święta składam wyrazy uznania i szacunku.

Dziękuję za zaangażowanie w działania na rzecz rozwoju sołectwa, wsi, a przez to również regionu i kraju.

Stanowią Państwo armię ludzi aktywnych, pełnych inicjatywy i zapału, zachęcających mieszkańców do wspólnego działania.

Jesteście wielką siłą, zmieniającą na co dzień oblicze polskiej wsi.

Gratuluje efektów Waszej pracy, wytrwałości w rozwiązywaniu najpilniejszych spraw lokalnej społeczności, wzajemnego zrozumienia, dobrej współpracy zarówno z mieszkańcami, jak i władzami gminy.

Życzę zadowolenia z realizacji celów, radości i powodzenia w życiu prywatnym, zdrowia oraz wszelkiej pomyślności.



NIE WOLNO NAM ZNISZCZYĆ JEDNEGO

WIELKA ATRAKCJA REGIONU, KANAŁ ELBLĄSKI, JEDYNY TAKI NA ŚWIECIE, POTRZEBUJE OCHRONY.

— JEŻELI NIC SIĘ NIE ZMIENI, NIC NIE ZROBI, TO ZA MOMENT TURYSŤCI BĘDĄ OGLĄDAĆ KANAŁ ELBLĄSKI Z POKŁADU SAMOLOTU, BO ZOBACZĄ TYLE, CO NA ZIEMI

— MÓWI SŁAWOMIR DYLEWSKI, PREZES STOWARZYSZENIA MIŁOŚNIKÓW KANAŁU ELBLĄSKIEGO NAVICULA.

— Budowa kanału była tylko o około 10 proc. droższa od budowy wieży Eiffla w Paryżu. Tyle że dziś cały świat zna wieżę i przyjeżdża ją oglądać, a mało kto słyszał o Kanał Elbląskim, jednym z siedmiu cudów Polski.

— Mało kto to za mocno powiedziane. Już dzisiaj pochylnie Kanału Elbląskiego odwiedza około 100 000 turystów z całego świata, ale starając się o wpisanie kanału na listę UNESCO spodziewamy się większej promocji i obecności turystów. W tym roku obchodzimy 160 rocznicę uruchomienia kanału. Dokładnie 8 sierpnia 1860 r. pierwszy statek przepłynął przez zespół pochylni łącząc tym samym Iławę i Ostródę z Elblągiem. Przy współpracy ze wszystkimi samorządami „kanałowymi” przygotowujemy wspólny kalendarz imprez zarówno tych jubileuszowych jak i innych ciekawych wydarzeń odbywających się w tym obszarze.

KULMINACYJNYM PUNKTEM BĘDZIE ŚWIĘTO KANAŁU ELBLĄSKIEGO ORGANIZOWANE PRZEZ WIELE STOWARZYSZEŃ I ŚRODOWISK POD HASŁEM „KANAŁ ELBLĄSKI – JEDYNY TAKI” ODBYWAJĄCE SIĘ W SOBOTĘ 11 LIPCA 2020 W MIŁOMŁYNIE.

— Od rewitalizacji kanału zakończonej w 2015 roku statki pływają jedynie z Elbląga do pochylni Buczyńiec, a z Ostródy do Miłomłyna. Dlaczego?

— I to jest bardzo dobre pytanie, ale nie do mnie. Do 2012 roku, do czasu remontu kanału statki pływały na całej długości kanału, na każdej nitce. Do Iławy, Ostródy, Elbląga, a nawet do Malborka czy jedynej w regionie służącej posiadającej 5 wrót Biała Góra na styku Wisły i Nogatu. Wszędzie.

Obecnie pływają głównie na odcinku pochylniowym. W związku z tym liczba przejeżdżających przez pochylnie w Kątach i Buczyńcu podwoiła się. Obecne obciążenie wpływa na stan pochylni, blisko jesteśmy efektu Barcelony i administracyjnych ograniczeń w korzystaniu z pochylni.



Droga dojazdowa do Buczyńca należy dla Nadleśnictwa Dobrocin, pole namiotowe do starostwa w Elblągu. Pochylnie do PGW Wody Polskie. Przyległe obiekty do samorządów i podmiotów prywatnych

— Co jest powodem, że tak się nie dzieje?

— Jest ich kilka. Po pierwsze o przyczyny takiego wyboru proszę zapytać armatorów. Po drugie uwarunkowania zewnętrzne. Przystań w Małdytach jest uszkodzona i nie dopuszczona do użytkowania od 2012 r., pochylnie wyremontowaliśmy, a przystań nadal czeka na realizację całkiem ciekawego projektu przystani wielopoziomowej dostosowanej do potrzeb wszystkich użytkowników.

Na trasie Miłomłyn – Ostróda statki zatrzymywały się tu zawsze. Obecnie po działaniach wójta gminy Małdyty, z uwagi na bezpośrednie sąsiedztwo dworca kolejowego może tu powstać port intermodalny.

Po trzecie parking przy dolnym stanowisku pochylni Jelenie w ciągu drogi nr 527 może pomieścić niewiele pojazdów i tylko osobowych. Obecnie RZGW Gdańsk rozważa budowę takiego parkingu.

— Chyba nie tylko w Jeleniach jest problem z parkingiem, podobnie jest w Buczyńcu, tam auta stoją w lesie.

— Ale gdyby był parking w Jeleniach, samochody nie stałyby i nie czekałyby na pasażerów w Buczyńcu. Pasażerowie płynęliby przez cztery pochylnie, a nie jak teraz tylko przez dwie i z powrotem. Obciążenie pochylni byłoby mniejsze.

— Pytanie jak długo wytrzymają tę orkę koła zębate

pochylni, przecież w Oleśnicy już jedno się rozpadło.

— Oj tylko to. W naszym stowarzyszeniu są m.in. naukowcy z Politechniki Łódzkiej, zajmujący się materiałoznawstwem. W 2016 roku na podstawie oględzin pochylni wytypowali elementy do pilnej wymiany. Wszyscy wiedzą o awariach, bo te blokują pochylnie, ale niewielu wie, że w roku 2017 za kwotę ponad 3 mln. zł wymieniono kilkanaście zużytych elementów pochylni. Nie zmienia to faktu, że pochylnie eksploatowane są zbyt intensywnie. A powodem tego jest niewłaściwa interpretacja pewnej ekspertyzy na podstawie której pochylnie Kanału Elbląskiego, jako jedyne maszyny wyciągowe na świecie, eksploatowane są bez tzw. przeciwwagi i to wpływa na nadmierne zużycie elementów maszyn. Mam nadzieję, że to już historia... albowiem trwają intensywne prace w celu dokonania nowych obliczeń statycznych i dynamicznych oraz wykonania ekspertyz wytrzymałościowych, o szczegóły proszę pytać w RZGW Gdańsk.

— Byłem w ubiegłym roku w Buczyńcu. Tam nie tylko brakuje parkingów, ale nie ma nawet gdzie usiąść, co zjeść... Chyba że komuś wystarczy zapiekanka z budki. Rodzi się pytanie, co my mamy do zaoferowania turystyce?

— I to jest pytanie, bo jeżeli nic się nie zmieni, nic nie zrobi, tak wielowątkowo, to za moment turyści będą oglądać

kanał z pokładu samolotu, bo zobaczą tyle, co na ziemi.

TURYSTĘ NA DŁUŻEJ MOGĄ ZATRZYMAĆ DWIE RZECZY, A MIANOWICIE ATRAKCYJNY NOCLEG I ATRAKCYJNE JEDZENIE.

A był chętny do wydzierżawienia pola namiotowego w Buczyńcu na kilka lat. Chciał wybudować tam sezonową restaurację, która będzie oferowała dania z ryb. Nic z tego nie wyszło. No, ale tu trzeba jednego gospodarza.

— A jest ich zbyt wielu?

— Droga dojazdowa do Buczyńca należy dla Nadleśnictwa Dobrocin, pole namiotowe do starostwa w Elblągu. Pochylnie do PGW Wody Polskie. Przyległe obiekty do samorządów i podmiotów prywatnych. Problem w tym, że nikt tego nie koordynuje.

— To po co staramy się o wpisanie kanału na Listę Dziedzictwa UNESCO?

— Przysięgam, że sam już zaczynam się zastanawiać, czy to ma sens. W tym roku tworzona była strategia rozwoju regionu do roku 2030. Niestety niewiele znalazłem tam lokalnych pomysłów na skoordynowany rozwój turystyki. Koszmar. Nasze stowarzyszenie jako jedyne w Polsce jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Dróg Lądowych.

JEŻDZIMY NA RÓŻNE KONFERENCJE I STARAMY SIĘ PROMOWAĆ KANAŁ.



Sławomir Dylewski, prezes Stowarzyszenia Miłośników Kanału Elbląskiego NAVICULA

Tak na marginesie, robimy to za własne pieniądze. W ubiegłym roku ukazał się plakat promujący odnowienie śródlądowych dróg lądowych. Na tym plakacie znalazły się trzy zdjęcia. Jedno z nich przedstawia pochylnię z Kanału Elbląskiego. Udało nam się przebić z informacją o kanale, a przecież nie mamy takich budżetów, jak samorządy gmin czy województwa, jak PGW Wody Polskie. Po pięciu latach od zgłoszenia wniosku o wpis, w ubiegłym roku na posiedzeniu plenarnym UNESCO w Krakowie udało się wpisać Kanał Elbląski na tzw. listę intencyjną, co oznacza tylko tyle, że UNESCO wie o naszym kanale i można już pisać prawdziwe wnioski. I to już trwa, tylko że znowu jest to działanie kilku prywatnych osób, a praca jest ogromna, bo trzeba porównać nasz kanał do 70 innych kanałów na świecie. Jest to jedyne na świecie kanał z pochylniami, ale żeby go wpisać na listę to trzeba mieć dokument, który się nazywa planem zarządzania i ochrony obiektu, a to wymaga intensywnych działań ze strony Konserwatora Zabytków, oraz PGW Wody Polskie. Pytanie - kto ma zarządzać, chronić? Nie możemy dopuścić do powtórzenia się Barcelony, zażężdżenia kanału.

— To jak przyszłość przed kanałem, wkrótce zacznie się kolejny sezon?

— No właśnie, myślę że będzie dobrze jeśli się tylko uda pokonać przeszkody wy-

Z SIEDMIU CUDÓW POLSKI

nikające z magicznego zwrotu „trwałość projektu”, to ponoć blokuje szereg działań mających chronić kanał.

Nie wiadomo, co z otwarciem w 2015 roku Izby Historii Kanału Elbląskiego. Pewne jest to, że trzeba skończyć z prowizorką jaką było oddawanie w zarządzanie Izby jednemu z armatorów na kilka letnich miesięcy. Izba powinna być obiektem kulturotwórczym, jądrem kanału wokół którego będą skupiały się wszelkie działania. Debata zorganizowana przez nasze stowarzyszenie w dniu 8 czerwca 2019 r. w Drulitach jasno to pokazała albowiem większość mówców wypowiadała się właśnie w tym tonie.

Mam nadzieję, że wkrótce zobaczymy pierwsze efekty tych działań.

— Izba to chyba jasny punkt w Buczyńcu, ciekawa ekspozycja.

— Znam ją dobrze, może dlatego, że jestem jej autorem. Ekspozycja na pewno może być ciekawsza, dynamiczna, dostosowana do bieżących potrzeb i urozmaicona o nowości które dają nam nowoczesne technologie. Mam ciągle nadzieję, że IHKE będzie żyła przez cały

rok i każdemu kto zechce tego dokonać deklaruje wsparcie naszego stowarzyszenia i moje osobiste.

Musi też być bardziej przystępna dla rodzin. Na początku bilety do IHKE kosztowały 4 zł, a ulgowe 2 zł, a w ubiegłym roku już 8 zł. Toaleta kosztowała w 2015 r. 1 zł, a w ubiegłym roku już 3 zł.

— Dla wielu może być zaskoczeniem, że prezes Stowarzyszenia Miłośników Kanału Elbląskiego jest z Łodzi.

Skąd ta miłość do kanału?

— Moja przygoda z Kanałem Elbląskim zaczęła się w latach 90-tych ubiegłego wieku. Z zawodu jestem prawnikiem, ale żegluję, prowadziłem też szkołę żeglarską. Wcześniej pływałem po Wielkich Jeziorach Mazurskich. Kiedy zaczął się tam robić tłok, odkryliśmy Jeziorak.

PIERWSZY RAZ PŁYNAŁEM CAŁY KANAŁ W 1991 ROKU, OD ŁAWY DO ELBLĄGA. URZEKŁ MNIE KANAŁ, ALE TEŻ LUDZIE, KTÓRZY NAD NIM MIESZKAJĄ.

Ich losy, ich historie. Tak narodził się pomysł Sto-

WARTO WIEDZIEĆ

Kanał Elbląski – żeglowna droga wodna na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. W 1978 fragment kanału uznano za zabytek techniki, natomiast w 2011 został uznany za pomnik historii. Jego długość wynosi 84,2 km: odcinek jezioro Drużno – służa Miłomłyn, długości 52,0 km, odcinek Miłomłyn – Iława, długości 32,2 km. Całkowita długość kanału z odgałęzieniami wynosi 151,7 km, aczkolwiek można spotkać dane określające długość głównego szlaku wodnego na 127,5 km, a odnóg bocznych – na 65 km. Powiązana z Kanałem droga wodna Miłomłyn – Zalewo liczy 49,9 km. Długość drogi wodnej między Ostródą a Elblągiem wynosi 82 km, natomiast między Ostródą a Iławą 48 km (w tym 31 km między Miłomłynem a Iławą). Łączna suma różnic poziomów na służach i pochylniach wynosi 103,4 m. Kanał łączy jezioro Drużno z Drwęcą oraz z jeziorem Jeziorak. Z Drużna, poprzez rzekę Elbląg z Zalewem Wiślanym, a także przez Kanał Jagielloński, Nogat i Wisłę z Morzem Bałtyckim. Część Kanału, od służy w Miłomłyn do Jeziora Drwęckiego, nosiła pierwotnie nazwę Kanału Oberlandzkiego, chociaż obecnie używana nazwa to również Kanał Elbląski. Z kolei odgałęzienie z Miłomłyna do jeziora Jeziorak nazywa się Kanałem Iławskim. Kanał Bartnicki (Ducki) łączy jezioro Ruda Woda (Duckie) z jeziorem Barążek. Na Kanale od Ostródy do Elbląga jest 5 pochylni (Buczyniec, Kąty, Oleśnica, Jelenie, Całuny) i 2 służy (Miłomłyn i Zielona). Na całym kanale są cztery służy: Miłomłyn, Zielona, Ostróda, Mała Ruś. Przy budowie Kanału Elbląskiego wykorzystano jeziora leżące na różnych wysokościach między Ostródą a Zalewem Wiślanym. Różnica poziomów sięga 100 m. Osobliwością na skalę europejską jest zespół 5 pochylni, po których przetacza się statki na platformach ustawionych na szynach. Zastosowane w tym celu

warzyszenia Miłośników Kanału Elbląskiego, które założyliśmy z 15 innymi mieszkańcami Łodzi. Było to w 2010 roku. Nasze stowarzyszenie nie jest regio-

nalne, lecz ogólnopolskie. Dziś najliczniejszą grupę stanowią łodzianie, ale na drugim miejscu jest grupa osób z okolic Gorlic, w prostej linii 550 km od kanału.



Jeden z parowców pływających przed II wojną światową po Kanale Oberlandzkim ((Elbląskim) nosił nazwę Steenke na cześć twórcy kanału

szynowe urządzenia wyciągowe napędzane są mechanicznie siłą przepływu wody. Od kanału odgałęzia się kilka szlaków wodnych, m.in. Ostróda – jezioro Szelaż Mały, Ostróda – Jezioro Drwęckie – Drwęca – Wisła.

Ze względu na walory przyrodnicze i kulturowe teren został objęty ochroną prawną w formie Obszaru Chronionego Krajobrazu Kanału Elbląskiego.

inf. wikipedia

Są też mieszkańcy Warmii i Mazur i z pięciu innych województw. Wszyscy aktywnie działamy na rzecz szeroko rozumianej Krainy Kanału Elbląskiego na wielu

polach. Stowarzyszenie jest silne merytorycznie ponieważ w naszych szeregach jest wielu wysokiej klasy specjalistów.

Andrzej Mielnicki

REKLAMA



TELEWIZJA POLSKA

Telewizja Polska Spółka Akcyjna z siedzibą przy ul. J. P. Woronicza 17, 00-999 Warszawa
ogłasza przetarg pisemny nieograniczony

na zbycie (sprzedaż) prawa własności zabudowanej nieruchomości gruntowej wraz z prawem własności posadowionego na niej budynku magazynowo – biurowego, położonej w Olsztynie przy ul. 15 Dywizji 5.

1. Przedmiot przetargu

Przedmiotem przetargu pisemnego nieograniczonego jest zbycie (sprzedaż) prawa własności zabudowanej nieruchomości gruntowej wraz z prawem własności posadowionego na niej budynku magazynowo – biurowego, wpisanego do rejestru zabytków (decyzja nr 369/2015), położonej w Olsztynie przy ul. 15 Dywizji 5, dla której Sąd Rejonowy w Olsztynie, VI Wydział Ksiąg Wieczystych, prowadzi księgę wieczystą nr OL10/00133276/9, składającej się z działki nr 4/1, z obrębem nr 30, o powierzchni 3 959 m². Szczegółowy opis nieruchomości dostępny jest na stronie internetowej: www.nieruchomosci.tvp.pl

2. Cena wywoławcza

Cena wywoławcza przedmiotu sprzedaży wynosi 924 500 zł (słownie: dziewięćset dwadzieścia cztery tysiące pięćset złotych). Przedmiotowa sprzedaż zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r. jest zwolniona z opodatkowania podatkiem od towarów i usług (VAT).

3. Warunki przetargu

Szczegółowe warunki przetargu, zostały zamieszczone na stronie internetowej Telewizji Polskiej S.A.: www.nieruchomosci.tvp.pl oraz są dostępne w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie (00-999) przy ul. J. P. Woronicza 17, w Ośrodku Administracji. Warunkiem udziału Oferenta w przetargu jest w szczególności:

- wniesienie przez Oferenta wadium w pieniądzu, w kwocie 64 715 zł (słownie: sześćdziesiąt cztery tysiące siedemset piętnaście złotych). Wadium w pieniądzu należy wpłacić przelewem na rachunek bankowy Telewizji Polskiej S.A. prowadzony przez Bank Handlowy S.A. w Warszawie nr: 34 1030 1508 0000 0008 1726 2384. Dowód wniesienia wadium musi zawierać w rubryce „tytuł” sformułowanie ze zwrotem „wadium – Olsztyn ul. 15 Dywizji 5”. Wpłaty wadium należy dokonać w taki sposób, aby wadium wpłynęło na rachunek bankowy Telewizji Polskiej S.A. wskazany powyżej najpóźniej w dniu 22 kwietnia 2020 roku do godziny 15:00;
 - złożenie pisemnej oferty w terminie do dnia 23 kwietnia 2020 roku do godziny 12:00. Ofertę w języku polskim w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta przetargowa – Olsztyn ul. 15 Dywizji 5” można składać osobiście w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie przy ul. J. P. Woronicza 17, Ośrodek Administracji, Sekretariat lub za pośrednictwem poczty na adres: Telewizja Polska Spółka Akcyjna, ul. J. P. Woronicza 17, 00-999 Warszawa, Ośrodek Administracji, decyduje data i godzina wpływu oferty;
 - zapoznanie się ze „Szczegółowymi warunkami przetargu – sprzedaż Olsztyn ul. 15 Dywizji 5”.
- 4. Czas, miejsce i rozstrzygnięcie przetargu**
- Otwarcie ofert nastąpi na posiedzeniu jawnym w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie przy ul. J. P. Woronicza 17, Ośrodek Administracji, pok. 108, w dniu 23 kwietnia 2020 roku o godzinie 14:00.

Jeżeli w przetargu nie można dokonać wyboru oferty najkorzystniejszej ze względu na to, że zostały złożone równorzędne oferty, Telewizja Polska S.A. organizuje w wyznaczonym przez siebie terminie dodatkowy przetarg ustny ograniczony dla Oferentów, którzy złożyli te oferty.

Oferent, którego oferta została wybrana jako najkorzystniejsza zostanie poinformowany pisemnie przez Telewizję Polską S.A. o terminie i miejscu zawarcia umowy. Jeżeli oferent nie stawia się w miejscu i w terminie wyznaczonym, Telewizja Polska S.A. może odstąpić od zawarcia umowy i zatrzymać wniesione wadium lub wyznaczyć nowy termin zawarcia tej umowy pod rygorem odstąpienia od zawarcia umowy i zatrzymania wniesionego wadium. Do zawarcia umowy niezbędne jest uiszczenie pełnej ceny przez Oferenta najpóźniej w dwa dni robocze przed zawarciem umowy, przy czym wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia. Oferentem, których oferty nie zostaną przyjęte, wniesione wadium zostanie zwrócone niezwłocznie po zatwierdzeniu wyniku przetargu.

Telewizja Polska S.A. zastrzega, że ogłoszenie oraz warunki przetargu mogą być zmienione lub odwołane w każdym czasie bez konieczności podawania przyczyn, jak również, że przetarg może zostać unieważniony w każdym czasie bez konieczności podawania przyczyn, lub zamknięty bez wybrania którejkolwiek z ofert.

Szczegółowe informacje dotyczące przedmiotowej nieruchomości oraz organizacji przetargu udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 15:00 pod nr tel. (22) 54 77 602 lub (22) 54 78 658.

Informacje w sprawie oględzin nieruchomości udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 15:00 pod nr tel. (89) 52 67 470 wew. 116.

IMMUNITET NIE JEST WŁASNOŚCIĄ

ZA MAŁO JEST WYMIARU SPRAWIEDLIWOŚCI W RĘKACH OBYWATELI. MAM TU NA MYŚLI ŁAWNIKÓW. WIADOMO, ŻE GŁOS ŁAWNIKA JEST RÓWNIE WAŻNY, JAK GŁOS ZAWODOWEGO SĘDZIEGO. I BYWA, ŻE ŁAWNICY W CZASIE NARADY PRZEGŁOSOWUJĄ SĘDZIÓW — MÓWI SĘDZIA IGOR TULEYA.

— Jak się pan dziś czuje, jak się pan miewa?

— Hm... Sytuacja jest oczywiście trudna, ale od samego początku liczyliśmy się z faktem, że te wszystkie szyskany i restrykcje mogą spotkać sędziów, którzy stają dziś w obronie praworządności, niezależności sądów i niezawisłości sędziów. Po prostu mieliśmy te konsekwencje wkalkulowane w ryzyko związane z naszą walką.

— A na początku tej walki spodziewał się pan aż takich konsekwencji...?

— Tak naprawdę sędziowie już od kilku lat za wydawanie takich — a nie innych orzeczeń — ścigani są nie tylko dyscyplinarnie, ale i karnie. W ostatnim raporcie Stowarzyszenia „Iustitia” opisano ponad 60 takich przypadków. Choćby sędziowie ze Szczecina, którzy nie uwzględnili wniosku prokuratora o zastosowanie aresztu tymczasowego — toczyło się w tej sprawie postępowanie karne. Ja sam natomiast zaskoczony jestem absurdalnością zarzutu, który jest podstawą wniosku skierowanego do tzw. izby dyscyplinarnej o wyrażenie zgody na pociągnięcie mnie do odpowiedzialności karnej — czyli o uchylenie mi immunitetu.

— Rozmawiamy dokładnie w dniu (poniedziałek 9 marca), kiedy w Trybunale Sprawiedliwości Unii Europejskiej w Luksemburgu odbywa się wysłuchanie stron w sprawie wniosku o tymczasowe zawieszenie działalności Izby Dyscyplinarnej polskiego Sądu Najwyższego. Wiadomo, że dziś żadne decyzje nie zapadną, ale pan ma wezwanie do Izby na 20 marca. Ma pan nadzieję, że do tego czasu zapadną takie decyzje, które zwolnią pana ze wstawiennictwa?

— Oczywiście, że taka nadzieja jest... Że Europa będzie broniła swojej integralności, bo przecież konsekwencje naruszania praworządności w Polsce rzutują na całą Wspólnotę. A ponieważ jesteśmy państwem członkowskim...

— ... A pan jest sędzią Rzeczypospolitej Polskiej, ale i sędzią europejskim...

— Tak — dlatego zawsze jest nadzieja, że te europejskie sądy zareagują w sposób zdecydowany i w miarę szybko. Ale czy tak się rzeczywiście stanie? Procedury unijne trwają już jakiś czas i być może z punktu widzenia przeciętnego Euro-



Igor Tuleya: — Cały czas mam świadomość, że życie toczy się normalnym trybem

pejczyka wszystko toczy się normalnym trybem i tempem, ale... Z punktu widzenia polskich prawników wszystko to idzie bardzo wolno. Trudno zatem przewidywać, czy na arenie międzynarodowej cokolwiek rozstrzygnie się do 20 marca.

— Wiele osób mówi wprost, że może nie takie zmiany, jakich jesteśmy świadkami w ostatnich latach — ale ogólnie poprawa w funkcjonowaniu polskiego sądownictwa i wymiaru sprawiedliwości kłania się nam wszystkim bardzo nisko. Jakie są pańskie pomysły na usprawnienia? Co z perspektywy sędziego jest zmianą pierwszej potrzeby?

— Z pewnością istota całego problemu sprawdza się przede wszystkim do procedur, a te są niewydolne. Wciąż wiele obowiązujących zapisów pochodzi z czasów dawnych, a niektóre wręcz z epoki, kiedy Polska była pod zaborami...! Choćby w procedurze karnej wszystko tak naprawdę trzeba odczytywać ciągle na rozprawie — bo tak mówią przepisy z XIX wieku, czyli z czasów, kiedy odsetek niepiśmiennych Polaków był dość wysoki. To jasne, że prawnicy widzą te mankamenty systemu i wiedzą, że główny problem sprowadza się do tempa, w jakim postępowania sądowe odbywają się w Polsce. Zarówno stowarzyszenia sędziowskie, prokuratorskie, jak i samorządy adwokackie lub radców prawnych stale przedstawiają swoje propozycje, ale niestety, rządzący z tych

naszych pomysłów korzystają niechętnie, a właściwie w ogóle z nich nie czerpią. Odbyły się już dwa kongresy prawników polskich: na pierwszym powołano zespół problemowy, które w każdej dziedzinie prawa przedstawiają swoje propozycje zmian. Na drugim kongresie, w ubiegłym roku, wskazano pomysły nowych rozwiązań, ale żaden z nich nie został przyjęty i wdrożony. Inna sprawa to też kultura na sali sądowej, równie ważna i wszyscy sędziowie nad nią pracują — mam nadzieję, że widać już w tej kwestii jakieś efekty. No i język na sali sądowej: uzasadnienia do wyroków w pierwszej kolejności powinny być kierowane do obywatela i stron procesu — a nie do reprezentujących ich prawników. To postulat, który zawsze podnosi prof. Ewa Łętowska: by obywatel bez wykształcenia prawniczego, zrozumiał rozstrzygnięcie i uzasadnienie.

— Chciałabym też jeden raz oddzielić zmiany potrzebne w wymiarze sprawiedliwości od zwyczajnej nagonki na sędziów. Co by pan powiedział ludziom średnio zainteresowanym wymiarem sprawiedliwości czy w ogóle polityką? Jak oddzielić jedno od drugiego, jak tłumaczyć to ludziom, którzy nigdy z sądownictwem nie mieli do czynienia i nie garną się do tego? Albo tym, którzy swoje sprawy przegrali — a to połowa wszystkich „klientów” sądów?

— Wydaje mi się, że ci sędziowie, którzy stają w obronie samorządności, już samą

swoją postawą pokazują, że nie bronią swych mitycznych koryt. Przecież za te działania i postawę spotykają ich konkretne restrykcje. Przy czym oni sami, podejmując te działania — już mają świadomość owych restrykcji. Odsuwa się ich od orzekania, obniża zarobki, grozi całkowitym odsunięciem od możliwości wykonywania zawodu... Tu najlepszym przykładem jest sędzia Paweł Juszczyszyn, właśnie z Olsztyna, i kilkoro innych sędziów, którzy poszli jego śladem i którym też grożą określone sankcje. Wierzę zatem, że postawa takich sędziów jak sędzia Juszczyszyn, nawet tym ludziom słabo zorientowanym w aktualnej sytuacji, otwiera oczy i pokazuje, że nie walczymy o żadne „koryta”. Że ta walka o koryta cechuje raczej tych, którzy działania sędziego Juszczyszyna i innych walczących o praworządność piętnują i atakują. Oczywiście, że dla zwykłego obywatela sąd to temat odległy i obcy. Ale to jest trochę jak ze służbą zdrowia: dopóki nie chorujemy, mało nas problemy i funkcjonowanie przychodzi czy szpitala interesuje. Sytuacja zmienia się, gdy dopada nas choroba i z całą tą machiną systemu lecznictwa trzeba się zderzyć. I podobnie jest wtedy, gdy coś w tym sądzie przyjdzie nam załatwiać, jakoś z tym systemem skonfrontować. Okazuje się wtedy, że mamy jakieś uwagi, zastrzeżenia, coś nam się nie podoba, coś wedle naszej opinii szwankuje, coś trzeba

zmienić... I dlatego wydaje się, że problem niezależności sądów i niezawisłości sędziów powinien być istotny dla każdego obywatela. Tym bardziej, że niekiedy on pojawia się nagle i na poprawę działania sądownictwa już jest za późno. Dlaczego niezależny sąd jest tak ważny dla obywatela? No choćby dlatego, że sędzia ma orzekać niezawisłe, nie wolno mu ulegać jakiegokolwiek presji, zwłaszcza ze strony polityków i rządzących. Bywa przecież, że obywatel popada w konflikt ze Skarbem Państwa i to państwo ma na sali sądowej za przeciwnika. To i sprawy cywilne, i kwestie własności nieruchomości, i spory z zakresu prawa pracy z państwowym pracodawcą... Jeśli w tej sytuacji sędzia będzie obawiał się rozstrzygnąć sprawę zgodnie z prawem, obiektywnie, bo za wyrok niekorzystny dla państwa i rządzących będą grozić mu właśnie jakieś konsekwencje dyscyplinarne lub prawne — to obywatel sprawiedliwości wsądzie nie ma co oczekiwać. Nie wspominając już o postępowaniach karnych — a przecież samo skierowanie sprawy do sądu nie przesądza jeszcze o winie oskarżonego. O tym ma rozstrzygnąć dopiero niezawisły sędzia, oceniając materiał dowodowy. A w sytuacji, gdy sąd wyda wyrok uniewinniający — takiego sędziego mogą spotkać potem rozmaite represje. Choćby słynna sprawa uniewinnienia lekarza, którego rodzina ministra sprawiedliwości oskarżała o obłąd w sztuce lekarskiej. I prokuratura, z jakiegoś błahego powodu, wszczęła następnie postępowanie karne wobec sędzi o przekroczenie uprawnień... Coraz częściej minister sprawiedliwości i jednocześnie prokurator generalny zajmuje określone stanowisko w jakimś procesie jeszcze na długo przed wydaniem wyroku, co można odczytać jako próbę wywarcia presji na sędziego. A tak nie powinno być.

— A co, pana zdaniem, byłoby wobec funkcjonowania sądownictwa największym zarzutem?

— Moim zdaniem za mało jest wymiaru sprawiedliwości w rękach obywateli. Mam tu na myśli ławników. Wiadomo, że głos ławnika jest równie ważny, jak głos zawodowego sędziego. I bywa, że ławnicy w czasie narady przegłosowują sędziów. W latach 2005-2007, czyli za pierwszych rządów PiS-u, ławników usunięto z sądów rejon-

Za tydzień swój punkt widzenia przedstawi sędzia Maciej Nawacki, członek Krajowej Rady Sądownictwa i prezes Sądu Rejonowego w Olsztynie.

SĘDZIEGO, A OBYWATELA

nowych karnych — czyli z tych, gdzie są najbardziej potrzebni. Ławnik ma przecież służyć sędziemu doświadczeniem, bo w tych sądach orzekają sędziowie najmłodszy wiekiem i stażem. Natomiast wtedy, pod pretekstem wprowadzania oszczędności, z tych sądów, gdzie byli najbardziej potrzebni — wyrzucono ich. A nie da się osiągnąć realizacji tego celu, by sądy były bardziej obywatelskie, inaczej, jak wprowadzając do nich na powrót ławników. Bo to oni są tym czynnikiem, dzięki któremu zwiększa się udział obywateli w sprawowaniu wymiaru sprawiedliwości. Jeśli zatem dziś rządzący postulują powoływanie instytucji tzw. sędziego pokoju, by w ten sposób „oddać wymiar sprawiedliwości w ręce obywateli” — to mnie nie bardzo chce się w te deklaracje wierzyć, bo to właśnie oni ten czynnik społeczny w latach 2005-2007 usunęli.

— Po co sędziemu immunitet?

— Tak naprawdę immunitet nie jest własnością sędziego — a obywatela. Tak jak obywatel ma prawo do niezależnego sądu i niezależnego sędziego — tak immunitet jest jedną z gwarancji tej sędziowskiej niezależności. Wychodzi więc na to, że immunitet zawiera się w prawach zwykłego obywatela. A służy temu, by chronić sędziego przed bezprawnymi naciskami. Tak, by sędzia rozstrzygając daną sprawę, nie obawiał się, że za sprawiedliwe i zgodne z prawem orzeczenie spotkają go jakiejkolwiek szkany, w tym te karne. Natomiast — co widać na moim przykładzie — jeśli wyrok z jakiegoś powodu nie podoba się

rządzącym, immunitet można łatwo stracić, w dodatku pod fałszywym i kłamliwym zarzutem. I sędziemu za taki wyrok ukarać. Ten mój przykład ma u innych sędziów wywołać tzw. efekt mrożący: że nic nas nie chroni, że wdzi sięjszych czasach immunitet to sprawa raczej fikcyjna, bo jeśli któryś sędzia wyda wyrok nieprzychylny rządzącym i nie po myśli władzy — szybko go straci i zostanie pociągnięty do odpowiedzialności dyscyplinarnej, ale też karnej. Nie tylko usunięty z zawodu, ale i skazany. A pamiętajmy, że skazanie prawnika za przestępstwo umyślne, ścigane w trybie publiczno-skargowym, uniemożliwia mu tak naprawdę wykonywanie jakiegokolwiek innego zawodu prawniczego. Innymi słowy — już nie może być prawnikiem. Czyli w jednej chwili jest się skazanym, ale i pozbawionym wyuczonego i czasem wiele lat wykonywanego zawodu...

— Z pewnością widział pan w mediach reakcję prezesa Sądu Rejonowego w Olsztynie na uchwałę sędziów tego sądu. Miałby mu pan cokolwiek do powiedzenia?

— Tak. Że ta jego postawa buty i arogancji jest tak naprawdę oznaką słabości. Że jego „siła” i „możliwości” faktycznie sprowadzają się do podarcia na pół kartki papieru — czynności, którą z łatwością wykona dwulatek. A myślę też, że ten gest wszystkim trzeźwo myślącym obywatelom pokazał, gdzie i po której stronie jest ta rzeczywista kasta i że z pewnością nie ma jej tam, gdzie stoi sędzia Juszczyński.

— ... I sędzia Tuleya, Markiewicz, Przymusiński, i prokurator Parchimowicz... Czy na jakimś etapie walki o „naprawdę dobrą zmianę” pożałował pan któregoś ze swoich wystąpień, wypowiedzi, wywiadów?

— Nie, nie, nie, nigdy. Właściwie to jestem zadowolony z każdego słowa, jakie wypowiedziałem. Oczywiście, dziś za większość z nich ponoszę odpowiedzialność, mając jednocześnie świadomość, że taka postawa nas, sędziów, może spotkać się z restrykcjami. Co nie zmienia faktu, że każde słowo, jakie wypowiedziałem na temat aktualnych zmian i działań w polskim wymiarze sprawiedliwości — podtrzymuję.

— No, a tak po ludzku...

Atakują pana niewybrednymi inwektywami na ulicy, nie bacząc na pana towarzystwo. W tej chwili grozi panu kara pozbawienia wolności, nie mówiąc o utracie immunitetu, mniejszej pensji... Boi się pan?

— Ten lęk większy był na początku, w 2015, 2016 roku. Wspólnie z rodziną, ale i z innymi sędziami analizowałem różne scenariusze. Wszyscy już wtedy mieliśmy świadomość, że to może się potoczyć rozmaicie... Ale od razu jakby zgodziliśmy się na to. Gdybyśmy dziś nie mówili „stop”, gdybyśmy dziś nie protestowali — te sędziowskie kręgosłupy zostałyby błyskawicznie złamane, a to wszystko rzutowałoby na przyszłość nie tylko sędziów, także obywateli. I nawet jeśli w tej chwili jesteśmy w defensywie, z pewnością nasza postawa w przyszłości zaowocuje, jak inwestycja — zwróci się. Przy okazji wspomnę, że

już parę lat temu zmieniliśmy też statut „Iustitii” tak, by nawet osoby usunięte ze służby sędziowskiej, pozbawione prawa wykonywania zawodu, mogły mimo wszystko członkiem tego stowarzyszenia pozostać. Pamiętajmy, że prędzej czy później trzeba będzie polski wymiar sprawiedliwości odbudować i myśleć, że dzięki takim naszym działaniom ta odbudowa i samego wymiaru, ale i sędziowskiej służby będzie łatwiejsza. A trzeba sobie zdawać sprawę, że koszty tej odbudowy będą olbrzymie.

OBAWIAM SIĘ, ŻE
SAMO ODZYSKIWANIE
AUTORYTETU WYMIARU
SPRAWIEDLIWOŚCI ZAJMIE
SPORO CZASU.

Ale wierzę, że im bardziej zacięta walka z naszej strony dziś — tym odbudowa i renesans sądownictwa nastąpi szybciej. Natomiast co do strachu... Jako sędzia, w przeciwieństwie do pracowników służb specjalnych, występuję z otwartą przyłbicą i to jest wpisane w moją służbę. Nie działałam też, jak choćby urzędnicy ministerstwa sprawiedliwości, anonimowo. A bać nam się nie wolno. Nawet jeśli w ostatnim czasie, gdy idę ulicą, takie zwyczajne werbalne ataki na mnie zwiększyły się, zintensyfikowały. Staram się zazwyczaj rozmawiać, nawiązać jakiś dialog, wytłumaczyć. W większości ci atakujący nas ludzie całą wiedzę czerpią z przekazów telewizyjnych i innych wspieranych przez rządzących mediów. Czasem dialog jest

możliwy, czasem nie — ale ja zawsze próbuję. Nie mogę jednak przestać żyć normalnie...! Nikt z nas nie może... Tej drugiej stronie tylko o to chodzi i wtedy ogłosiłaby zwycięstwo. Nie możemy też poddawać się emocjom — twardo musimy robić to, co do nas należy, realizować założone wcześniej cele, robić swoje. Pragnę w tym miejscu zaznaczyć, że opowiadając o tych atakach słownych — nie żalę się. Jeśli już, to po prostu sygnalizuję, że takie rzeczy mają miejsce i po prostu głośno o nich mówię. Choćby po to, by uniknąć sytuacji związanej z zabójstwem Prezydenta Adamowicza: kto inny pchnął nożem, a prawdziwi inspiratorzy zaczęli przybierać maski niewiniątek i ze wszystkiego wycofywać. A ponieważ wygląda na to, że musimy liczyć się, że prędzej czy później jakiś sędzia może zostać zaatakowany nie tylko werbalnie — staram się zawsze nagłaśniać ten problem. Niech już dziś będzie oczywiste, kto ponosi lub poniesie za taki czyn moralną odpowiedzialność. A ataki hejterskie są dziś wprost inspirowane przez rządzących i prokuraturę, która — by podburzyć społeczeństwo — celowo do wiadomości publicznej podaje kłamliwe informacje o sędzim, który wydał wyrok nie po ich myśli.

— A co mówią i radzą panu pana bliscy? Dopingują, dodają sił i motywują? Czy raczej ostrzegają, mówią, że już dość, boją się o pana...?

— To normalne, że najbliżsi przeżywają najbardziej, ale staram się ich uspakajać. Myślę, że moja postawa i działania przekonują ich, że mam rację,

działałam w słusznej sprawie. Poza tym one od lat są takie same, nie zmieniam się. A poza tym wierzę, że ten mój spokój ich też uspokaja.

— Ma pan jakiś pomysł na siebie, gdyby zmuszony został pan do rezygnacji z zawodu sędziego?

— Nie, na ma żadnego planu B. Po pierwsze, takie myślenie i planowanie nie jest mi do niczego potrzebne. Osłabiałoby jedynie mojego ducha walki. A po drugie, wciąż jestem przekonany, że prędzej czy później zwyciężymy, więc nad planem B nawet nie warto się zastanawiać. A jeśli nawet trzeba będzie zmienić profil zawodowy, to myślę, że to będzie na krótko, ale będę o tym myślał dopiero, gdy będę musiał.

— Jak pan odpoczywa od tego wszystkiego, jak ładuje baterie? Chyba pan lubi „1984” George’a Orwell’a...

— Staram się nieco uprawiać sport, chodzę do kina, teatru... Bo cały czas mam świadomość, że życie toczy się normalnym trybem. A żeby ta walka o praworządność była skuteczna — trzeba jakoś o siebie dbać... I dużo czytam. Polecam pani „To jest wojna” Klementyny Suchanow.

Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA

PRZETARG
na poddzierżawę
ośrodka wypoczynkowego
mwik.ketrzyn.pl
tel. 722 300 313
przystan.ketrzyn.pl

471206GGI-A-G

REKLAMA

POSZUKUJEMY TRZECH PRACOWNIKÓW

do największej włoskiej restauracji
NA WYSPIE BORKUM (Niemcy):

* **dwie osoby na stanowisko KELNERKI bądź KELNERA**
(preferowane kobiety)

* **jedna osoba DO OBSŁUGI KUCHNI**
(preferowany mężczyzna).

Znajomość języka niemieckiego lub angielskiego mile widziana, jednak nie konieczna.

Praca od 1 kwietnia do 31 października 2020 r. (sezon letni)
45 godz./tygodniowo, 6 dni w tygodniu.

Gwarantujemy umowę o pracę, zakwaterowanie i wyżywienie.

Wynagrodzenie: 1 200 euro netto (obejmuje wszystkie ubezpieczenia i składki).

TEL. 00-49-163-190-58-78, TEL. 662-998-570

11720wwl-a-M

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Olecku,
ul. Zyndrama 4, 19-400 Olecko,

ogłasza

przetarg nieograniczony ofertowy pisemny na wykonanie remontu
elewacji budynków położonych w Olecku, przy ul. Kościuszki 25 oraz
przy ul. Środkowej 1 – wymiennik ciepła.

Termin składania ofert upływa dnia 27.03.2020 r. o godz. 8.00.

Oferty należy złożyć w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej przy ul. Zyndrama 4.

Otwarcie ofert nastąpi 27.03.2020 r. o godz. 8.30 w biurze SM przy ul. Zyndrama 4.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie SM przy ul. Zyndrama 4,
w Dziale Technicznym w godz. 7.00-15.00, nr. telefonu 87 520 30 67.

Zastrzega się prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny
i ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej
w Olecku

12220ocwo-a-G

PRACA CZEKA WŁAŚNIE NA CIEBIE

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH

PROMEDIA24

BONUS
WIOSENNY
do 1000 zł*

Nie znasz języka?
Zapraszamy na kursy
niemieckiego od podstaw!
Po kursie oferty pracy
gwarantowane!

* Szczegóły promocji w oddziale.

OLSZTYN, TEL. 502 913 360
ELBLĄG, TEL. 797 169 928

GIŻYCKO, TEL. 502 626 445
MŁAWA, TEL. 517 175 036

OD NASIONKA DO SKARPETKI

KOMBINAT KONOPNY ROZPOCZĄŁ DZIAŁALNOŚĆ 1 KWIETNIA TAMTEGO ROKU, ALE JAK MÓWI MACIEJ KOWALSKI, NIE BYŁ TO PRIMA APRILISOWY ŻART. Z NIM I Z ALEKSANDRĄ OLSZEWSKĄ ROZMAWIAMY O PLANACH FIRMY, DZIĘKI KTÓREJ ELBLĄG WRACA DO UPRAW, Z KTÓRYCH NIEGDYŚ SŁYNAŁ.

– Dlaczego akurat konopie? Maciej Kowalski: – Tak naprawdę zajmuję się tą rośliną od 15 lat. Pierwszą firmę konopną w Elblągu założyłem 6 lat temu. Jako jednoosobowa spółka została zarejestrowana w Parku Technologicznym i tam działaliśmy. Rozwinęliśmy się w bardzo szybkim czasie i wkrótce zatrudnialiśmy ponad 100 pracowników. Firma w 2018 została sprzedana branżowemu inwestorowi kanadyjskiemu, który dalej ją prowadzi. Zaraz po tym, odwołano mnie z funk-

cji prezesa i zostałem tak naprawdę bezrobotny.

Miałem wiedzę i środki, ale nie chciałem robić tego samego. Pojawił się pomysł dotyczący włókna, bo to było coś, czym wcześniej się nie zajmowaliśmy.

Z Aleksandrą znaleźliśmy się od około 5 lat i wiedziałem, że zajmowała się włóknami. Dla włókna w konopiach było wcześniej tylko problemem. Przy zbiorach kwiatów i ziaren, włókno było czymś, co zapychało kombajn. Problem wynikał z tego, że jest ono bardzo mocne i wytrzymałe. Ten problem da się jednak zmienić w zaletę. Okazało się, że na tym polu, naszą jedyną konkurencją są producenci bawełny, której sytuacja na świecie jest w tej chwili tragiczna. Chodzi między innymi o aspekt środowiskowy, ludzie nie chcą korzystać z produktów, które nie są dobre dla otoczenia. Bawełna pobiera bardzo dużo wody. W Uzbekistanie jej uprawy zniszczyły niemal cały system wodny, teraz bawełna już tam po prostu nie rośnie. Stąd wsklepek coraz więcej produktów, które nie są w 100 procentach bawełniane, ale zawierają dodatki typu poliester. Pomysł miał więc sens, ale trzeba było realnie go wykonać.

– Spotkały was jakieś problemy w związku z działalnością firmy?

Aleksandra Olszewska: – Sama nazwa Kombinat Konopny budzi od razu skojarzenia. Niektórzy uśmiechają się, gdy ją słyszą. Inni są podejrliwi, a kolejni dopytują.

M.K.: – Te szlaki były już trochę przetarte poprzednią firmą. Wtedy przyjechałem do Elbląga z nastawieniem, że nauczę tu wszystkich, że konopie to nie jest zło. Oka-



Aleksandra Olszewska



Maciej Kowalski

zało się, że nie musiałem. W latach 50-60 obok Hrubieszowa i Lubelszczyzny, Elbląg był największym zagłębiem konopnym. Były tutaj tysiące hektarów konopi. Pola uprawiamy we współpracy z rolnikiem, którego ojciec uprawiał konopie na tych samych ziemiach. Wracamy do czegoś, co już tu było. Mamy takie same problemy jak wszyscy przedsiębiorcy w Polsce. Sprawdzaliśmy nas oczywiście rozmaite agencje z CBS włącznie. Nie mamy nic do ukrycia, więc jak kontrola Centralnego Biura Śledczego wykazała, że nie ma żadnych nieprawidłowości, to dla mnie jest to tylko dobra wiadomość.

– Wasze uprawy przypominają te sprzed lat?

M.K.: – Korzystając z wiedzy, która była w Polsce przed wojną, udaje się odtworzyć tamte technologie, które w przeszłości były trochę jak science-fiction. Istnieją artykuły z 1938 roku mówiące

o tym, że Polska w ciągu kilku kwartałów będzie potęgą, jeśli chodzi o branżę konopną. Potem jednak przyszedł wrzesień 1939 roku... Od tego czasu tak naprawdę nikt nie wrócił do tego tematu. Stwierdziliśmy, że my to zrobimy. Plan jest dość daleko siężny, bo odtworzenie całego procesu technologicznego wymaga pracy.

A.O.: – Korzystamy z informacji zawartych w dawnych książkach dotyczących włókiennictwa. Robimy teraz to, co kiedyś opisywane było jako niedostępne.

Konopie włókniste są wykorzystywane w tym przemyśle od setek, jeżeli nie tysięcy lat. Ich uprawa jest bardzo wdzięczna, nie potrzebuje większych zabiegów.

Wystarczy właściwie przygotowanie do siewów, wysianie, a później już sama roślina i zagłusza wszystkie chwasty. Zbiory stanowią jednak wyzwanie, chyba że ma się 5 milionów euro na nowoczesny

sprzęt. My stosujemy głównie maszyny, które lata świetności mogłyby mieć już za sobą. Przeprowadziliśmy im jednak reanimację, wprowadziliśmy szereg zmian i służą teraz do zbioru konopi.

– Jakie są wasze kolejne cele?

A.O.: – Większość tego, co jest na terenie firmy, to część rolnicza. Uprawiamy tutaj konopie i to jest nasz materiał do dalszych prac. Hale, które mamy, można nazwać zakładem badawczo-rozwojowym. Cały ten proces, który realizujemy, ma doprowadzić do tego, by te twarde, sztywne włókno, które jest na konopiach bardzo mocne, zamienić w przyjemne dla ciała, które posłuży do produkcji odzieży. Założenie jest takie, by robić tu wszystko od początku do końca: opracować parametry roślin, przerobić je i na końcu sprzedać jako wyrób gotowy – od nasionka do skarpetki. Jak idziemy na pole, to śmiejemy się, że

te skarpetki już tam rosną. W tamtym roku testowaliśmy i opracowaliśmy technikę zbioru, a teraz pracujemy nad materiałem. Każdy tydzień to dziesiątki prób, których celem jest odnalezienie idealnego sposobu na to, by pozyskać jak najdelikatniejsze, ale jednocześnie trwale włókno. Mamy już swoją technologię wypracowaną małej, kilkukilogramowej laboratoryjnej skali. W ciągu najbliższego roku, czy dwóch lat, przeniesiemy tę mikroskalę na skalę produkcyjną, by zalać Polskę konopnymi skarpetkami.

M.K.: – 2022 rok, czyli 3 lata od powstania firmy, to taki deadline, który sobie założyliśmy. Tak naprawdę moglibyśmy zrobić coś już teraz, ale dbamy o dobre imię tej rośliny i nie możemy wypuścić produktu nieprzetestowanego. Najnowszym produktem, który ostatnio wszedł do sprzedaży są małe paczki nasion konopi. Jest to materiał siewny kwalifikowany, czyli można go wysiać w Polsce nawet w przydomowym ogródku. Oczywiście wcześniej trzeba uzyskać odpowiednie zgody, ale cały komplet dokumentów jest dostępny na naszej stronie internetowej.

A.O.: – Jest to wyjątkową sprawą, bo zwykle nasiona można dostać w 25-kilogramowych opakowaniach i ich koszt jest bardzo duży. Od nas można kupić małe opakowanie, w sam raz do domowego ogródka. Ja od kilku lat mam wysiane pod domem 20 m² konopi. Nawet sąsiedzi się już chyba do tego przyzwyczaili.

M.K.: – Roślina nadal budzi jednak zainteresowanie. Chcemy ją trochę upowszechnić, pokazać, że jest to roślina jak każda inna.

Kamila Kornacka

REKLAMA

Panu
Janowi Piotrowi Tylińskiemu
Prezesowi Spółdzielni Mieszkaniowej „Pasięczanka”
Radnemu Rady Miejskiej w Pasłęku
oraz
Jego Rodzinie i Bliskim
najszczerze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach po śmierci Mamy
ś. † p. Danuty Tylińskiej
składają
mgr Marian Matuszczak dr Wiesław Śniecikowski
Przewodniczący Burmistrz Pasłęka
Rady Miejskiej w Pasłęku

16120see1-A -P

Z wielkim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
ś. † p.
mgr. inż. Michała Barszczyńskiego
wybitnego projektanta-konstruktorą o wieloletnim
doświadczeniu i licznych talentach, współtwórcy
Pracowni Architektonicznej ADB w Elblągu.
Rodzinie i bliskim Zmarłego
wyrazy najgłębszego współczucia
składają
Rektor, Kanclerz i cała społeczność akademicka
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu

16220see1-A -P

Pani
Małgorzacie Jankowskiej
wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczerze słowa wsparcia i otuchy
z powodu śmierci
Taty
składają
Jarosław Kogut Jan Harhaj
Wicestarosta Lidzbarski Starosta Lidzbarski

12320ww1-a-M

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DODATEK GAZETY

Zakochani po uszy

poniedziałek

TVN 7 19:30

13 - 19 marca 2020

Poniedziałek

21:00

Wypakany zięc

TVP1

spektakl teatralny, Polska, 2020

Współczesna polska rodzina żyjąca na jednym z blokowisk. Rodzice, Bogdan (Piotr Lauks) i Wanda (Beata Ziejka), właśnie przygotowują się na pierwsze spotkanie z narzeczoną córki Marty (Karolina Krawczyńska), Filipem (Jakub Kotyrński). Ważny i wyczekiwany wieczór zakłóca spłot nieoczekiwanych zdarzeń, zawodowe problemy, a także wizyta niepożądanego gościa. Przyszły zięc zostanie postawiony w trudnej sytuacji, z której będzie chciał wyjść z twarzą.

Piątek

21:30

Idealny plan

TVP1

thriller, Kanada, 2011

24-letni Paul Dynan (Kevin Zegers), mimo ukończonych studiów, nie może znaleźć pracy. Pozbawiony środków do życia i jakichkolwiek perspektyw na przyszłość obmyśla karkołomny plan. Mężczyzna porwya niewielu młodszych od siebie: Nicka Nadera (Dustin Milligan), Hailey Jones (Laura Vandervoort) i Jeffa Vincenta (John Bregar), których ojcowie są właścicielami bajecznych fortun. Za ich uwolnienie żąda okupu w wysokości trzech milionów dolarów. Porywaczowi pomaga dwoje znajomych.

Wtorek

20:10

Niezniszczalni 3

POLSAT

film sensacyjny, Francja, Bułgaria, USA, 2014

Barneyowi Rossowi i jego ekipie najemników udaje się odbić z niewoli komandosa, znanego jako Doc. Mistrzowsko władający bronią sieczną kompan spędził siedem lat w więzieniu. Niezniszczalni po zwyciężonej sukcesem akcji ruszają do Somalii. Ich zadaniem jest zlikwidowanie miliardera, który handluje bronią i odpowiada za zbrodnie wojenne w Afryce. Wszystko przebiega zgodnie z planem do chwili, gdy Ross orientuje się, z kim ma do czynienia.

Sobota

22:40

Nadchodzi Polly

TVN

komedja romantyczna, USA, 2004

Reuben Feffer (Ben Stiller) pracuje w firmie ubezpieczeniowej jako analityk ryzyka. W życiu prywatnym jest jednak przesadnie ostrożny i zapobiegliwy, dokładnie planuje każdy dzień swojego życia. Właśnie ożenił się z Lisą Kramer (Debra Messing), agentką nieruchomości, którą uważa za ideał kobiety. Jednak już pierwszego dnia miesiąca miodowego na Karaibach zostaje przez nią porzucony dla muskularnego instruktora nurkowania, Clauda (Hank Azaria). W biurze wszyscy mu współczują.

Środa

22:30

Miłosna zagrywka

TVP2

komedja romantyczna, Niemcy, USA, 2005

Ben Wrightman jest nauczycielem w liceum. Podczas szkolnej wycieczki poznaje Lindsey (Drew Barrymore), ambitną bizneswoman. Za namową uczniów Ben zaprasza ją na randkę i wkrótce stają się parą. Wszystko między nimi układa się dobrze, aż do momentu, gdy nadchodzi wiosna i rozpoczynają się rozgrywki bejsbolu. Ben jest od dziecka zagorzałym fanem drużyny Red Sox. Sportowa pasja zaraził go wuj, który w spadku zostawił mu dożywotnie karty na wszystkie mecze ulubionego zespołu.

Niedziela

20:00

Hobbit: Niezwykła podróż

TVP2

film fantasy, Nowa Zelandia, USA, 2012

Akcja filmu rozgrywa się w Śródziemiu 60 lat przed wydarzeniami znanymi z „Władcy Pierścieni”. Hobbit Bilbo Baggins to prawdziwy smakosz, domator i elegant. Pewnego dnia, za namową zaprzyjaźnionego czarodzieja Gandalfa (Ian McKellen), postanawia on wziąć udział w wyprawie mającej na celu odzyskanie Ereboru – utraconego królestwa krasnoludów zagarniętego przez smoka Smauga. W ryzykownej misji uczestniczy także trzynasto krasnolud pod wodzą legendarnego wojownika, Thorina Dębowej Tarczy.

Czwartek

22:30

Ile waży koń trojański?

TVN

komedja, Polska, 2008

Psycholog Zofia Albrecht-Radecka jest kobietą spełnioną. Po rozstaniu z pierwszym mężem, nieudacznikiem i cwaniakiem Darkiem, związała się ze scenarzystą Jakubem, u boku którego odnalazła upragnione szczęście i radość życia. Razem z nim wychowuje córkę z pierwszego małżeństwa, 12-letnią Florentynę. W sylwestrową noc na przełomie 1999 i 2000 roku Zosia obchodzi czterdzieste urodziny. Stwierdza, że ma do losu żal o tyle straconych lat. Uważa, że powinna wcześniej spotkać Kubę.

piątek		13 marca	
TVP 1		TVP 2	
05:10 DNA doskonały lekarz - film dokumentalny, prod. Francja, 2016, reż. Sarah Laine		04:35 Koło fortuny	
06:15 Przysięga - serial obyczajowy		05:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial	
07:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2017		06:05 Anna Dymna - spotkajmy się	
08:00 Wiadomości		06:35 Familiada - teleturniej	
08:10 Pogoda poranna		07:05 Przepis dnia	
08:15 Kwadrans polityczny		07:15 Pytanie na śniadanie	
08:40 Korona królów - taka historia... - telenowela historyczna TVP		11:35 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP	
09:10 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn		12:05 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP	
09:40 Okrasa łamie przepisy - Kuchnia nad Drwęcą		12:35 Koło fortuny - teleturniej	
10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP		13:10 Va Banque - teleturniej	
11:05 Ojciec Mateusz - serial		13:40 Na sygnale - serial	
12:00 Wiadomości		14:10 Czerdziestolatek - serial TVP	
12:15 Agrobiznes		15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial	
12:35 Agropogoda - magazyn		16:00 Koło fortuny	
12:40 Magazyn Rolniczy		16:35 Familiada - teleturniej	
13:00 Natura w Jedyńce		17:10 Wiezieni miłości	
		18:30 Panorama	
		18:30 Va Banque - teleturniej	
		18:55 Rodzinka.pl - serial	
SERIAL OBYCZAJOWY		SERIAL OBYCZAJOWY	
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017		19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP	
15:00 Wiadomości		19:55 Przepis dnia	
15:10 Pogoda		20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP	
15:15 Alarm! - magazyn		20:35 Starwoice. Gwiazdy Mają Głos! - program rozrywkowy	
15:35 Gra słów. Krzyżówka		22:35 Raz się żyje - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Nash Edgerton	
16:05 Przysięga - serial		00:35 Ona to on - komedia, prod. USA, 2006, reż. Andy Fickman	
17:00 Teleexpress		02:25 McImperium - film obyczajowy, prod. USA, 2016, reż. John Lee Hancock, wyk. Michael Keaton	
17:25 Jaka to melodia?		04:20 Zakończenie dnia	
18:00 Klan - telenowela TVP			
18:30 Korona królów - taka historia... - telenowela			
18:55 Jeden z dziesięciu			
19:30 Wiadomości			
20:00 Dzingiel Wiadomości			
20:10 Alarm! - magazyn			
20:35 Archiwista - serial TVP			
21:30 Idealny plan - thriller			
23:05 Zawód: Amerykanin			
23:55 Kompania X - serial			
00:50 Siła strachu			
TVN		POLSAT	
04:50 Uwaga! - magazyn		06:00 Nowy dzień z Polsat News	
05:15 Mango - telezakupy		09:00 Malanowski i Partnerzy	
06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska		10:00 Sekrety rodziny	
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarny		11:00 Dlaczego ja?	
07:50 Doradca smaku		12:00 Gliniarze	
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn		13:00 Trudne sprawy	
11:30 Afera fryzjera - program rozrywkowy		14:00 Pierwsza miłość	
12:15 Ukryta prawda - program obyczajowy		14:45 Dlaczego ja?	
13:15 Szpital - program obyczajowy		15:50 Wydarzenia	
14:15 Detektywi - program kryminalny		16:10 Pogoda	
15:25 Milionerzy - program obyczajowy		16:15 Interwencja	
16:00 Szpital - program obyczajowy		16:30 Na ratunek 112	
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy		17:00 Gliniarze	
18:00 Ukryta prawda		18:00 Pierwsza miłość	
19:00 Fakty		18:50 Wydarzenia	
19:49 Raport smogowy		19:20 Sport	
19:50 Uwaga! - magazyn		19:25 Pogoda	
		19:30 Świat według Kiepskich - serial	
		20:05 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami	
		22:05 Tylko jeden, Droga do KSW	
FILM PRZYGODOWY		HORROR	
20:00 Jurassic World - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio, Ty Simpkins, Nick Robinson		23:20 Piła 5 - horror	
22:40 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn, Albert Finney, Joan Allen		W wyniku dramatycznych wydarzeń agentka Perez ginie, a Strahm próbuje wydostać się z podziemnego labiryntu domu towarowego. Ogłoszony przez nieznanego napastnika odzyskuje przytomność ze szklanym akwariem na głowie. Przy każdym ruchu woda wlewa się do środka. Aby się nie utopił, Strahm przebija sobie tchawicę.	
01:00 Kuba Wojewódzki - talk show		01:20 Tajemnicze losy	
02:00 Uwaga! - magazyn		04:55 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska	
02:20 Noc magii		05:40 Telezakupy TV Okazje	
TVN 7		TV 4	
05:10 Szkoła - obyczajowy		06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker.	
06:10 Mango telezakupy		08:00 Nash Bridges - serial sensacyjny	
07:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy		09:00 Repor- terzy. Z życia wzięte	
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy		10:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	
10:40 Mango telezakupy		12:00 Kobra - oddział specjalny	
11:00 Idealna niania - program obyczajowy		14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	
11:45 Zakochani po uszy - serial, Polska		16:00 Reporterzy. Z życia wzięte	
12:15 Sąd rodzinny - program sądowy		18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	
13:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy		20:00 Kickboxer: Odwet	
14:15 Szkoła - obyczajowy		22:25 Rzykanci - film sensacyjny	
15:15 Ukryta prawda - program obyczajowy		Tajny agent zesłany przez swych mocodawców na przymusową emeryturę ucieka z niewoli, by ratować swoją rodzinę przed zemstą mściwego wroga.	
16:15 19 + - obyczajowy		00:10 Zasady walki III: Odkupienie	
16:55 Brzydula - serial obyczajowy, Polska			
18:00 Szkoła - obyczajowy			
SERIAL OBYCZAJOWY		TTV	
18:55 Anna German - serial obyczajowy, Rosja, Ukraina, Polska, Chorwacja		07:00 Damy i wieśniaczki. Ukraina	
20:00 Hotel Paradise		08:15 Królowe życia - serial dokument, Polska	
21:00 Słub od pierwszego wejrzenia		08:55 Gogglebox. Przed Telewizorem	
22:00 Oczy węża - film sensacyjny, USA, Kanada, 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage, Gary Sinise, John Heard		10:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
00:10 Zakochani - film komedia, Polska, 2000, reż. Piotr Werśniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Katarzyna Figura, Jan Frycz, Beata Tyszkiewicz, Cezary Pazura, Olaf Lubaszenko		12:25 Mania sprzątania - serial, Wielka Brytania	
		13:25 Ukryta prawda	
		14:30 Królowe życia - serial dokument, Polska	
		15:20 Uwaga! - magazyn	
		15:45 Express	
		16:00 Pogoda	
		16:05 Największa restauracja świata - dokument	
		17:05 Patent na... 17:45 Express	
		17:58 Pogoda	
		18:00 Damy i wieśniaczki. Za granicą	
		18:55 Kto to kupił?	
		19:45 Express	
		20:00 Pogoda	
		20:05 Raport smogowy	
		20:05 Down the road. Zespół w trasie - serial	
		20:35 Gogglebox. Przed Telewizorem	
		21:45 Express	
		22:00 Tym się nie mówi	
		22:15 Królowe życia - serial, Polska	
		23:40 Zamiana żon	
TV Puls		TVP INFO	
06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny		08:00 Jedziemy dalej	
08:00 Repor- terzy. Z życia wzięte		08:15 Serwis Info Poranek	
09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		08:18 Minieła 8	
10:00 Zaklinaczka duchów		09:00 Serwis Info Poranek	
10:00 Zaklinaczka duchów		09:11 Minieła 9	
10:00 Zaklinaczka duchów		10:59 Serwis Info Dzień	
10:00 Zaklinaczka duchów		10:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
10:00 Zaklinaczka duchów		12:25 Mania sprzątania - serial, Wielka Brytania	
10:00 Zaklinaczka duchów		13:25 Ukryta prawda	
10:00 Zaklinaczka duchów		14:30 Królowe życia - serial dokument, Polska	
10:00 Zaklinaczka duchów		15:20 Uwaga! - magazyn	
10:00 Zaklinaczka duchów		15:45 Express	
10:00 Zaklinaczka duchów		16:00 Pogoda	
10:00 Zaklinaczka duchów		16:05 Największa restauracja świata - dokument	
10:00 Zaklinaczka duchów		17:05 Patent na... 17:45 Express	
10:00 Zaklinaczka duchów		17:58 Pogoda	
10:00 Zaklinaczka duchów		18:00 Damy i wieśniaczki. Za granicą	
10:00 Zaklinaczka duchów		18:55 Kto to kupił?	
10:00 Zaklinaczka duchów		19:45 Express	
10:00 Zaklinaczka duchów		20:00 Pogoda	
10:00 Zaklinaczka duchów		20:05 Raport smogowy	
10:00 Zaklinaczka duchów		20:05 Down the road. Zespół w trasie - serial	
10:00 Zaklinaczka duchów		20:35 Gogglebox. Przed Telewizorem	
10:00 Zaklinaczka duchów		21:45 Express	
10:00 Zaklinaczka duchów		22:00 Tym się nie mówi	
10:00 Zaklinaczka duchów		22:15 Królowe życia - serial, Polska	
10:00 Zaklinaczka duchów		23:40 Zamiana żon	
POLSAT Sport News		Stopklatka TV	
08:00 Polsat Sport News		06:00 Złotopolscy - komedia obyczajowa	
08:07 Siatkówka		07:05 Plebiana - obyczajowy	
09:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera		08:05 Apokalipsa: I wojna światowa - film dokumentalny	
10:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera		10:20 Stawka większa niż życie - wojenny	
10:07 Biathlon: Puchar Świata w biathlonie, Nove Mesto - sztafeta kobiet - retransmisja		13:05 Katastrofy w przeszłości - film dokumentalny	
11:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera		14:55 Chicago Fire - dramat	
12:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera		16:45 Nowa Scena Śmiechu - kabaretowa	
12:07 Tenis		17:45 Skok Henry'ego - komedia	
17:00 Siatkówka		20:00 Nigdy nie mów nigdy - komedia romantyczna	
1. liga siatkarska - APP Kripiol Wzrzesnia - Stal Nysa S.A. - retransmisja		22:05 Paranormal Activity 4 - horror	
19:00 Tenis: ATP1000 Paribas Open Indian Wells - live		23:55 Od zmiernych do switu - kryminalny	
23:00 Koszykówka		02:10 Biwak - etudia fabularna	
Piłka nożna: Puchar Polski - 1/4 finału Lechia Gdańsk - Piast Gliwice		02:55 Magiczne Alpy - etudia fabularna	
		03:25 Znachor - melodramat	
		Historia znanego chirurga Wilczura, którego opuszcza ukochana żona. Zrozpaczony lekarz zaczyna pić i wdaje się w burdę, co skutkuje utratą pamięci.	
		06:00 Zakończenie programu	

TVP 1

05:35 Klan - telenowela TVP
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:00 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:25 Wojsko - polskie.pl
08:55 Studio Raban
09:25 Rodzinny ekspres - Żal za grzechy - magazyn
09:55 Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu - komedia, prod. USA, 1968
11:45 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP
12:45 Fascynujący świat - Kawa, herbata i kakao. Historia w filizance - film dokumentalny
13:50 Okrasa łamie przepisy - 2-wojskowej menażki
14:20 Z pamięci
14:30 Jak to działa - magazyn

REALITY SHOW



15:05 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Skoki Narciarskie - Puchar Świata w lotach - Vikersund - konkurs
17:30 Telexpress
17:40 Skoki Narciarskie - Puchar Świata w lotach - Vikersund - konkurs
18:45 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:35 Hit na sobotę - Tylko dla odważnych - film akcji, prod. USA, 2017
23:55 Milczenie owiec - thriller, prod. USA, 1991
02:00 Jaka to melodia?
02:40 Idealny plan - thriller

TVP 2

04:35 Koło fortuny
05:15 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
06:20 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:15 Pytanie na śniadanie
11:20 To je Borowicz. Podróż ze smakiem - magazyn kulinarny
11:55 Starvoice. Gwiazdy Mają Głos! - program rozrywkowy
14:00 Familiada - teleturniej
15:15 Szansa na sukces
16:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
16:55 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP
17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:35 Echo serca - serial TVP
19:30 Lajk!
20:00 Dance Dance Dance

FILM OBYCZAJOWY



22:35 Karate po polsku - film obyczajowy, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Edward Zentara, Dorota Kamińska, Zbigniew Buczkowski, Jerzy Trela, Halina Buyno-Łoza, Bernard Ładysz, Piotr Grabowski, Stanisław Pał, Franciszek Trzeciak, Michał Anioł
00:15 Hobbit: Niezwykła podróż - film przygodowy, prod. Nowa Zelandia, USA, 2012, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Hugo Weaving, Cate Blanchett, James Nesbitt
03:05 Zakończenie dnia

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:30 Efekt Domina
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
13:20 MasterChef Junior
14:55 Ośniewienia kultury - gala nagród Onetu i Miasta Kraków
16:00 Dorota inspiruje - program
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 36, 6
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Fryderyki, 2020. Najpiękniejsza polska muzyka

KOMEDIA



22:40 Nadchodzi Polly - film komedia, prod. USA, 2004, reż. John Hamburg, wyk. Ben Stiller, Jennifer Aniston, Philip Seymour Hoffman, Debra Messing, Alec Baldwin, Hank Azaria, Bryan Brown
00:45 Gwien Tytanów - film przygodowy, USA, Hiszpania, 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Edgar Ramirez, Rosamund Pike, Bill Nighy
02:45 Uwaga! - magazyn prod. Polska
03:05 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby-Doo i upiorny strach na wróble
08:15 Potwory kontra obcy: Wielka ucieczka B.O.B.-a
Doktor obchodzi swoje urodziny. Podczas imprezy okazuje się, że tort urodzinowy to bomba. B.O.B. polyka ładunek wybuchowy i zyskuje kompromitację w umysłach innych istot.
08:35 Scooby-Doo i Kiss: Straszanie na scenie
10:10 Ewa gotuje
10:45 Disco Polo
11:45 Jak długo jeszcze? The Four. Bitwa o sławę
15:45 Kabaret na żywo. Przyszanek Radość
17:50 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia

SERIAL KOMEDIOWY



19:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy
20:05 The Four. Bitwa o sławę
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
00:25 Ballistic
W wyścigu po genialny wynalazek tylko dwoje ludzi może pochwalić się umiejętnościami, talentem i przebiegłością niezbędną by go zdobyć. Niestety, to zaprzysięgli wrogowie. Agentka, znana jedynie pod pseudonimem Sever jest drobiazgowa i niezmordowana w dążeniu do celu.
02:20 Tajemnicze losy

TVN 7

04:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
05:50 Mango - telezakupy
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Hotel Paradise
13:50 Dziewczyny z drużyny III - film komedia, USA, 2006, reż. Steve Rash, wyk. Hayden Panettiere, Solange Knowles-Smith, Gus Carr, Marcy Rylan, Rihanna
15:50 Naga broń 2 1/2 - film komedia, USA, 1991, reż. David Zucker, wyk. Leslie Nielsen, Priscilla Presley, George Kennedy, O.J. Simpson, Robert Goulet, Richard Griffiths
17:35 Nieoczekiwana zmiana miejsc - film komedia, USA, 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy

FILM PRZYGDOWY



20:00 Harry Potter i komnata tajemnic - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Kenneth Branagh, Richard Harris, Maggie Smith, Robbie Coltrane, Alan Rickman, Tom Felton
23:20 Zakłęte piętro - film horror, USA, 2008, reż. Stephen Cragg, wyk. John Bishop, Kirk Bovill, Ryan Doom, Austin Highsmith
01:00 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii

TV 4

06:00 Przygody Kota w butach
07:05 101 dalmatyńczyków
08:55 Galileo 10:55 Święty
12:55 Bibliotekarze Grupa bibliotekarzy poszukuje tajemniczych, starożytnych artefaktów, doświadczając niezwykłych przygód. 08:50 13 Posterunek 2 10:10 Reporterzy. Życie wzięte
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel lombardu, jego rodzina i pracownicy.
20:00 Mocne sobotnie kino: Riddick - film sensacyjny 22:20 Kickboxer: Odwet - film akcji
00:05 Wstrząsy - komedia, USA, 1990, reż. Ron Underwood, wyk. Bacon Kevin, Carter Finn, Finn Carter, Gross Michael, Gross Michael

TTV

04:55 Fachowcy 06:25 Express 06:45 Defacto 07:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 08:40 Gogglebox. Przed Telewizorem 09:45 Express 10:00 Pogoda 10:05 Niszczycielskie żywioły - serial, USA 11:05 Defacto 11:35 Kto to kupi?
12:20 Królowe życia - serial, Polska 13:00 Orzeł czy Reszka 14:00 Pierwszy raz za granicą... 14:40 Kanapowcy 15:45 Express 16:00 Pogoda 16:05 Ostrze cięcie 16:55 Gogglebox. Przed Telewizorem 17:45 Express 18:00 Pogoda 18:05 Usterka 18:35 Damy i wieśniaczki. PL 19:45 Express 19:58 Pogoda 20:00 Patent na kasę - Flesz 20:15 Zamiana zon 21:15 Królowe życia - serial, Polska 22:00 Kanapowcy 22:55 Gogglebox. Przed Telewizorem 00:40 Ostrze cięcie 01:25 Meksykańskie dynastie - serial, USA

TV Puls

05:50 Czynne całą dobę 07:00 Taki jest świat - program Informacyjny prod. Polska 07:50 Bibliotekarze Grupa bibliotekarzy poszukuje tajemniczych, starożytnych artefaktów, doświadczając niezwykłych przygód. 08:50 13 Posterunek 2 10:10 Reporterzy. Życie wzięte
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel lombardu, jego rodzina i pracownicy.
20:00 Mocne sobotnie kino: Riddick - film sensacyjny 22:20 Kickboxer: Odwet - film akcji
00:45 Pogranicze - film sensacyjny 02:35 Zobacz to! Blok powtórkowy

TVP INFO

07:59 Serwis Info Poranek 08:21 09:15 Salon dziennikarski 09:59 Serwis Info Dzień weekend 11:59 Serwis Info Dzień weekend 12:23 Pogoda Info 12:29 Serwis Info Dzień weekend 13:23 Pogoda Info 13:29 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 16:46 Ale się dzieje! 17:00 Studio Wschód 17:30 Telexpress 17:51 Serwis Info Dzień weekend 18:00 Panorama 18:20 Serwis Info Wieczór weekend 18:30 Kobięcom okiem 18:52 Serwis Info Wieczór 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 Magazyn: ATP World Tour Uncovers - retransmisja 09:00 Polsat Sport News 09:07 Koszykówka 10:00 Polsat Sport News 10:07 Koszykówka 11:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera 11:07 Biathlon: Puchar Świata w biathlonie, Kontiolahti sprint kobiet - retransmisja 12:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera 12:07 Biathlon: Puchar Świata w biathlonie, Kontiolahti sprint kobiet - retransmisja 13:00 Narciarstwo dowolne 15:00 Tennis 17:00 Piłka nożna 19:00 Tennis 20:55 Piłka nożna 23:00 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Korea - Japonia - live 02:00 MMA 04:00 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Szkocja

Stopklatka TV

06:00 Linia życia - krótkometrażowy 06:15 Nowa Scena Śmiechu - kabaretowa 07:00 Scena Śmiechu - kabaretowa 07:55 Komisarz Rex - sensacyjny 10:55 Stawka większa niż życie - wojenny 13:50 Hoidalgo - ocean ognia - przygodowy 16:35 Kosmiczna katastrofa - thriller. Merkury z niewiadomych przyczyn wypadł ze swojej orbity i pędził prosto w stronę Ziemi. 18:25 Facet od WF-u - komedia 20:00 Predator - science fiction 22:10 Narcos: Meksyk - kryminalny 00:45 Nic śmieszniejszego - komedia 02:45 Krótki film o zabijaniu - dramat psychologiczny. Młody chłopak brutalnie morduje taksówkarza. Wobec braku okoliczności łagodyjących zostaje skazany na karę śmierci. 04:35 Ahmed i Markus - etiuda fabularna 04:45 Miłość i Kropka

niedziela

TVP 1

05:35 Klan - telenowela TVP
06:05 Słownik polski@polski - talk - show
06:35 Wojsko - polskie.pl - reportaż
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Ziarno - Droga Krzyżowa - upadki Pana Jezusa
09:40 Las bliżej nas - magazyn
10:15 Noce i dnie - serial TVP
11:20 Kląstworne smaki
11:50 Miedzy ziemią a niebem - magazyn
12:00 Anioł Pański
12:15 Miedzy ziemią a niebem - magazyn
12:40 Życiowe wybory
13:20 Bbc w Jedyne
14:20 Z pamięci - Jan Lenica
14:25 Weterynarze z sercem

SERIAL KRYMINALNY



15:05 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
16:05 Skoki Narciarskie - Puchar Świata w lotach - Vikersund - konkurs
17:30 Telexpress
17:40 Skoki Narciarskie - Puchar Świata w lotach - Vikersund - konkurs
18:45 Jaka to melodia? - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:15 Stulecie Winnych - serial TVP
21:15 To był rok!
22:25 Zakochana Jedyne - Legana blondynka 2
00:10 Tylko dla odważnych - film akcji
02:25 Jaka to melodia? - thriller, prod. USA, 1991

TVP 2

04:00 Koło fortuny
04:30 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Ratunek dla kamiennego serca
04:40 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
06:20 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:15 Pytanie na śniadanie
11:20 Dance Dance Dance - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020 - widowisko muzyczne
16:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
16:50 Lepsza połowa - serial TVP
17:50 Zainwestuj w marzenia - serial TVP
18:00 Panorama

SERIAL OBYCZAJOWY



18:30 Na dobre i na złe - serial TVP
19:25 Na sygnale - serial fabularny prod. TVP
20:00 Hobbit: Niezwykła podróż - film przygodowy, prod. Nowa Zelandia, USA, 2012, reż. Peter Jackson
22:55 Kino bez granic - Droga do zapomnienia - dramat, prod. Australia, Wielka Brytania, 2013
01:00 Księżyc i Valentino - dramat, prod. USA, 1995
02:55 Karate po polsku - film obyczajowy, reż. Wojciech Wójcik
04:30 Zakończenie dnia

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie - program
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Efekt Domina
12:05 Co za tydzień - magazyn
12:40 Kod genetyczny
13:40 Ameryka Express
15:15 Jurassic World - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio, Ty Simpkins
18:00 Dorota inspiruje - program
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef Junior

FILM PRZYGDOWY



21:30 Gniew Tytanów - film przygodowy, USA, Hiszpania, 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Edgar Ramirez, Rosamund Pike, Bill Nighy
Perseusz ponownie wyrusza w niebezpieczną podróż, by uratować Zeusa przed Aressem i Hadesem, którzy pragną rozpętać piekło na Ziemi.
23:35 Motyw - serial, Polska
00:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
01:35 Uwaga! - magazyn
01:55 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:35 Przygody Kota w butach
09:05 Księga smoków Czakwka, Astrid, Sledzik oraz Pyskacz przeglądają Smoczy Podręcznik i zastanawiają się nad smoczymi tajemnicami.
09:30 Krowy na wypasie
Poznajcie Otisa, beztrojską krowę, która spędza całe dnie na śpiewie, tańcach i potach. Wspólnie z kolegami i koleżankami z zagrody daje się mocno we znaki właścicielowi farmy, Benowi. Film w polskiej wersji językowej.
11:15 Tata kontra tata
Will Ferrell oraz Mark Wahlberg w rolach ojczyma i ojca, którzy zaczynają rywalizację o względy dzieci.

FILM ANIMOWANY



13:30 Smerfy - film animowany, USA, 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Mays Jajma, Neil Patrick Harris, Vergara Sofia
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo. Przyszanek Radość
22:10 W rytmie serca
23:10 Ślad
00:10 Deadpool
02:40 Tajemnicze losy
04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVN 7

04:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
05:55 Mango - telezakupy
07:55 Wpadki filmowe - program rozrywkowy
08:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:30 Hotel Paradise - program rozrywkowy
11:25 Hotel Paradise - Rajske Rozdanie
12:25 Zakochani po uszy - serial, Polska
14:35 Anna German - serial obyczajowy, Rosja, Ukraina, Polska, Chorwacja
15:40 Ślub od pierwszego wejrzenia
16:45 Harry Potter i komnata tajemnic - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Kenneth Branagh, Richard Harris

FILM SENSACYJNY



20:00 Szyby i wściekli V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris Ludacris
22:40 Czy weźa - film sensacyjny, USA, Kanada, 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage, Gary Sinise, John Heard, Carla Gugino, Stan Shaw, Kevin Dunn, Michael Rispoli
00:50 Druga strona medalu - talk show
02:35 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

07:05 101 dalmatyńczyków
08:00 Kod Karola Wielkiego
Ike Meiers zaprzestaje poszukiwania skarbow, kiedy jego zona zginęła pod skalnym osuwiskiem. Ośmiem lat po tragicznym wypadku Ike dowiaduje się, że ktoś wznowił jego poszukiwania skarba Nibelungów.
10:30 Galileo 12:35 Gwiazdy Kabaretu 14:45 Kung Fu Yoga
16:55 Mistrz kierownicy ucieka z Teksasu do Georgii ciężarówka szmugluje piwo, chroniona przez mistrza kierownicy Bandita. Pościgiem kieruje, kasując dziesiątki samochodów, szeryf Buford, któremu uciekała spród ołtarza synowa. 19:00 Galileo 20:00 Kickboxer - film sensacyjny 22:55 Wszyscy jesteście Chrystusami 00:25 Kobiety i mafia

TTV

07:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska 08:35 Luksusowe hotele od kuchni - serial, Wielka Brytania 09:45 Express 10:00 Pogoda 10:05 Down the road. Zespół w trasie - serial, Polska 10:35 Defacto 11:20 Usterka 11:50 Damy i wieśniaczki. PL 12:55 Ostrze cięcie 13:35 Zamiana zon 14:40 Gogglebox. Przed Telewizorem 15:45 Express 15:58 Pogoda 16:00 Kto to kupi? 16:40 Kanapowcy 17:45 Express 17:58 Pogoda
18:00 Królowe życia - serial, Polska 19:25 O tym się nie mówi 19:45 Express 19:58 Pogoda 20:00 Defacto 21:00 Orzeł czy Reszka 22:05 Down the road. Zespół w trasie - serial, Polska 22:30 Królowe życia - serial, Polska 23:20 Damy i wieśniaczki. Ukraina 00:35 Przepustka - serial, Polska 01:00 Cygańskie królowe życia - dokument

TV Puls

05:25 Tajemnice medyczne
07:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
09:05 Mali geniusze 11:05 Rozbitkowie na Pacyfiku
13:20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: O soli cenniejszej niż złoto 14:30 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Woda życia Gdy król zaczyna poważnie chorować, jego synowie wyruszają na poszukiwanie tajemniczej wody życia. 15:45 Góra Czarownic 15:45 Pamiętnik księżniczki 20:00 Niedziela z gwiazdami: John Wick 2 - film akcji 22:20 Osaczony
00:50 Czas zbrodni 02:55 Na wariackich papierach - komedia Maddie Hayes, którą gra Cybill Shepherd, jest byłą modelką. 03:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 04:50 Na jedwabnym szlaku

TVP INFO

07:59 Serwis Info Poranek 08:21 08:29 Serwis Info Poranek 09:29 Serwis Info Poranek 09:40 Pogoda Info 09:50 Woronica 17 10:55 Kasta - magazyn 11:35 Serwis Info Dzień 11:50 Salon dziennikarski 12:30 Serwis Info Dzień weekend 13:59 Serwis Info Dzień weekend 14:29 Serwis Info Dzień weekend 14:52 Pogoda Info 15:00 Debaty Serwis 15:30 Okiem Wiary 15:59 Info Dzień 16:52 Pogoda Info 17:00 Serwis Info Dzień 17:30 Telexpress Extra 17:49 Telexpress na deser 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

POLSAT Sport News

08:00 Polsat Sport News 08:07 Piłka nożna 09:00 Polsat Sport News 09:07 Magazyn 10:00 Polsat Sport News 10:30 Narciarstwo dowolne 11:00 Polsat Sport News 11:07 Narciarstwo dowolne: Puchar Świata - Idre Fjall - retransmisja 12:00 Polsat Sport News 12:07 Magazyn 13:15 Biathlon 14:00 Magazyn: KOTV Classics - retransmisja 15:15 Biathlon: Puchar Świata w biathlonie, Kontiolahti - sztafeta mieszana - live 16:30 Magazyn: Cafe futbol - retransmisja 18:00 Siatkówka: Liga włoska - Sir Safety Conad Perugia - Cucine Lube Civitanova - live 20:40 MMA: UFC Fight Night - Lee - Oliveira - retransmisja 23:00 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - USA - Niemcy - live 02:00 MMA

Stopklatka TV

06:00 Nowa Scena Śmiechu 07:50 Komisarz Rex - sensacyjny 10:50 Przygody Merlina - przygodowy 13:40 Drużyna specjalnej troski - komedia 15:55 Nigdy nie mów nigdy - komedia 18:15 Poirot: Morderstwo w Orient Expressie - kryminalny. Słynny belgijski detektyw Herkules Poirot (Suchet) wraca z misji w Stambule luksusowym pociągiem Orient Express. W trakcie podróży śledczego zaciepa arogancki amerykański biznesmen Samuel Ratchett (Toby Jones). Mężczyzna oferuje sporą sumę pieniędzy za ochronę przed tajemniczym osobnikiem, który rzekomo przysłał mu listy z pogróżkami.
20:00 Amerykanin - dramat sensacyjny 22:05 Misja Afganistan - wojenny 23:05 Autostopowicz - thriller 00:50 Wesele - dramat

TVP 1

05:05 Jeden z dziesięciu
05:35 Jaka to melodia?
- teleturniej muzyczny
06:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
07:05 Elif - serial, prod. Turcja
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów - tele-novela historyczna TVP
09:20 Ranczo - serial obyczajowy TVP
10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda - magazyn
12:40 Korona królów
12:55 Natura w Jedyńce
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY



16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenovela TVP
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:10 Alarm! - magazyn
20:25 Leśniczówka
20:55 Liga Mistrzów - 1/8 F. FC Barcelona - SSC Napoli
23:10 Historia bez tajemnic - Barbara Streisand: narodzin gwiazdy - film
01:50 Mordercza miłość
01:50 Wojsko - polskie.pl
02:15 Warto rozmawiać
03:10 Jeźdźcy - film fabularny

TVP 2

05:15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial
06:10 Historia dziewczynki z getta - reportaż
06:35 Familiada - teleturniej
07:05 Przepis dnia
07:15 Pytanie na śniadanie
11:35 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
12:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:05 Va Banque - teleturniej
13:35 Na sygnale - serial fabularny TVP
14:10 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Wiesz miłośni
18:20 Panorama
18:30 Pogoda
18:30 Va Banque - teleturniej
18:55 Rodzinka.pl - serial

SERIAL OBYCZAJOWY



19:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale - felieton
20:50 Na dobre i na złe - serial TVP
21:50 Na sygnale - serial fabularny TVP
22:30 Kino relaks - Miłosna zagrywka - film obyczajowy, prod. USA, 2005, reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly
00:25 Geniusz: Picasso
01:25 Woda i władza: kalifornijski przekręt - film dokumentalny

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Doradca smaku - program
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Afera fryzjera - program rozrywkowy
12:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:15 Szpital - program obyczajowy
14:15 Detektywi - program kryminalny
15:25 Milionerzy - program
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda

PROGRAM INFORMACYJNY



19:00 Fakty - program informacyjny, prod. Polska
19:49 Raport smogowy
19:50 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Ameryka Express
23:00 Krwawa profesja - film sensacyjny, USA, 2002, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Jeff Daniels, Anjelica Huston, Wanda De Jesus, Tina Lifford, Paul Rodriguez, Dylan Walsh
01:20 Mentalista - serial, USA
02:20 Uwaga! - magazyn
02:45 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Małanowski i Partnerzy
10:00 Sekrety rodziny
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy, prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy
20:05 Nasz Nowy Dom
21:10 Zawsze warto

KOMEDIA



22:10 To tylko seks - komedia, USA, 2011, reż. Will Gluck, wyk. Clarkson Patricia, Elfman Jenna, Greenberg Bryan, Mila Kunis, Timberlake Justin
Jamie to młoda, żyjąca pełnią życia specjalistka od rekrutacji. Dzięki swojej pracy poznaje Dylana, dyrektora artystycznego z Los Angeles i namawia go na zmianę pracy i przeprowadzkę do Nowego Jorku, gdzie sama mieszka.
00:35 Nasz Nowy Dom - magazyn
02:35 Tajemnice losu
04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVN 7

05:00 Szkoła - obyczajowy
06:00 Mango telezakupy
07:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Idealna niania - program obyczajowy
11:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
12:15 Sąd rodzinny - program sądowy
13:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:15 Szkoła - obyczajowy
15:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:15 19 + - obyczajowy
16:55 Brzydula - serial obyczajowy, Polska
18:00 Szkoła - obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Hotel Paradise

FILM OBYCZAJOWY



21:00 Steve Jobs - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, 2015, reż. Danny Boyle, wyk. Michael Fassbender, Kate Winslet, Seth Rogen, Jeff Daniels, Michael Stuhlbarg
23:30 Kac Vegas III - film komedia, prod. USA, 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Ken Jeong, John Goodman, Melissa McCarthy, Heather Graham
01:35 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii

TV 4

08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Święty 09:30 Demakiaż 10:00 Przez zółdek do serca 10:30 Demakiaż 11:00 Awantura o kasę 13:00 Magicy z ulicy 13:30 STOP Drogowka 14:30 Emil pogromca mandatów 15:00 Policjantki i Policjanci 16:00 Słoneczny patrol 18:00 Sekrety Sąsiadów 18:30 Święty 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska 21:40 Conan niszczyciel - film sensacyjny, USA, Meksyk, 1984, reż. Fleischer Richard Potężna królowa Taramis obiecuje Conanowi zwrócić jego utraconą miłość, jeśli ten odnajdzie porwaną księżniczkę i inkrustowany klejnotami legendarny róg. 23:45 Zaginiony w akcji

TTV

08:20 Królowe życia - serial, Polska 09:00 Gogglebox. Przed Telewizorem 10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska 12:30 Mania sprzątania - serial, Wielka Brytania 13:30 Ukryta prawda 14:30 Królowe życia - serial dokument, Polska 15:20 Uwaga! - magazyn 15:45 Express 16:00 Pogoda 16:05 Damy i wiesniaczki. Ukraina 17:05 Patent na... 17:45 Express 17:58 Pogoda 18:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 18:40 Gogglebox. Przed Telewizorem 19:45 Express 20:00 Pogoda 20:05 Raport smogowy 20:05 Usterka 20:35 Damy i wiesniaczki. PL 21:45 Express 22:00 Defacto 22:30 Zamiana zón 23:30 Gogglebox. Przed Telewizorem 00:30 Orzeł czy Reszka 01:20 Azja na ostro 02:20 Nauka jazdy - program rozrywkowy 03:20 Detektywi. Na zlecenie

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Z Czech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 08:00 Reportery. Z życia wzięte 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 10:00 Zaklinaczka duchów 12:00 Kobra - oddział specjalny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 16:00 Reportery. Z życia wzięte 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Władcy ognia 22:05 Riddick 00:35 Rasa 02:10 Zobacz to!

TVP INFO

08:00 Jedziemy dalej 08:15 Serwis Info Poranek 08:18 Minęła 8 09:00 Serwis Info Poranek 09:11 Minęła 9 10:59 Serwis Info Dzień 11:50 Pogoda Info 12:00 Info Raport 12:29 Serwis Info Dzień 12:50 Pogoda Info 12:59 Serwis Info Dzień 13:50 Pogoda Info 13:59 Serwis Info Dzień 14:49 Pogoda Info 14:59 Serwis Info Dzień 15:29 Info Dzień 15:54 Pogoda Info 15:59 Info Dzień 17:00 Telexpress 17:15 Telexpress Extra 17:32 O co chodzi 18:00 Panorama 18:20 Panorama opinii - magazyn 18:37 O tym się mówi 19:30 Wiadomości 19:58 Gość Wiadomości 20:13 Minęła 20ta 21:00 Nie da się ukryć 21:19 Flesz Info Wiczoż 21:26 Kasta 21:40 Studio Lotto 21:49 W tyle wizi - program publicystyczny 22:24 Serwis Info Wiczoż

POLSAT Sport News

08:00 Polsat Sport News 08:07 Curling 09:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera 09:07 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Kanada - USA - retransmisja 10:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny 10:07 Piłka nożna 11:00 Polsat Sport News 11:07 Piłka nożna 12:00 Polsat Sport News 12:07 Tennis 14:00 Magazyn: Cafe futbol - retransmisja 16:00 Curling 19:00 Tennis 21:00 Tennis: ATP1000 Paribas Open Indian Wells - live 23:00 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Kanada - Niemcy - live 02:00 Armia Fight Night: Armia Fight Night 6 w Radomiu - walki w bliskim kontakcie: Krzysztof Kulak - Albert Odzimekowski 14.06.2019 - retransmisja

Stopklatka TV

06:00 Gdziekolwiek - etiuda fabularna 06:15 Złotopolscy - komedia obyczajowa 07:15 Plebania - obyczajowy 08:20 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw - serial dokumentalny 09:15 Fabryki od kuchni: buty - dokumentalny 10:25 Allo, Allo - komedia 11:25 Życie po zagładzie - film dokumentalny 12:25 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny 13:20 Szpital nadziei - obyczajowy 15:25 Chicago Fire - dramat 17:05 Scena Śmiechu - kabaretowa 18:05 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw - serial dokumentalny 18:55 Allo, Allo - komedia 20:00 Misja Afganistan - wojenny 21:00 Yuma - komedia sensacyjna 23:10 Futro - komedia 01:35 Nic śmieszniejszego - komedia 03:25 Miłoś Kropka.pl - rozrywkowy 04:30 Za Garbo i Lenina - etiuda fabularna

czwartek

TVP 1

05:05 Jeden z dziesięciu - teleturniej
05:35 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
06:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019
07:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów - tele-novela historyczna TVP
09:15 Ranczo - serial obyczajowy TVP
10:10 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
11:00 Skoki Narciarskie - Mistrzostwa Świata
12:00 Wiadomości
12:25 To się opłaca - magazyn
12:45 Natura w Jedyńce - Chile: dzika podróż
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ



15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenovela TVP
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial
21:30 Sprawa dla reportera
22:25 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
23:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
00:55 Tanie Dranie

TVP 2

04:30 Koło fortuny
05:10 Doktor Kleist
06:05 Operacja Zdrowie
06:35 Familiada - teleturniej
07:05 Przepis dnia
07:15 Pytanie na śniadanie
11:35 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
12:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:05 Va Banque - teleturniej
13:35 Na sygnale - serial fabularny TVP
14:10 Na dobre i na złe - serial TVP
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Wiesz miłośni
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va Banque - teleturniej
18:55 Rodzinka.pl - serial

SERIAL OBYCZAJOWY



19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
19:55 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP
20:40 Filmowe czwartecki - Wiesław Kot - felieton
20:45 Filmowe czwartecki - Wielki Gatsby - dramat, prod. USA, Australia, 2013, reż. Baz Luhrmann, wyk. Leonardo diCaprio, Tobey Maguire, Carey Mulligan
23:20 Szlak śmierci - film fabularny, prod. USA, 2009
01:05 Na granicy
03:00 Dzielnica bankowa - serial sensacyjny, prod. Szwajcaria, Belgia, 2017

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Afera fryzjera
12:15 Ukryta prawda
13:15 Szpital - program obyczajowy
14:15 Detektywi
15:25 Milionerzy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:49 Raport smogowy
19:50 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:30 Ile waży koń trojański? - film komedia, Polska, 2008, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilona Ostrowska, Maciej Marcewski, Robert Więckiewicz, Danuta Szaflarska, Sylwia Dzięcioł
01:05 Superwizjer - magazyn reporterów
01:45 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:10 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Małanowski i Partnerzy
10:00 Sekrety rodziny
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Nasz Nowy Dom
21:10 Przyjaciółki - serial obyczajowy prod. Polska
22:10 Zdrady

THRILLER



23:10 Plan lotu - thriller, USA, 2005, reż. Schwenke Robert, wyk. Beahan Kate, Irby Michael, Jodie Foster, Sarsgaard Peter
Świeżo odwołania Kyle Pratt leci z sześćioletnią córką Julie z Berlina do Nowego Jorku. Śmierć jej męża nastąpiła nagle - w leku bagażowym znajduje się trumna z jego ciałem, które ma być pochowane w Stanach.
01:25 Chirurgzy
03:25 Tajemnice losu
04:55 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVN 7

05:00 Szkoła - obyczajowy
06:00 Mango telezakupy
07:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Idealna niania - program obyczajowy
11:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
12:15 Sąd rodzinny - program sądowy
13:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:15 Szkoła - obyczajowy
15:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:15 19 + - obyczajowy
16:55 Brzydula - serial obyczajowy, Polska
18:00 Szkoła - obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Hotel Paradise

KOMEDIA



21:00 Nieoczekiwana zmiana miejsc - film komedia, USA, 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Ralph Bellamy, Don Ameche, Denholm Elliott, Jamie Lee Curtis, Kristin Holvey, Frank Oz, James Belushi
23:30 Szyby i wściekły V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris 'Ludacris' Bridges
02:05 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Święty 09:30 Demakiaż 10:00 Przez zółdek do serca 10:30 Demakiaż 11:00 Awantura o kasę 13:00 Magicy z ulicy 13:30 STOP Drogowka 14:30 Emil pogromca mandatów 15:00 Policjantki i Policjanci 16:00 Słoneczny patrol 18:00 Sekrety Sąsiadów 18:30 Święty 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Kickboxer - film akcji, USA, 1989, reż. DiSallo Mark, Worth David Mistrz świata w kickboxingu, Eric Sloane, przybywa do Tajlandii, aby stoczyć walkę z Tong Po. 23:40 Kobiety i mafia 01:40 STOP Drogowka - magazyn

TTV

06:50 Defacto - Flesz 07:00 Damy i wiesniaczki. Ukraina 08:15 Królowe życia - serial, Polska 09:00 Gogglebox. Przed Telewizorem 10:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 12:30 Mania sprzątania - serial, Wielka Brytania 13:30 Ukryta prawda 14:30 Królowe życia - serial dokument, Polska 15:20 Uwaga! 15:45 Express 16:00 Pogoda 16:05 Damy i wiesniaczki. Ukraina 17:05 Patent na... 17:45 Express 17:58 Pogoda 18:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 18:40 Gogglebox. Przed Telewizorem 19:45 Express 20:05 Raport smogowy 20:05 Kto to kupi? 20:55 Królowe życia - serial, Polska 21:45 Express 21:58 Pogoda 22:00 Usterka 23:00 Kanapowcy - program rozrywkowy 23:55 Ostre cięcie 00:35 Przylapani na zdradzie 01:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 08:00 Reportery. Z życia wzięte 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Zaklinaczka duchów 12:00 Kobra - oddział specjalny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Reportery. Z życia wzięte 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 20:00 Uciekająca panna młoda 22:20 Latynoski ogier - komedia Maximo, urodzony latynoski lowelas, od zawsze żył na koszt starszych kobiet. Ostatnie 25 lat spędził u boku swojej niemiodej, bajejnie bogatej żony. Niestety, kapryśna 80-latką znalazła sobie młodsze go. 00:30 Fanfan Tulipan 02:25 Ojciec Ted - komedia

TVP INFO

08:00 Jedziemy dalej 08:15 Serwis Info Poranek 08:18 Minęła 8 09:00 Serwis Info Poranek 09:11 Minęła 9 10:29 Serwis Info Dzień 12:00 Info Raport 12:29 Serwis Info Dzień 12:50 Pogoda Info 12:59 Serwis Info Dzień 13:50 Pogoda Info 13:59 Serwis Info Dzień 14:49 Pogoda Info 14:59 Dla niesłyszących - Serwis Info Dzień 15:29 Info Dzień 15:54 Pogoda Info 15:59 Info Dzień 17:00 Telexpress 17:15 Telexpress Extra 17:32 O co chodzi 18:00 Panorama 18:20 Panorama opinii 18:37 O tym się mówi 19:30 Wiadomości 19:58 Gość Wiadomości 20:13 Minęła 20ta - program publicystyczny 21:00 Nie da się ukryć 21:19 Flesz Info Wiczoż 21:26 Kasta 21:40 Studio Lotto 21:50 W tyle wizi - program publicystyczny 22:24 Serwis Info Wiczoż

POLSAT Sport News

08:00 Polsat Sport News 08:07 Curling 09:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera 09:07 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Kanada - USA - retransmisja 10:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny 10:07 Piłka nożna 11:00 Polsat Sport News 11:07 Piłka nożna 12:00 Polsat Sport News: flesh - serwis informacyjny - premiera 12:07 Tennis: ATP1000 Paribas Open Indian Wells - retransmisja 14:00 Magazyn: Cafe futbol: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu - Szwajcaria - Rosja - premiera 19:00 Tyżwiarstwo figurowe: ISU Mistrzostwa Świata w łyżwiarstwie figurowym program krótki panów - live 20:30 Koszykówka: Euroliga - Maccabi Fox Tel Awiw - Zenit Sankt Petersburg - live 23:00 Curling: Mistrzostwa świata kobiet w curlingu

Stopklatka TV

06:00 Niebieski Petar - etiuda fabularna 06:20 Złotopolscy - komedia obyczajowa 07:25 Plebania - obyczajowy 08:30 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw - serial dokumentalny 09:20 Fabryki od kuchni: chleb - dokumentalny 10:25 Allo, Allo - komedia 11:30 Życie po zagładzie - film dokumentalny 12:25 Katastrofy w przestworzach - film dokumentalny 14:30 Szpital nadziei - obyczajowy 15:25 Chicago Fire - dramat 17:05 Scena Śmiechu - kabaretowa 18:05 Lombard Chicago: wszystko pod zastaw - serial dokumentalny 18:55 Allo, Allo - komedia 20:00 Wampir w Brooklinie - komedia 22:05 Narcos: Meksyk - kryminalny 00:45 Yuma - komedia sensacyjna 02:55 Miłoś Kropka.pl - rozrywkowy 04:50 TV Okazje - magazyn

SZKOŁY, PRZEDSZKOLA, ŻŁOBKI ZAMKNIĘTE. KOMU PRZYSŁUGUJE ZASIŁEK?

DO 25 MARCA WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA, SZKOŁY I PLACÓWKI OŚWIATOWE ZARÓWNO PUBLICZNE, JAK I NIEPUBLICZNE NIE PROWADZĄ ZAJĘĆ DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYCH. JEŚLI RODZICE NIE MAJĄ Z KIM ZOSTAWIĆ SWOICH POCCIECH, TO MOGĄ WZIĄĆ WOLNE I UBIEGAĆ SIĘ O DODATKOWY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY. PREMIER APELUJE O PRACĘ ZDALNĄ.

Zgodnie z decyzją rządu zawieszono zajęcia w szkołach, przedszkolach, żłobkach, a także uczelniach w okresie od 12 do 25 marca. Przy czym pierwsze dwa dni (wczoraj i dziś) to okres przejściowy. W okresie przejściowym nie będą odbywały się zajęcia dydaktyczno-wychowawcze w szkołach podstawowych, a jedynie zajęcia opiekuńcze.

— Działamy profilaktycznie. Dzięki takim działaniom ograniczymy w Polsce duże skupiska ludzi. Im mniej ludzi w jednym miejscu, tym mniejsze szanse na szybkie rozprzestrzenianie się koronawirusa lub innych wirusów. Stąd decyzja o ograniczeniu miejsc pełnych ludzi, żebyśmy mogli działać zapobiegawczo — informują rządzący.

Na jakiej podstawie zawieszono są zajęcia? Dzięki tzw. specustawie - specjalnej ustawie dotyczącej szczególnych rozwiązań w walce z epidemią koronawirusa. Dzięki tej ustawie, rodzicom dzieci w wieku do lat 8, będzie przysługiwał dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego.

Komu przysługuje ten dodatkowy zasiłek opiekuńczy?

Rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy:

- opiekują się dzieckiem poniżej 8. roku życia,
- są objęci ubezpieczeniem chorobowym.

Czy okres dodatkowego zasiłku opiekuńczego wlicza się do limitu 60 dni?

— Nie. Okresu wypłaty dodatkowego zasiłku opiekuńczego (14 dni) nie wlicza się do ogólnego limitu 60 dni, które przysługują na opiekę nad chorym dzieckiem do lat 14.

Ile lat mają dzieci objęte dodatkowym zasiłkiem opiekuńczym dla rodziców?

— Dzieci poniżej 8. roku życia. Z zasiłku można korzystać nie dłużej niż do dnia poprzedzającego ósme urodziny dziecka.

Przykład:
Mama wystąpiła o zasiłek opiekuńczy od 16 marca 2020 r. w związku z zamknięciem szkoły. Jej córka urodziła się 22 marca 2012 r. Zasiłek opiekuńczy przysługuje jej od 16 do 21 marca 2020 r.

Jak uzyskać dodatkowy zasiłek opiekuńczy?

— Wystarczy złożyć oświadczenie do swojego pracodawcy. Wzór oświadczenia można pobrać na stronie internetowej ZUS — www.zus.pl

Osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS.

Kogo trzeba poinformować o korzystaniu z zasiłku?

— Pracownik powinien poinformować swojego pracodawcę, zleceniobiorcę - swojego zleceniodawcę, a osoba prowadząca działalność pozarolniczą - bezpośrednio ZUS.

Kiedy poinformować o korzystaniu z zasiłku?

— W dowolnym momencie, ale od tego uzależniona jest wypłata zasiłku. Bez oświadczenia nie jest możliwa wypłata.

Jak liczyć 14 dni dodatkowego zasiłku opiekuńczego?

— Zasiłek opiekuńczy jest wypłacany za każdy dzień sprawowania opieki. Jeśli oboje rodzice dziecka pracują, to o dodatkowy zasiłek opiekuńczy może wystąpić jedno z rodziców. Mogą też podzielić się opieką nad dzieckiem w ramach limitu 14 dni. Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom łącznie przez 14 dni,

niezależnie od liczby dzieci wymagających opieki.

Kto finansuje zasiłek?

— Zasiłek opiekuńczy oraz dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługują z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Oznacza to, że zasiłki nie obciążają funduszu pracodawców. Nawet jeżeli pracodawca wypłaca zasiłek (w przypadku gdy jest do tego zobowiązany), wypłacone kwoty rozlicza z ZUS.

Infolinia ZUS - jaki numer?

Dodatkowe pytania można zadawać na specjalnej infolinii ZUS. Numer: 22 560 16 00. Będą dwie dedykowane linie:

— „ulgi i umorzenia dla płatników składek: gdzie będą mogli uzyskać informacje m.in. dotyczące ulg w spłacie należności, umorzeń, rozłożenia należności z tytułu składek na raty, zawieszenia działalności gospodarczej,

— „koronawirus - zasiłki” dotycząca zasiłku opiekuńczego dla opiekunów oraz zasiłku chorobowego w związku z COVID-19, w tym z powodu poddania się kwarantannie lub izolacji.

PRACA ZDALNA

W przyjętej przez rząd i podpisanej przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę specustawie znalazło się kilka zapisów ważnych dla przedsiębiorców, ale też pracowników. Jednym z takich zapisów jest możliwość polecenia pracownikowi wykonania tzw. pracy zdalnej. Wyjaśniamy, o co chodzi dokładnie.

Kiedy pracodawca może zlecić tzw. pracę zdalną?

— Przepisy zakładają, że w celu przeciwdziałania koronawirusowi pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie obowiązków, w określonym czasie poza miejscem jej stałego wykonywania. To tzw. praca zdalna. W rozumieniu ustawy za „przeciwdziałanie COVID-19” rozumie się wszelkie czynności związane ze zwalczaniem zakażenia, zapobieganiem rozprzestrzenianiu się, profilaktyką oraz zwalczaniem skutków choroby. Zatem przesłan-

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?

- Często myj ręce, używając mydła i wody.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos.
- Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.
- Jeśli wracasz z regionu, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ
800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

ki polecenia pracownikowi pracy zdalnej są szerokie i w praktyce każdy pracodawca, choćby ze względu na profilaktykę, może polecić pracownikowi pracę zdalną.

Czy mogę wnioskować o pracę zdalną?

— Decyzja o poleceniu pracy zdalnej leży wyłącznie w gestii pracodawcy. Pracownik może oczywiście wnioskować, ale jego wniosek nie wiąże w żaden sposób pracodawcy.

Czy praca zdalna to inaczej telepraca?

— Nie. Pojęcie „praca zdalna” jest pojęciem szerszym niż pojęcie telepracy - praca zdalna w rozumieniu tej ustawy polega po prostu na wykonywaniu pracy poza miejscem jej stałego wykonywania na polecenie pracodawcy i w celu przeciwdziałania COVID-19.

Jaka jest różnica między pracą zdalną a telepracą?

— Telepracą jest wykonywanie pracy regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej. Telepracownikiem jest pracownik, który wykonuje pracę w tych warunkach i przekazuje pracodawcy wyniki pracy, w szczególności za pośredni-

ctwem środków komunikacji elektronicznej. Przykładowo może to być praca wykonywana na komputerze i przesyłana pracodawcy pocztą elektroniczną. Praca zdalna może natomiast polegać na tym, że pracownik wykonuje pracę np. w domu bez użycia środków komunikacji elektronicznej (komputera, internetu). Przykładowo pracownik w domu analizuje dokumenty, pisze opinie odręcznie i przekazuje pracodawcy efekt swojej pracy.

Czy zmieni się moje wynagrodzenie, jeśli szef zleci mi pracę zdalną?

— Nie. Twoje wynagrodzenie nie ulegnie zmianie. Praca zdalna to po prostu zmiana miejsca wykonywania pracy, ale wciąż pracujemy, dlatego należy się dotychczasowe wynagrodzenie.

Jak dokumentuje się pracę zdalną?

— Jest to kwestia uzgodnień pomiędzy pracodawcą a pracownikiem. Polecenie pracy zdalnej nie musi być wydane na piśmie, ale jak każde inne polecenie służbowe, może być wydane ustnie, mailem albo sms-em. Pracodawca może potwierdzić to polecenie na piśmie.

MEN RADZI RODZICU:

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole. Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie epodreczniki.pl udostępnia szereg materiałów edukacyjnych, które pozwalają uzupełnić, ugruntować i poszerzyć wiedzę. Dostęp do tych zasobów jest bezpłatny;
- jeśli masz dziecko w wieku do 8 lat, przysługuje ci zasiłek opiekuńczy do 14 dni. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie internetowej ZUS;
- przekaż osobom, które będą opiekować się Twoim dzieckiem, podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa i higieny;
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

UCZNIU, STUDENCIE!

- pamiętaj o swoim bezpieczeństwie w domu. Unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu Twojej szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki;
- odpowiedzialnie wykorzystaj czas zawieszenia zajęć w Twojej szkole. Przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje. Skorzystaj przy tym z darmowej platformy epodreczniki.pl i materiałów rekomendowanych przez Twojego nauczyciela;
- przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.

Na platformie Ministerstwa Edukacji Narodowej epodreczniki.pl udostępniono e-materiały do wykorzystania przez nauczycieli lub do samodzielnej nauki przez uczniów. epodreczniki.pl to biblioteka bezpłatnych, sprawdzonych, zgodnych z aktualną podstawą programową materiałów edukacyjnych.

Monika Nowakowska

DOBRANOC: BARDZO DOBRZE ŚPIJ

DZIŚ OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ SNU. O JEGO ROLI W NASZYM FUNKCJONOWANIU MÓWI DR EWA JARCZEWSKA-GERC, PSYCHOLOG SPOŁECZNY Z UNIWERSYTETU SWPS.

Pytanie o to jak żyć długo i szczęśliwie nigdy nie traci na aktualności, mimo, iż ludzie próbują znaleźć na nie odpowiedź w zasadzie od zarania dziejów. Poszukujemy coraz to nowszych sposobów, metod, pomysłów na to, aby dobrze wyglądać, sprawnie funkcjonować i dobrze się czuć.

Poszukując przepisu na szczęśliwe życie i zdrowie oraz częściej zwracamy się ku rozwijającej się w szybkim tempie technologii. Czy słusznie? Odpowiedz na to pytanie wcale nie jest prosta - bez wątpienia technologia w wielu przypadkach pomaga człowiekowi i to w ważnych dziedzinach życia, np. w medycynie czy rehabilitacji. Jednakże niesie ze sobą także wiele zagrożeń, szczególnie z punktu widzenia dobrostanu i zdrowia psychicznego.

OBECNIE STATYSTYKI DOTYCZĄCE PROBLEMÓW I CHORÓB PSYCHICZNYCH, NP. DEPRESJI CZY ZABURZEŃ STRESOWYCH I LĘKOWYCH ZNAJDUJĄ SIĘ NA NAJWYŻSZYCH NOTOWANYCH, JAK DOTYCHCZAS, POZIOMACH A CO GORSZA TEMPO WZROSTU ZACHOROWAŃ WCIAŻ PRZYSPIESZA.

Tymczasem każdy z nas dysponuje całą masą możliwości zadbania o siebie, bez użycia skomplikowanych metod czy technologii. Na rolę naszych codziennych zachowań w budowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego zwraca uwagę amerykański psychoterapeuta John Adren. Zaproponował on model SEEDS, czyli koncepcję tak zwanych ziaren życia, które odpowiednio zasiane zapewniają człowiekowi dobrostan psychofizyczny. Akronim SEEDS odnosi się do pięciu obszarów naszych zachowań, które determinują kondycję organizmu. Pierwsza litera „S” odnosi się do social support czyli wsparcia społecznego oraz relacji, w których funkcjonujemy w danym momencie. E reprezentuje exercise czyli ćwiczenia fizyczne, ruch i ogólnie aktywność, w jaką angażujemy nasze ciało. Kolejna litera E



Ewa Jarczevska-Gerc

odnosi się do obszaru education, czyli podejmowanych przez nas na co dzień działań umysłowych, poznawczych, intelektualnych. Jak łatwo się domyślić litera D oznacza diet czyli sposób, w jaki się odżywiamy. No i ostatni - choć wcale nie najmniej ważny komponent - S - czyli sleep, odnoszący się do zwyczajów związanych ze snem. Akurat temu obszarowi poświęca się zazwyczaj najmniej miejsca w dyskursie publicznym, a szkoda, bowiem zdrowy i odpowiednio długi sen, jest kluczowy z punktu widzenia naszego zdrowia i stanowi grunt pod zasiew pozostałych ziaren życia.

Zacznijmy od tego, że

SEN JEST PROCESEM, DZIĘKI KTÓREMU NASZ MÓZG NA BIEŻĄCO SIĘ REGENERUJE I REWITALIZUJE. ZDROWIE MÓZGU JEST PODSTAWĄ DLA PRAWIDŁOWEGO PRZEBIEGU WSZYSTKICH INNYCH PROCESÓW W NASZYM ORGANIZMIE, TAKICH JAK ODPOWIEDŹ IMMUNOLOGICZNA, FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE CZY STAN EMOCJONALNO-MOTYWACYJNY.

Sen reguluje także przebieg procesów metabolicznych, związanych choćby

z zarządzaniem gospodarką cukrową, przyczyniając się - w razie problemów - do otyłości i cukrzycy. Dla przykładu w jednym z badań pokazano, jak skrócenie długości snu do czterech godzin dziennie przez okres zaledwie pięciu dni, spowodowało problemy z tolerancją glukozy, niemalże jak w stanie przedcukrzycowym. Brak snu prowadzi także do tycia, a to za sprawą greliny, substancji, która u ludzi bierze między innymi udział w regulacji łaknienia, zwiększając apetyt. To dlatego po nieprzespanej nocy większość z nas czuje się ciągle głodna. Co gorsza mamy wtedy zwiększoną ochotę na słodkie i inne kaloryczne pokarmy, a nie kaszę jaglaną, warzywa czy owoce.

NIEPRZESPANA NOC GENERUJE TAKŻE CAŁY SZEREG PROBLEMÓW W FUNKCJONOWANIU POZNAWCZYM. OSOBY NIEWYSPANE MAJĄ OBNIŻONĄ ZDOLNOŚĆ SKUPIANIA UWAGI, SĄ CHAOTYCZNE, ROZPROSZONE.

W trakcie snu zachodzą reakcje związane z konsolidacją wspomnień i wiedzy nabytej w ciągu dnia. Dlatego zbyt płytki lub przerywany sen może prowadzić do problemów z pamięcią,

podczas gdy prawidłowy, długi (co najmniej sześciogodzinny) sprawi, że materiał wyuczony poprzedniego dnia staje się jaśniejszy i lepiej przyswojony. Jest zatem wiele prawdy w powiedzeniu „prześpij się z tym”. Można obrazowo powiedzieć, że gdy śpimy, nasz mózg robi porządkę, kataloguje wiedzę i odkłada ślady pamięciowe na właściwe miejsce. Gdy sen zostaje zaburzony - w sposób automatyczny w głowie pojawiają się chaos i bałagan, prowadzące nie tylko do problemów intelektualnych, ale także emocjonalnych. Osoby niewyspane są rozdrażnione, negatywnie pobudzone, podatne na frustrację, a w konsekwencji bardziej skłonne do agresji.

Problemy ze snem współwystępują także z obniżonym nastrojem a nawet depresją. Pomiędzy bezsennością i depresją istnieje zależność dwukierunkowa. Przez długi czas funkcjonował w nauce pogląd, że to głównie depresja jest przyczyną bezsenności. Jednak współcześnie wiadomo, że problemy ze snem - wynikające na przykład z nadmiernego stresu mogą prowadzić do obniżonego nastroju, a w konsekwencji do depresji.

Corobić, aby móc wykorzystać ten fizjologiczny dar odnowy mózgu i całego organizmu?

• Optymalizuj poziom stresu. Z uwagi na to, że problemy ze snem związane są z podwyższonym poziomem hormonu stresu kortyzolem, warto przyjrzeć się swojemu codziennemu poziomowi stresu. Czy konfrontujemy się na bieżąco z problemami, czy raczej „zamiatamy je pod dywan”? Jeśli to drugie - nic dziwnego, że schowane do

nieświadomości problemy starają się przedrzeć pod osłoną nocy do świadomości, zaburzając sen. Udawanie, że problemu nie ma, nie sprawi że zniknie. Dlatego warto traktować problemy i przeszkody jak wyzwania a nie zagrożenia, tworzyć plany działań zaradczych i podejmować aktywność ukierunkowaną na rozwiązanie.

• Stosuj techniki obniżania napięcia. Wszystko, co zrobimy z naszym ciałem, aby obniżyć napięcie wpłynie pozytywnie na jakość i długość naszego snu. Co można robić? Na przykład medytować. Medytacja ma wiele postaci, ale ogólnym jej celem niezależnie od specyfiki, jest wprowadzenie umysłu w stan skupienia, zatrzymanie gonitwy myśli, wyciszenie, odzyskanie kontroli nad oddechem. Zrelaksowane, odprężone ciało marzy o tym, aby pójść spać i porządnie się wyspać.

• Uprawiaj aktywność fizyczną. Chodzi o to, aby była regularna, wymagała wysiłku i najlepiej odbywała się na świeżym powietrzu. Nawet półgodzinny spacer, o ile jest w miarę dynamiczny, pomaga przywrócić poziom energii i napięcia do optymalnego, z punktu widzenia dobrostanu człowieka.

• Planuj kolejny dzień przed udaniem się do sypialni. Warto planować, czasem jest to konieczność, aby nie utonąć w niezliczonych zadaniach, przed jakimi każdego dnia stajemy. Jednak moment położenia się do łóżka nie jest najlepszym na wykonanie tego procesu. Wyobraź sobie kolejnych działań, bardzo skutecznie zwiększa aktywność motywacyjną organizmu sprawiając, że jesteśmy już niemal gotowi do działania. Tymczasem przed

Rekomendowana długość snu

	wiek	zalecana ilość snu na dobę (godz.)
noworodek	0-3 m-ce	14-17
niemowlę	4-11 m-cy	12-15
małe dziecko	1-2 lata	11-14
przedszkolak	3-5 lat	10-13
dziecko w wieku szkolnym		6-13
nastolatek	14-17 lat	8-10
młody dorosły	18-25 lat	7-9
dorosły	26-64 lata	7-9
osoba starsza	+65 lat	7-8

I UŚMIECHNIJ SIĘ PRZEZ SEN

snem chodzi o to, aby ten poziom był jak najniższy, żeby zasnąć, wypocząć i mieć siłę na zmaganie się z rzeczywistością następnego dnia.

- Nie objadaj się przed snem! Znaczne obciążenie żołądka sprawia, że zamiast się regenerować organizm traci energię na trawienie zjedzonego posiłku. Nie chodzi o to, aby iść spać odczuwając głód, gdyż może to spowodować zbyt wczesne wybudzenie się - pamiętajmy, że nasi przodkowie polowali będąc głodnymi. Trzeba wypracować dostosowany do indywidualnego rytmu i potrzeb system - najlepiej iść spać w momencie, gdy jesteśmy już jakiś czas po posiłku, ale wciąż nie odczuwamy głodu.

- Pozbądź się zsypani elektroniki. Tak, brzmi to niemal nierealnie, jednak działa! Zostaw sypialnię na sen i seks. Urządzenia elektroniczne typu telewizor czy telefon emitują światło, które hamuje sekrecję melatoniny - hormonu snu. Może to znacząco utrudniać relaksację i efektywne spędzenie czasu w nocy na najważniejszej czynności regeneracyjnej naszego organizmu, jaką jest sen.

SEN – STAN CZYNNOŚCIOWY OŚRODKOWEGO UKŁADU NERWOWEGO, CYKLICZNIE POJAWIAJĄCY SIĘ I PRZEMIJAJĄCY W RYTMIE DOBOWYM, PODCZAS KTÓREGO NASTĘPUJE ZNIESIENIE ŚWIADOMOŚCI I BEZRUCH. FIZJOLOGICZNY SEN CHARAKTERYZUJE SIĘ PEŁNĄ ODWRACALNOŚCIĄ POD WPŁYWEM CZYNNIKÓW ZEWNĘTRZNYCH (W PRZECIWIENSTWIE DO ŚPIĄCZKI).

Sen zwierząt

Długość snu u poszczególnych zwierząt znacznie się różni. U żyraf wynosi on dwie godziny na dobę, a na przykład u nietoperzy 20 godzin na dobę. U niektórych zwierząt (pingwiny, foki, delfiny, psy) półkule mózgowe śpią na zmianę. Objawia się to za-

mknięciem oka przez śpiącą półkulę. Foki śpią w ten sposób, żeby wynurzać się w celu zaczerpnięcia powietrza.

Sen u ludzi

Zapotrzebowanie na sen u ludzi zależy od wieku, przy czym generalnie im młodsza jest osoba, tym więcej snu potrzebuje. U noworodka i małego dziecka sen jest podzielony na kilka części - u osoby dorosłej taki podział raczej nie występuje.

Zwykle dorosłe osoby potrzebują około 6-8 godzin pełnego snu na dobę. Mózg nastolatków podlega jednak znacznie większym zmianom i prawdopodobnie wymagają one przynajmniej 9 godzin snu na dobę, do efektywnego funkcjonowania.

To ciekawe:

- Rytm zapadania w sen jest regulowany poprzez natężenie światła oraz poprzez bodźce społeczne. W eksperymentach polegających na całkowitym odizolowaniu ludzi w pokojach bez okien, zegarów, telewizji, radia i telefonów, kiedy sami mogli sobie wybierać moment zasypania i wstawania, większość badanych funkcjonowała w rytmie 24,2 godzinny (wydłużony rytm dobowy).

- W CZASACH, GDY LUDZKOŚĆ NIE ZNAŁA ELEKTRYCZNOŚCI, LUDZIE CHODZILI SPAĆ I BUDZILI SIĘ WRAZ ZE SŁOŃCEM.

Na większych szerokościach geograficznych podczas zimowych nocy kładli się spać bardzo wcześnie, przez co budzili się w środku nocy na 1-3 godziny, po czym zapadli w dalszy sen już do świtu. Był to tzw. sen segmentowy.

- Badania sugerują, że nadmierna ekspozycja na sztuczne oświetlenie, np. podczas pracy na nocnej zmianie, przyczynia się do powstawania chorób chronicznych, raka, cukrzycy, chorób serca i otyłości. Nawet słabe światło zarówno lampki lub telefonu komórkowego może zmniejszyć sekrecję melatoniny oraz innych hormonów regulujących cykl dobowy u człowieka. Doświadczenia sugerują, że niebieskie spektrum światła ma najsilniej-



Małe dziecko powinno smacznie spać 11, a nawet 14 godzin

sze działanie hamujące wydzielanie hormonów i same tylko okulary, które blokują dostęp niebieskiego światła, pomagają w zapobieganiu negatywnym skutkom zaburzeń cyklu dobowego.

W jaki sposób można zmniejszyć negatywne skutki wykorzystywania sztucznego oświetlenia:

- używanie słabego, czerwonego światła do oświetlania pomieszczeń nocą,
- unikanie wpatrywania się w jasne ekrany monitorów i telewizorów na 2-3 godziny przed snem,
- używanie okularów blokujących niebieskie światło lub innych filtrów niebieskiego światła podczas pracy w nocy,
- niebieskie, jasne światło jest korzystne podczas aktywności za dnia, poprawia nastrój i ułatwia późniejsze zasypanie w nocy.

Dwie główne fazy snu

Sen o wolnych ruchach gałek ocznych (skrót: NREM - non-rapid eye movement); inna nazwa: sen wolnofalowy. W fazie tej pojawiają się fale delta aktywności elektrycznej mózgu.

Sen REM - jest to sen o szybkich ruchach gałek ocznych (skrót: REM; z ang. rapid eye movement; inna nazwa: sen paradoksalny). W tej fazie występują najczęściej marzenia senn. Następuje w niej całkowite rozluźnienie mięśni, dlatego śniący o ruchu człowiek nie porusza się.

Niedobór snu

- Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych. Już jedna nieprzespana noc obniża sprawność psychofizyczną.

BRAK SNU PRZEZ DŁUŻSZY CZAS POWODUJE SZEREG NEGATYWNYCH EFEKTÓW PSYCHICZNYCH I FIZJOLOGICZNYCH:

zaburzenia nastroju, utrudnione skupienie uwagi, spowolnienie reakcji, spadek motywacji, przecenianie swoich umiejętności i podwyższona skłonność do podejmowania ryzyka, spadek zdolności twórczego myślenia i umiejętności podejmowania złożonych decyzji.

- Niepozwalanie na snu bywa wykorzystywana jako pewien rodzaj tortur. Oskarżane ostosowanie tej techniki były KGB, wojska japońskie w czasie II wojny światowej i armia brytyjska w stosunku do członków IRA.

- Rekordzistą w braku snu jest Tony Wright - poddał się on eksperymentowi medycznemu i nie spał przez 266 godzin.

- Wśród zwierząt pasówka białobrewa jest znana ze swej zdolności obywania się bez snu nawet przez dwa tygodnie podczas migracji.

Efekty braku snu

- Skutki braku snu przez 24 godziny: Układ immunologiczny zaczyna tracić wydajność.

Produkują coraz mniej białych krwinek, wskutek czego gwałtownie wzrasta niebezpieczeństwo zachorowania.

Zmniejsza się zdolność zapamiętywania (o 40%) - może dochodzić do błędów w przetwarzaniu sygnałów.

Następuje odczuwalne zakłócenie rytmu produkcji męskiego hormonu płciowego (testosteronu) i jego żeńskich odpowiedników (estrogenów).

Produkcja glukozy spada o sześć do 11 procent. Organizm nie otrzymuje przez to dostatecznej ilości energii - czas reakcji ulega podwojeniu

- Skutki braku snu przez 36 godzin:

Drastycznie spada szybkość reakcji: organizm jest czterokrotnie wolniejszy niż po przespanej nocy. Mocno wzrasta gotowość do podjęcia ryzyka. Przyczyną tego stanu rzeczy jest silniejsze ukrwienie ośrodków nagrody i przetwarzanie emocji w mózgu, którego nie hamuje już centrum kontroli. Światło dnia wydaje się zbyt intensywne, odgłosy brzmią nienaturalnie głośno. W tej fazie braku snu występują często nudności. Symptomy są podobne do tych, które towarzyszą migrenie.

Skutki braku snu przez 48 godzin:

Obraz jest rozmyty, pole widzenia mocno ograniczone, organizm traci panowanie nad swoimi procesami, a czas reakcji ulega wydłuże-

niu. Objawy po 48 godzinach braku snu odpowiadają tym, jakie ma się przy zawartości 1,5 promila alkoholu we krwi.

Organizm nie jest już w stanie szybko rozkładać kwasów. Dochodzi do przekwaszenia z objawami przypominającymi reumatyzm. Mięśnie i stawy przesyłają do mózgu sygnały bólu.

Cukier, zamiast w energię, często zostaje przez organizm zamieniany w tłuszcz.

Dochodzi do wadliwego przetwarzania informacji ze skórnych receptorów zimna. Wewnętrzny termostat w mózgu, jądro okoloramiennowe, sygnalizuje wtedy spadek temperatury, wywołując dreszcze.

Brak snu przez 72 godziny i dłużej:

Utrata poczucia rzeczywistości i przekonanie, że jest się kimś innym. Spada zdolność rozpoznawania kolorów. Pojawiają się halucynacje. U dużej liczby osób nie śpiących od trzech doświadcza się złudzenie kapelusza - na wysokości czoła odczuwa się pierścieniowaty ucisk wokół głowy.

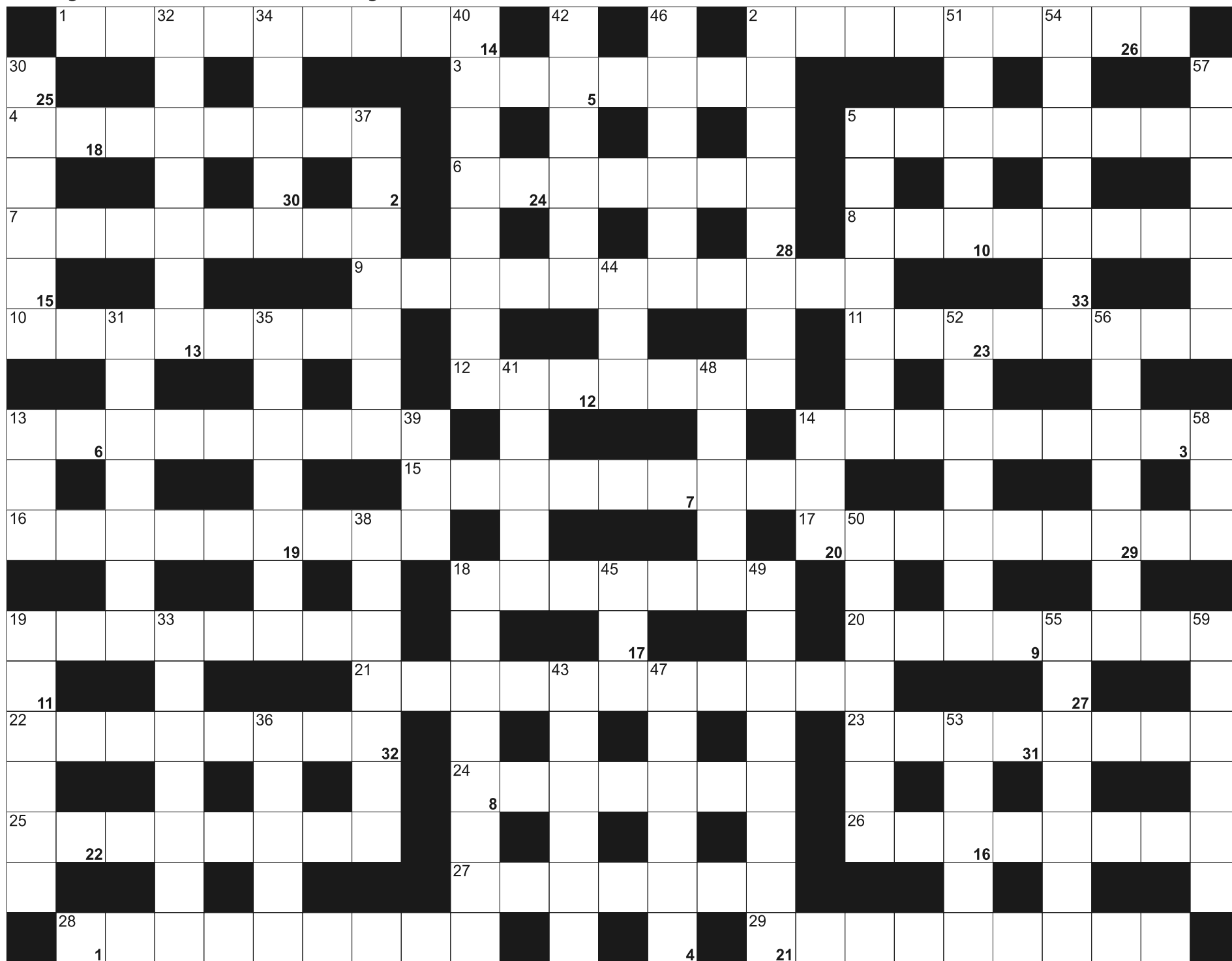
Pojawia się mikrosen - tzw. sen sekundowy. Wykonywana akurat czynność jest mimowolnie przerywana i przez chwilę trwającą maksymalnie do sześciu sekund człowiek patrzy w próżnię. W tym czasie fale mózgowe układają się we wzór typowy dla fazy normalnego snu. Zaopatrzenie mięśni w substancję odżywczą jest mocno ograniczone, co powoduje lekkie drżenie i uczucie odrętwienia rąk i nóg. Z powodu niebezpieczeństwa wystąpienia zapaści wywołanej zmęczeniem nie należy podejmować większych wysiłków.

PODOBNYM DO SNU STANEM JEST SEN ZIMOWY (HIBERNACJA) I SEN LETNI (ESTYWACJA). WIELE ZWIERZĄT PRZESYPIA NIEKORZYSTNĄ DLA SIEBIE PORĘ ROKU - ZAPADAJĄ W SEN ZIMOWY W CELU OSZCZĘDZANIA ENERGII LUB W SEN LETNI W CZASIE SUSZY.

Zebrała bar,

mat. Compass Public Relations, wikipedia

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, 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							

POZIOMO: 1) ruchome schody; 2) strach przed polykaniem; 3) bawełniana tkanina na bluzki i bieliznę; 4) żółto kwitnący wiosenny krzew; 5) zupa z młodych liści buraka; 6) pojemnik rozpylający farbę lub leki; 7) część zbroi chroniąca dłonie; 8) gryzie winnego; 9) prymulka inaczej; 10) trzymano go w kałamarzu; 11) np. brat mamy z żoną; 12) bułgarski chłódnik; 13) przeciwnik w dyskusji; 14) sopleniec, nawis; 15) jednoizbowy parlament Finlandii; 16) śliwa kocierpka; 17) zapis z obrad komisji sejmowej; 18) najwyższy szczyt Karkonoszy; 19) drobnica morska dla wieloryba; 20) nadużywają leków; 21) darczyńca, fundator; 22) samoistne rozsiewanie się nasion; 23) powtórne

przestępstwo; 24) żartem o Francuzie; 25) przenośny zbiornik na paliwo; 26) górski minerał; 27) okrętowiec, małż; 28) piec na grillu; 29) i skłonność, i kierunek.

PIONOWO: 2) autor powieści "Wściekłość i wrzask"; 5) wstępnie spieczona masa ceramiczna; 13) często w tytule poradnika; 14) skandynawskie linie lotnicze; 18) rzeźwość, rzeżkość powietrza; 19) z konserwą lub z piwem; 30) Bona, żona Zygmunta Starego; 31) Lazurowe Wybrzeże; 32) stopniowany wodospad; 33) nowi wyznawcy jakiejś wiary; 34) zwane śliwką chińską; 35) sól gorzka, minerał; 36) światowy producent mikroprocesorów; 37) odtwarzacz płyt gramofonowych; 38) stolica Dolnej Saksonii; 39)

państwo arabskie z Abu Zabi; 40) inwentaryzacja w sklepie; 41) inaczej o kleryku; 42) druga najdłuższa rzeka Irlandii; 43) system wycinania i odnawiania lasu; 44) pospolita wierzb; 45) Tokio dawniej; 46) czeskie miasto z Pilsnerem; 47) mężczyzna zawodowo dojący krowy; 48) narzędzie do korowania drewna; 49) średniowieczny wodociąg; 50) plasterki kiełbasy; 51) przeznaczenie, los; 52) chrząszcz z rogami; 53) trzecia najdłuższa rzeka Szkocji; 54) irish cream; 55) filozof, myśliciel; 56) gryka na kaszę i mąkę; 57) terenowy model Mitsubishi; 58) niejeden w księgozbiorze; 59) uchwyt ślusarski ze szczękami.

ZWIERZĘTA

sprzedam

JAŁÓWKĘ mięsną na wycieleniu. 507-898-224

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane uzbrojone Trękuszek, 601-806-430

DZIAŁKI pod budowę blisko Olsztyna Tanio. 696-141-074

GOSPODARSTWO rolne 17ha z budynkami, 781-024-702

KAWALERKĘ, 510-330-820

MARCINKOWO 12km od Olsztyna, działka 3300m2, budynek 600m2, 725-954-022

MIESZKANIE pilnie sprzedam 39m2 Jaroty. Do zamieszkania od zaraz. Bez pośredników. 574-347-134

PASŁĘK,MIESZKANIE 2-pok, 41,27m2, 170000zł, ul. Mickiewicza, 789-431-381.

SPRZEDAM działkę rekreacyjną w Bazantarni w Elblągu, 662-498-458.

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

WIERCINY,SPRZEDAM tanio wyposażone mieszkanie pow. 64m2, 2-pok tel.791-923-872

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

2-POKOJOWE, 515-680-820

DOM, mieszkanie lub zamienię AS 603-584-180

NIEDUŻE mieszkanie, 510-256-954

do wynajęcia

DOM w Watekach, 731-597-197

DWUPOKOJOWE, 534-040-422

GARAŻ ul. Barcza 48 Olsztyn, tel. 607-642-089

KAWALERKA na wynajem w centrum Elbląga, 508-969-249

LOKAL w Biskupcu w centrum 64m2, 603-214-760

WYNAJMĘ pokój przy stadionie, 516-350-245

PRACA

dam pracę

CIEŚŁA, dekarz, pomocnik, 601-680-820

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797580971

FERMA indyków, mieszkanie rodzinne, 602-593-421

KIEROWCA CE, Dorotowo 503103703

MONTAŻYSTÓW płyt GK, 608-545-251

GARAŻE Błasane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

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

15720otr-b-M

MURARZA, tynkarza, szpachlarza do pracy w Lidzbarku tel. 502-202-377

PANIĄ do sprzątania domu w Olsztynie (Kortowo)-raz lub dwa razy w tygodniu. Wymagane doświadczenie i referencje. Proszę o podanie stawki godzinowej, 501511433

PRACE porządkowe 512-595-888

PRACOWNIKA do prac wykończenio- wych, cieśle, 604-783-558

PRACOWNIKÓW fizycznych z prawem jazdy, brukarzy. 600-36-33-76

SPEDYTOR międzynarodowy z j.angielskim komunikatywnym, możli- wość przyuczenia. tel. 784-567-118

W gospodarstwie rolnym, 721-718-970

ZATRUDNIĘ kierowcę kat D. Tel.663929609

ZATRUDNIĘ mężczyznę do gospo- darstwa rolnego, wynagrodzenie, wy- żywienie, zamieszkanie. 693-229-761

ZATRUDNIĘ tokarzy, ślusarzy, spawa- czy, Olsztyn 607-37-25-35

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

ZLECĘ odnowienie granic działek, tel.606-783-208

szukam pracy

OPIEKUNKA , 787-817-780

AUTO-MOTO

sprzedam

SKODA Superb, 2013r., stan bardzo dobry, TDI 2.0, 140 KM, czarna perła, przebieg 180 tys. km, 518-486-494

SPRZEDAM auto ciężarowe Tatra 815, wywrotka, sprawny, 603799880

SPRZEDAM samochód Kia Sorento (terenowy) 2004 r., 609032198

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 579-112-988

GLAZURA, terakota, malowanie, hy- drauliczne, panele, 50-20-60-413

HYDRAULICY, 501-209-794

HYDRAULICZNE, 664-733-204

MAŁOWANIE, gładź, 797-211-672

MONTAŻ ogrodzeń 607-776-067

POLBRUK, 602-401-309

USŁUGI hydrauliczne, klimatyzacja. Solidnie. 570-924-550, www.sanitar-technik.pl

USŁUGI koparkoładowarką 694-488-478

transport

TRANSPORT do 1 tony.797-211-672

naprawa

TAPICERSKIE, 880-917-878

BIZNES

LOMBARD 601-61-48-96

POŻYCZKA. (89)527-72-04

NAUKA

MATEMATYKA, fizyka, chemia (do- jazd) 607-056-387

RÓŻNE

sprzedam

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

GARAŻE blaszane www.partnerstal. pl, 698-230-205, 798-710-329.

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM tokarnię do metalu-Pol- ską, 603799880

TOKARKĘ do metalu.Tel.601-68-68-27

kupię

DYMA 8 lub części, 663-736-110

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

POROŻE jelenia, bursztyn, 601-68-47-54

WÓZEK widłowy lub ładowarkę, 606-713-778

ZDROWIE I URODA

DOM opieki zaprasza na pobyty stałe i urlopowe, (89)512-22-81.

UWAGA, policjanci i funkcjonariusze innych służb munduowych! Poradnia psychologiczna prowadzi terapię zgod- ną z Rozporządzeniem MSWiA z dnia 11.10.2018r. Ciągły nabór pod nr tel. 514-815-222

HOBBY

kupię

SKUPUJEMY znaczki polskie i zagra- niczne, zbiory-kolekcje. Możliwy do- jazd do sprzedającego oraz wycena na miejscu, 48-696-024-773, +48-600-652-928.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła-waga, faktura, tel.721-040-072.

KUPIĘ prosięta, 508-395-127

KURKI MŁODE ODCHOWANE, szczepione, różnokolorowe, dowóz GRATIS tel.791-348-180.

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

SPRZEDAM:CZTERY cielne krowy Li- muze. Tel.517-765-546

SPRZEDAŻ kur, kurcząt -dostawa gra- tis, 503-508-148

maszyny rolnicze

AIKOSIARKI, zgrabiarki, prze- wracalki, prasy rolujące, pługi Kverneland,Overum, agregaty upra- wowo-siewne, siewniki, ciągniki, przy- czepty, wywrotki, beczkowozy, roz- siewacze, wały posiewne. KIWITY 17.Tel.606-87-20-67

C-360 , RCW-3. 601-628-498

KUPIĘ beczkowóz 5-8tys.l, 606-713-778

KUPIĘ czyszczalnie wialnie petkus, 883-945-511

KUPIĘ maszyny rolnicze, 883-945-511

ROZSIEWACZ nawozu dmuchawa do zboża kierat. 603-133-529

SPRZEDAM beczkowóz ocynkowany, Zetor 8145, 8011, 501-240-380

SPRZEDAM cyplok z górnym; Przy- czepe D-47; Dłużycę do słomy, 516-623-825

SPRZEDAM pług 7-skibowy obrotowy Kverneland. tel. 668811629

SPRZEDAM przyczepę-3,5t, sztywna, 692-723-386

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

SPRZEDAM: SŁOMĘ (baloty), opryski- wacz PILMET 2000, przyczepkę BUK- MAN. TEL.666-716-126

TRAKTOR T-25 609-396-131

ciągniki

SKUP ciągników i przyczep, 502-646-575

produkty rolne

GRYKĘ sprzedam, 506-197-182

KUPIĘ facelię, grykę, inne nasiona, 883-945-511

KUPUJĘ zboża 602-114-212

PSZENICA jara oścista, 695-731-421.

SŁOMĘ, bele sprzedam, 784-257-645

SPRZEDAM koniczynę, 662-474-200

SPRZEDAM łubin, grykę, groch, 608-558-755

ZIEMIANKI: Irga, Denar,sprzedam, (89)645-81-64

inne

MONTAŻ dojarek 504-93-64-90

ORKA, uprawa, siew, 724-744-684

SIEW kukurydzy, 724-744-684

ZIEMIANKI Vineta, 695-731-421.

Naszemu koledze

Jerzemu Czaplińskiemu

Wicestaroście Nowomiejskiemu

szczerę słowa wsparcia i otuchy
z powodu nagłej śmierci

Córki

składają

Przewodniczący Konwentu Powiatów
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Jan Harhaj
Starosta Lidzbarski

Starostowie
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

12220lwwl-a-M

Panu

Januszowi Samarowowi
Dyrektorowi Olsztyńskiego Centrum Edukacji Nauczycieli
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy
składają pracownicy OCEN

105020opb1-A -P

*Bóg widzi śmierć inaczej niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę...*

Walter Flex

mp-otr-6786b-M

Rodzinie i Najbliższym

wyraży szczerę współczucia z powodu śmierci

płk. dr. Zygmunta Skotnickiego

składają
Prezes, Zarząd i członkowie
Stowarzyszenia Oficerów 15 DZ im. Króla Władysława Jagiełły

104320opb1-a-M

Wyraży szczerę współczucia

Żonie i Rodzinie

z powodu śmierci
Prezesa Oddziału Wojewódzkiego
Związku Sybiraków w Olsztynie

dr. Zygmunta Skotnickiego

składa Zarząd Koła Związku Sybiraków
w Lidzbarku Warmińskim

12120lwwl-a-M



31419opb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 marca 2020 r. odeszła od nas
Nasza Kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p. Tekla Petrikowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 13 marca 2020 r. (piątek)
o godz. 12.30 modlitwą różańcową w kościele św. Jakuba Apostoła
w Butrynach. Msza św. żałobna zostanie odprawiona o godz. 13.00.
Pochowanie odbędzie się na cmentarzu parafialnym w Butrynach.
Pogrążona w smutku rodzina

104420opb1-a-M

*Ludzie tak naprawdę nie odchodzą, dopóki
pamiętają o nich ci, których pozostawili na ziemi*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 marca 2020 r.
odeszedł od nas na zawsze nasz Kochany
Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Brat i Wujek

ś. † p. Franciszek Bochr

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
14 marca 2020 r. (sobota) o godz. 13.30
wystawieniem Ciała w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
po czym o godz. 14.00 zostanie odprawiona
Msza Święta Żałobna w kościele pw. Chrystusa Króla
przy ul. Wypiańskiego.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

103120opb1-a-G

*Śpiż cichutko, matusz kochana.
Bez smutków i bez cierpienia...
Nie płaczmy!... To wola Pana
Wszystko na świecie zmienia*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 11 marca 2020 r. odeszła od nas w wieku 96 lat
Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Stanisława Andrzejaczek

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę,
14 marca 2020 r., o godz. 10.00 na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej, skąd w kondukcje żałobnym
udamy się na miejsce złożenia urny z Prochami
do grobu rodzinnego.
Pogrążona w smutku rodzina

105720opb1-a-M

14 marca o godz. 18.00
w kościele Matki Boskiej Fatimskiej w Olsztynie
odbędzie się msza św. w piątą rocznicę
odejścia Naszego Najukochańszego

ś. † p. Łukasza Pyszko

Zawsze jesteś w naszych sercach i myślach

99120opb1-a-G

St. bryg. w st. spocz.

Andrzejowi Górzyńskiemu

wyraża głębokiego żalu i szczerze współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają kierownictwo, strażacy i pracownicy
Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Olsztynie

105520opb1-a-M

Uprzejmie informujemy, że 3 marca 2020 r.
przestało bić serce



ś. † p. Henryka Wiesława Jankowskiego

Msza św. w Jego intencji
w 30 dzień po śmierci zostanie odprawiona
w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa
w Olsztynie 3 kwietnia 2020 r. o godz. 7.30.
Serdecznie zapraszamy wszystkich,
którzy o Nim pamiętają.
Przyjaciele

98920opb1-a-G

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 11 marca 2020 r. w wieku 95 lat odeszła od nas
nasza ukochana Mama, Babcia, Prababcia i Siostra

ś. † p.

Jadwiga Siemiątkowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
14 marca 2020 r. o godz. 15.00
w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 15.30 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. bł. Doroty z Mątów w Dorotowie.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

106320opb1-A - P

Pogrążeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 10 marca 2020 r. odeszła od nas
nasza najukochańsza Siostra

ś. † p.

Iwona Gierymska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 marca
2020 r. o godz. 13.00 mszą świętą w kościele
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika, po której
nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

106220opb1-a-M

Z głębokim smutkiem żegnamy

ś. † p. Franciszka Bochira

emerytowanego, wieloletniego pracownika Katedry Genetyki Zwierząt
Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie.

Wyraża szczerze współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają: Dziekan, pracownicy i studenci
Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie

106020opb1-A - P



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



ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a-K

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

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

WIOSENNE PORZĄDKI NA SYBIRAKÓW

PIŁKA NOŻNA Warmia Olsztyn po zmianie zarządu robi wszystko, żeby IV-ligowe rozgrywki dokończyć na swoim stadionie. W sobotę wszyscy sympatycy klubu spotykają o godz. 9 przy al. Sybiraków 36a, żeby przeprowadzić tam wiosenne porządki.

Będzie to takie pospolite ruszenie - wyjaśnia Krzysztof Filipek, prezes Warmii Olsztyn. - Zależy nam na uporządkowaniu głównego boiska, pomocy przy montażu płotu na stadionie oraz krzesełek, które będziemy instalować na trybunach. Andrzej Lejman jest w trakcie załatwiania belek pod krzesełka, które będą pochodzić ze starego stadionu w Kortowie.

Skoro Warmia rozpoczyna prace porządkowe na swoim obiekcie, to jest spora szansa, że spotkania IV ligi olsztynianie będą mogli dokończyć na obiekcie przy al. Sybiraków. Przypomnijmy, że przed startem rozgrywek Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej temu stadionowi nie przyznał stosownej licencji. Teraz się to może zmienić, a czas gra na korzyść Warmii.

- ZALEGŁY MECZ
Z BŁĘKITNYMI ZAGRAMY
W ORNECIE, A DWA KOLEJNE
SPOTKANIA GRAMY
NA WYJEŹDZIE - MÓWI
PREZES FILIPEK. - CHCEMY
ZROBIĆ WSZYSTKO,
ŻEBY LIGĘ DOKOŃCZYĆ
U SIEBIE I NIE JEŹDZIĆ
PO INNYCH MIASTACH



W przypadku stadionu przy alei Sybiraków słowo „trybuny” jest zdecydowanie na wyrost

W ROLI GOSPODARZA.
CHCEMY, ŻEBY SZATNIE
ZATWIERDZONO NAM
TE, KTÓRE SĄ W HALI.
ZAMONTUJEMY 200 SZTUK
KRZESEŁEK DLA KIBICÓW
I DOSTANIEMY TAKŻE
STARE ŁAWKI
REZERWOWYCH,
Z KTÓRYCH KIEDYŚ
KORZYSTAŁ STOMIL.

Przypominamy, że klubowe szatnie zostały zamknięte przez inspektorat budowlany. W Warmii przez dłuższy czas myśłano o zakupie kontenerów z przeznaczeniem na szatnię, ale ostatecznie zrezygnowano z tego pomysłu ze względów finansowych.

Od wyboru nowych władz Warmii minął już ponad miesiąc, co zatem udało się zmienić na lepsze w klubie? - Na przykład udało się rozłożyć na raty zaległy podatek od gruntów - wymienia Filipek.

- Dzięki temu zostały odblokowane konta bankowe, które zostały zablokowane przez komornika. Uporządkowaliśmy także wiele innych spraw administracyjnych. Jesteśmy też na dobrej drodze doprowadzenia boiska do gry.

Sportowo Warmia też robi wszystko, żeby jak najlepiej przygotować się do rundy wiosennej i powalczyć o utrzymanie się w forBET IV lidze. Nowym trenerem zespołu został Tomasz Aziewicz, a w porównaniu z rundą jesienną

z klubu odeszło trzech zawodników: Krystian Ogrodowski znalazł zatrudnienie w Wiśle II Płock, natomiast do Polonii Lidzbark Warmiński trafili Michał Skarbek oraz Krystian Oleszko. Warmia będzie bazować głównie na swojej uzdolnionej młodzieży, do zespołu dołączy jedynie Szymon Dujko-Domański, który ostatnio grał w Motorze Lubawa.

Zgodnie z planem rozgrywek forBET IV ligi miały ruszyć 28 marca, w tym termi-

nie Warmia powinna zagrać w Jezioranach ze Stomilem II Olsztyn, natomiast tydzień wcześniej olsztyński klub miał rozegrać zaległe spotkanie w Ornece z Błękitnymi. Jednak rozszerzająca się epidemia koronawirusa prawdopodobnie te plany storpeduje. Zgodnie z czarnym scenariuszem rozgrywki mogą nawet zostać odwołane... EMIL MARECKI

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

SPRINTEM

STRZELECTWO Na strzelnicy przy ul. Wojska Polskiego w drugiej rundzie mistrzostw WMKS Kormoran rywalizowało około 60 zawodników. Zawody otworzył prezes Kormorana Piotr Lisiecki, a atrakcją imprezy była specjalna klasyfikacja pań w konkurencji pistolet sportowy, w której zwyciężyła Edyta Korczakowska, a kolejne miejsca zajęły: 2. Natalia Grabowska, 3. Monika Dził, 4. Martyna Chrzanowska, 5. Emilia Łomecka, 6. Zuzanna Bryżys.

• **Inne wyniki, pistolet sportowy 20 strzałów (strzelanie statyczne na punkty):** 1. Rafał Ciechowski, 2. Marek Baranowski, 3. Jaro-

staw Tokarczyk, 4. Radostaw Sokołowski, 5. Marcin Kraft, 6. Henryk Hornatkiewicz; pistolet centralnego zapłonu 18 strzałów (strzelanie na czas): 1. Marcin Kraft, 2. Sylwester Deptuła, 3. Zbigniew Kluziak, 4. Przemysław Duchniewicz, 5. Rafał Ciechowski, 6. Brian Brakus; strzelba gładkolufowa 10 strzałów (strzelanie na czas): 1. Grzegorz Cander, 2. Tomasz Staranowicz, 3. Zbigniew Kluziak, 4. Marek Nalepa, 5. Jacek Ciołkowski, 6. Radostaw Sokołowski. Każda z uczestniczek otrzymała symboliczny kwiatek, a zawody zakończyły się wręczeniem dla zwycięzców pucharów i dyplomów.

PODNOŚCENIE CIĘŻARÓW W Janowcu Kościelnym odbyły się mistrzostwa województwa, w których rywalizowali sztangiści z TTKF Kurzętnik, Nidy Nidzica, Siły Bartoszyce, Meyera Elbląg i Zjednoczonych Olsztyn. Zmagano się w następujących kategoriach wiekowych: U15, U17, U20, U23 i seniorzy. Najlepszy punktowo wynik miał Dominik Rajkowski (U23, Meyer).

• **Zawodnicy wyróżnieni:** U15 — Hubert Pietrzak i Bartosz Burski (obaj Nida), U17 — Michał Jaworski (Nida), U20 — Jakub Jaworski (Nida), U23 — Jakub Kudryk (Meyer) i Tomasz Luliński (TTKF Kurzętnik).

TENIS STOŁOWY W Kwidzynie przeprowadzono kolejny turniej o Grand Prix Polski weteranów. Ryszard Grzelak (Elbląg) zajął drugie miejsce w kategorii wiekowej 40/49, natomiast trzecie lokaty zajęli: Zenon Kastrau (60/64, Olsztyn) i Henryk Prusiński (65/69, Olsztyn).

ZAPASY Wolniacy Orła Karolewo i Warmii Lidzbark Warmiński brali udział w Nowinach w turnieju o Puchar Polski kadetów. Najlepiej zaprezentował się Maciej Szmid (55 kg, Orzeł), zdobywając brązowy medal. Jakub Walczyński (71 kg, Warmia) zajął piątą, a Kacper Koczergo (51 kg, Orzeł) ósmą miejsce.



tech

W SOBOTĘ TYLKO PUSTE TRYBUNY

I LIGA PIŁKARSKA \\ Stomil rozegra trzecie spotkanie w rundzie wiosennej. W sobotę na własnym stadionie podopieczni Piotra Zajączkowskiego zagrają z Chrobrym. Początek spotkania o godz. 18, niestety, odbędzie się bez udziału publiczności.

Epidemia koronawirusa spowodowała, że wiele imprez sportowych w Polsce jest odwołanych, jednak spotkania piłkarskie na poziomie Ekstraklasy, I i II ligi na razie będą bez udziału publiczności (do 29 marca zawieszono zostały natomiast rozgrywki od III ligi w dół). Na stadionach znajdują się tylko osoby, które są niezbędne do organizacji spotkania. Dlatego w sobotnim meczu w Olsztynie nie wezmą udziału nie tylko kibice, a też przedstawiciele redakcji sportowych oraz sponsorzy. Mecz będzie można obejrzeć w telewizji internetowej IPLA. Telewizja Polsat, która ma prawa do Fortuna 1. Liga, zdecydowała się pokazać wszystkie spotkania w internecie. Mecz Stomilu będzie transmitowany z jednej kamery i dostępny będzie do obejrzenia za darmo.

Zgodnie z czwartkową decyzją Polskiego Związku Piłki Nożnej, pierwszoligowe mecze będą rozgrywane zgodnie z terminarzem, ale bez udziału widzów. Jeśli jednak pojawią się jakieś kolejne zarządzenia organów administracji państwowej, wtedy zostanie ustalony nowy terminarz. Dopuszcza się opóźnienie końca rozgrywek maksymalnie o tydzień.

Jeżeli przerwa w rozgrywkach będzie zbyt długa, aby ich dokończenie było możli-



Tydzień temu stomilowcy wysoko przegrali w Nowym Sączu. W sobotę w Olsztynie ma być lepiej

we, wtedy za końcowe zostaną uznane tabele po ostatniej w pełni rozegranej kolejce. Wówczas nie odbędą się baraże o awans do Ekstraklasy, a premiowane awansem będą trzy czołowe miejsca w tabeli.

Przed czwartkowym treningiem stomilowcy odbyli odprawę z doktorem Mariuszem Siergiejem, który po raz kolejny przedstawił zawodnikom dokładne informacje na temat infekcji oraz profilaktyki, która chroni przed zarażeniem koronawirusem.

Piłkarze Stomilu mają za sobą dwa rozegrane spotkania w rundzie wiosennej.

Podopieczni Piotra Zajączkowskiego w pierwszym meczu wygrali 4:2 z Odrą Opole, a tydzień temu doznali srogiej porażki 0:3 w Nowym Sączu. Olsztyński zespół popełnił katastrofalne błędy w obronie, m.in. Piotr Skiba przy bramce na 0:2 podał prosto do zawodnika rywala. Trener i piłkarze zapewniają, że są dobrze przygotowani do rundy i nawet w Nowym Sączu grali dobrze, więc więcej już takich błędów w obronie nie popełnią.

W meczu z Sandecją z boiska na noszach został zniesiony Rafał Remisz. Ol-

szyński obrońca uszkodził w kolanie więzadła krzyżowe przednie. To oznacza, że ten doświadczony piłkarz (ponad 100 występów na poziomie I ligi) do treningów wróci najwcześniej za pół roku.

Z Sandecją nie zagrał także Jakub Teclaw, bo dzień przed meczem wziął udział w kolizji drogowej. Na szczęście po urazie są już tylko niemiłe wspomnienia i zawodnik jest już gotowy do walki.

**CHROBRY GŁOGÓW
W RUNDZIE WIOSENNEJ
SPISUJE SIĘ ZNAKOMICIE.
DRUŻYNA WALCZĄCA**

**O UTRZYMANIE SIĘ
W ROZGRYWKACH
ODNIOŚŁA DWA
ZWYCIĘSTWA: NAJPIERW
NA WYJEŹDZIE POKONAŁA
3:1 PUSZCZĘ NIEPOŁOMICĘ,
A OSTATNIO PRZED
WŁASNĄ PUBLICZNOŚCIĄ
ROZBIŁA 5:1 GKS TYCHY.**

Trener GKS Tychy Ryszard Tarasiewicz po tym spotkaniu stracił pracę. Chrobry jest teraz zdecydowanie lepszą drużyną niż z początku sezonu, kiedy to Stomil bezbramkowo z nią zremisował, chociaż przez większość spotkania przeważał na boisku. Teraz o zwycięstwo będzie bardzo trudno.

Warto dodać, że wiodącą postacią zespołu z Głogowa jest były zawodnik Stomilu Marcel Ziemann, a kadrze jest także Jarosław Ratajczak, inny piłkarz z przeszłością olsztyńską.

• Inne mecze 23. kolejki, piątek: Puszcza Niepołomice - Chojniczanka Chojnice (18), Miedź Legnica - Stal Mielec (18), Radomiak Radom - Odra Opole (15), GKS Bełchatów - Sandecja Nowy Sącz (16), Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Wigry Suwałki (20), Olimpia Grudziądz - Podbeskidzie Bielsko-Biała (12:40); **nie-**

działa: GKS Tychy - Zagłębie Sosnowiec (12:40); **poniedziałek:** GKS 1962 Jastrzębie - Warta Poznań (18).

EM, dryh

PO 22 KOLEJKACH

1. Podbeskidzie	43	42:21
2. Warta	43	36:20
3. Stal	41	35:21
4. Radomiak	36	32:29
5. Jastrzębie	34	33:27
6. Miedź	34	34:30
7. Olimpia	34	36:36
8. GKS Tychy	31	43:36
9. Zagłębie	29	33:36
10. Nieciecza	29	32:24
11. Sandecja	29	33:37
12. Stomil	29	20:27
13. Chrobry	26	26:35
14. Puszcza	26	21:30
15. Bełchatów	25	24:28
16. Odra	23	19:29
17. Wigry	19	18:37
18. Chojnice	19	31:45

REKLAMA

Partner meczu



**Dealer BMW
Zdunek Olsztyn**

31220otr-a-6

SPRINTEM

SKOKI NARCIARSKIE \\ Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS) zdecydowała o odwołaniu konkursów Pucharu Świata w norweskich Trondheim i Vikersund, a także o zakończeniu całego sezonu 2019/2020. Tym samym Kryształową Kulę za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej zdobył Austriak Stefan Kraft, a Dawid Kubacki zakończył rywalizację na czwartym miejscu. Dodatkowo podjęto oficjalną decyzję o odwołaniu mistrzostw świata w lotach narciarskich, przenosząc zawody w Planicy na sezon 2020/21. Powodem odwołania ostatnich konkursów jest pandemia koronawirusa.

Oznacza to, że czwarta edycja turnieju Raw Air nie zostanie dokończona, w związku z czym za ostateczne uznano wyniki po śródownym prologu w Trondheim. Triumfotorem cyklu został więc, po raz drugi w karierze, Kamil Stoch (1161,9 pkt), który wyprzedził Japończyka Ryoyu Kobayashiego (1154,5) i Norwega Mariusa Lindvika (1154,3). Z kolei triumfotorem 41. edycji Pucharu Świata w skokach został Stefan Kraft (1659 pkt), dla którego jest to druga Kryształowa Kula w karierze. Drugie miejsce zajął Niemiec Karl Geiger (1519), trzecie – R. Kobayashi (1178), a na kolejnych dwóch pozycjach znaleźli się Polacy – Dawid Kubacki (1169) i Kamil

Stoch (1031). W Pucharze Świata w lotach narciarskich również zwyciężył Kraft, który w dwóch konkursach w Bad Mitterndorf uzbierał 160 pkt, a za nim znaleźli się Słoweniec Timi Zajc (140) i... Piotr Żyła (129).

PIŁKA NOŻNA \\ W rewanżowych meczach 1/8 finału Ligi Mistrzów broniący trofeum Liverpool niespodziewanie przegrał u siebie po dogrywce z Atletico Madryt i odpadł z rozgrywek, natomiast „klątwę” 1/8 finału przełamał Paris Saint-Germain, który odrobił straty z Dortmundu, eliminując Borussię. Za chwilę może to jednak nie mieć żadnego znaczenia, bo

mówi się, że rozgrywki LM nie zostaną dokończone w tym sezonie. Po ogłoszeniu informacji o koronawirusie wykrytym u obrońcy Juventusu Daniele Ruganigo, cały zespół z Turynu został objęty kwarantanną, a podobny los spotkał także Real Madryt, po tym jak koronawirusa wykryto u jednego z koszykarzy „Królewskich” (i piłkarze, i koszykarze korzystają z tego samego ośrodka treningowego). Juventus i Real nie rozegrają więc rewanżowych spotkań 1/8 finału LM... **• 1/8 finału LM:** Liverpool – Atletico 2:3 po dogr. (Wijnaldum 43, Firmino 93 – Llorente 97, 105, Morata 120+1), pierwszy mecz 0:1; PSG – Borussia Dort-

mund 2:0 (Neymar 28, Bernat 45), pierwszy mecz 1:2. **• Do grona zarażonych** dołączył inny piłkarz Serie A, Manolo Gabbiadini z Sampdorii, gdzie grają też reprezentanci Polski Karol Linetty i Bartosz Bereszynski. Drużyna z Genui zostanie objęta kwarantanną, podobnie jak jej ostatni ligowy rywal, czyli Hellas Werona. Po informacji o zarażeniu Ruganigo na drastyczny krok zdecydował się Inter, który jako ostatni mierzył się z Juventusem – klub z Mediolanu wycofał się z udziału we wszystkich rozgrywkach do końca sezonu (poza Serie A, także z Ligi Europy i Pucharu Włoch). **• Po Włochach** swoje rozgrywki ligowe zawiesili też Hiszpanie

(Primera Division stanie na co najmniej dwa tygodnie), a możliwe, że wkrótce to samo stanie się w Anglii, gdzie poinformowano o podejrzeniu zarażeniem koronawirusem trzech piłkarzy Leicester City.

SPORT W TV \\ Biatlon.

Puchar Świata w Kontiolahiti: sprint kobiet (15, Eurosport 1; 15.30, Polsat Sport Extra) **• Kolarstwo.** Wyścig Paryż-Nicea, 6. etap (14.40, Eurosport 2) **• Piłka nożna.** Ekstraklasa: ŁKS - Górnik, Śląsk - Raków (17.30, 20.30, Canal+ Sport); II liga niemiecka: Greuther Fuerth - Hamburger SV (18.25, Eleven Sports 1); Bundesliga: Fortuna - Paderborn (20.25, Eleven Sports 1).

pes

AWANS DO II LIGI BYŁBY SUKCESEM

KOSZYKÓWKA \\ Dopiero w turniejach barażowych dojdzie do prawdziwego sprawdzianu umiejętności naszego zespołu — uważa Tadeusz Małek, trener drużyny AZS UWM Olsztyn, która na pierwszym miejscu zakończyła krótkie trzeciroligowe rozgrywki.

— Ostatni trzeciroligowy mecz u siebie z Basketem Kwidzyn wprowadził wygraną, ale bardzo niewiele brakowało, by wynik był odwrotny, ponieważ potrzebne były aż dwie dogrywki. Wszystko przez zupełnie niezrozumiały przestój w ostatniej kwarcie. Co się wtedy stało?

— To wszystko przez... głowy naszych zawodników. Mamy wszystko zaprogramowane, więc wiemy, jak grać i się zachowywać na parkiecie, ale emocje niekiedy biorą górę i wręcz paraliżują. No i tak właśnie było w tym meczu w trzeciej kwarcie. Tak się jednak zdarza w koszykówce, inna sprawa, że ten mecz był dla nas szczególnie ważny.

— Bo?

— Wynik decydował o pierwszym miejscu w III lidze.

A POZYCJA LIDERA TYCH ROZGRYWEK SPRAWIA, ŻE W TURNIEJACH BARAŻOWYCH O II LIGĘ RAZEM Z NAMI WYSTĄPIĄ TEORETYCZNIE

SŁABSZE ZESPOŁY, CZYLI TE Z NIŻSZYCH MIEJSC W III LIGACH.



Fot. Lech Janka

Trener Tomasz Małek i jego podopieczni w przerwie olsztyńskiego spotkania z Basketem Kwidzyn

Tam dopiero będzie prawdziwy sprawdzian umiejętności naszego zespołu.

— Jest pan zadowolony z gry swoich podopiecznych w tych krótkich rozgrywkach?

— Z GRY JESTEM ZADOWOLONY, NATOMIAST Z WYNIKÓW JUŻ ZNACZNIE MNIEJ.

Zdarzyły się nam przecież dwie porażki (72:72 w Kwidzynie i 89:97 z AZS UWM II — red.), które zdarzyć się nie powinny. W sumie uważam, że dobrze przepracowaliśmy ten okres, jesteśmy dużo mocniejsi po tych rozgrywkach niż przed ich rozpoczęciem. Przećwiczyliśmy wiele wariantów obrony i ataku. Jestem też bardzo zadowolony z postawy naszego drugiego zespołu, który był prowadzony przez grającego trenera Łukasza Muszyńskiego.

— W prowadzonym przez pana zespole występowali wyłącznie studenci UWM?

— Głównym celem tego zespołu jest udany start w Akademickich Mistrzostwach Polski i III liga była pierwszym etapem przygotowań do tej imprezy. Bardzo ważnym etapem, bo inaczej trudno byłoby nam znaleźć odpowiednich sparingpartnerów.

— Teraz przed wami walka o II ligę. W jakim ostatecznie składzie przystąpicie do tej batalii?

— Jeszcze nie mamy w tej sprawie ostatecznej decyzji: jeden czy dwa nasze zespoły wezmą udział w barażach.

W najbliższych dniach ustalimy ostateczną wersję naszego udziału w spotkaniach o II ligę.

JEŻELI WYSTAWIMY JEDEN ZESPÓŁ, TO MAM NADZIEJĘ, ŻE PZKOSZ POZWOLI NAM NA GRĘ DRUŻYNY Z UDZIAŁEM KOSZYKARZY Z OBU NASZYCH EKIP. NA PRZYGOTOWANIA DO TYCH WAŻNYCH SPOTKAŃ MAMY TRZY TYGODNIE.

— Co chcecie w nich osiągnąć?

— Oczywiście awansować do II ligi, co byłoby wielkim sukcesem. Bardzo nam zależy na pokazaniu się z jak najlepszej strony, więc przystąpimy do tych zmagania mocno zdeteterminowani.

— Znacie już rywali?

— Jeszcze nie, bo nie wszystkie III ligi zakończyły rozgrywki. Jak się skończą, wtedy zostanie wyłoniony organizator pierwszego turnieju, a wcześniej nastąpi podział zespołów na poszczególne grupy.

Lech Janka

WOLĄ ELBLĄSKICH KIBICÓW JEST OGRANIE STAŁOWEJ WOLI

II LIGA PIŁKARSKA \\ W 23. kolejce Olimpia Elbląg zagra na Podkarpaciu, gdzie w sobotę o g. 15 zmierzy się z broniącą się przed spadkiem Stalą Stalowa Wola.

Prezentujemy radosny dla oka i ofensywny styl gry, dużo strzelamy i wymieniamy pozycje, czego efekty widać w ligowej tabeli — stwierdza kapitan elbląskiej drużyny Tomasz Lewandowski. — Na każdy punkt solidnie musimy zapracować, a niekiedy go nawet musimy wyszarpać. Liga jest tak „zakrecona”, że tu każdy z każdym może wygrać. W tabeli jest ścisk, więc każde niepowodzenie oznacza spadek na niższe miejsce. My w każdym spotkaniu walczymy jednak o zwycięstwo i nie inaczej będzie w Stalowej Woli. Gospodarze, choć wystąpią bez publiczności, na pewno ruszą na nas. Jeśli w początkowej fazie przetrwamy to uderzenie, wtedy z każdą kolejną



Fot. Marek Lewandowski

Jeśli Olimpia wygra, wtedy umocni się w szóstce tabeli

minutą będziemy śmieiej atakować i dążyć do zdobycia gola. Żeby coś ustrzelić musimy grać spokojnie, dokładnie i skutecznie. Drużyna

musi zachować zimne głowy. W piłkę grać potrafimy, byle tylko szczęście nas nie opuściło — mówi Lewandowski. — Nasz główny cel na ten

sezon to miejsce w czołowej szóstce, dlatego w sobotę zrobimy wszystko, by wyjechać z tarczą. Jedziemy powalczyć i pokazać charakter, bo wiemy o co gramy — kończy kapitan elblązan.

W pierwszej rundzie w Elblągu Stal wygrała 1:0 po голу Michała Fidziukiewicza z rzutu karnego. Było to wówczas pierwsze zwycięstwo Stali w obecnych rozgrywkach. Obecnie klub ze Stalowej Woli z dorobkiem 24 punktów zajmuje odległe 16. miejsce w tabeli. Przed własną publicznością Stal odniosła jedno zwycięstwo, pokonując 2:1 Znicz Pruszków, a poza tym dwukrotnie zremisowała (z Bytovią Bytów i Gryfem Wejherowo) oraz cztery razy przegrała. W minionej kolejce

Stal bezbramkowo zremisowała na wyjeździe z Błękitnymi Stargard.

W sobotnim spotkaniu faworytem jest Olimpia i każdy inny wynik niż zwycięstwo elblązan będzie sporą niespodzianką.

• **23. kolejka, sobota:** Resovia Rzeszów — Błękitni Stargard, Stal Stalowa Wola — Olimpia Elbląg, Widzew Łódź — Skra Częstochowa, Elana Toruń — Stal Rzeszów, Górnik Polkowice — Legionovia Legionowo (goście odmówili przyjazdu i poprosili o wyznaczenie nowego terminu meczu, gdy minie już zagrożenie epidemiologiczne), Lech II Poznań — Garbarnia Kraków, **niedziela:** Gryf Wejherowo — Pogoń Siedlce, Znicz Pruszków — Bytovia Bytów, GKS Katowice — Górnik Łęczna. JK

PO 22 KOLEJKACH

1. Widzew	47	48:19
2. Górnik Ł.	42	30:25
3. Katowice	41	39:24
4. Resovia	41	41:20
5. Olimpia	36	33:21
6. Bytovia	33	31:32
7. Błękitni	31	32:34
8. Górnik P.	30	38:26
9. Stal Rz.	30	35:32
10. Znicz	30	31:37
11. Elana	29	29:27
12. Garbarnia	28	23:25
13. Lech II	28	26:29
14. Pogoń	27	30:34
15. Skra	25	17:31
16. Stal S.W.	24	23:34
17. Legionovia	13	17:41
18. Gryf	13	15:47



SPORT.wm.pl

CENNE PUNKTY, ALE... LIGA STOP

PLUSLIGA SIATKARZY \\ W zaległym meczu 14. kolejki olsztynianie wygrali w Radomiu i tuż przed końcem fazy zasadniczej wypchnęli z ósemki Ślepsk. To mógł być ostatni w tym sezonie pojedynek Indykpolu AZS, bo od wczoraj rozgrywki są zawieszone.

• **Cerrad Enea Czarni Radom – Indykpol AZS Olsztyn 1:3 (-24, 20, -20, -23)**

CZARNI: Kędzierski (1 pkt), Włodarczyk, Pajenk (12), Butryn (24), Sander (10), Ostrowski (9), Mastowski (libero) oraz Ruciak (libero), Protosaltis (5), Firszt (1) **INDYKPOL AZS:** Woicki (2), Andringa (14), Poręba (7), Hadrava (18), Żaliński (9), Mousavi (8), Żurek (libero) oraz Pietraszko, Mika (5) **MVP:** Jan Hadrava (Indykpol AZS)

Jak się okazało, spotkanie w Radomiu było przedostatnim, które zdołało no jeszcze rozegrać przed czwartkowymi decyzjami władz Polskiej Ligi Siatkówki S.A. (parę godzin później Trefl ogłosił w Gdańsku Aluron Zawiercie 3:0, w setach do 18, 20 i 20). Wczoraj działacze PLS postanowili bowiem, że – w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa COVID-19 – zostają wstrzymane do odwołania wszystkie ligowe rozgrywki, zarządzane przez ten podmiot, czyli PlusLiga, Liga Siatkówki Kobiet oraz KRISPOL 1. Liga mężczyzn. Nieco wcześniej podobną decyzję podjęły zarządy Polskiej Ligi Koszykówki S.A. (Energa Basket Liga) oraz Superligi Sp. z o. o. (PGNiG Superliga piłki ręcznej).

– POZA OCZYWISTYMI WZGLĘDAMI EPIDEMIOLOGICZNYMI, KTÓRE SĄ KLUCZOWE, CORAZ WIĘKSZA LICZBA NASZYCH KLUBÓW NIE TYLKO NIE MA GDZIE ROZGRYWAĆ MECZÓW, ALE NAWET TRENOWAĆ, BO W WIELU MIEJSCACH W POLSCE WŁADZE SAMORZĄDOWE ZAMYKAJĄ



Wszystko wskazuje, że Jana Hadravy nie zobaczymy już w stroju Indykpolu AZS

OBIEKTY SZKOLNE CZY OBIEKTY MIEJSKICH OŚRODKÓW SPORTU I REKREACJI – MÓWI PAWEŁ ZAGUMNY, PREZES PLS.

– Już w tej chwili nie mają gdzie trenować drużyny z Będzina, a od poniedziałku – także z Warszawy. W takich warunkach zawodowy sport po prostu nie może mieć miejsca – dodaje prezes Zagumny, zapewniając, że trwają zaawansowane prace nad korektą systemu rozgrywek, tak aby wymuszona przerwa nie skutkowałą zakończeniem rywalizacji w ligach.

Parę godzin później Polska Liga Siatkówki S.A. postanowiła również przełożyć termin rozgrywania turnie-

ju finałowego Pucharu Polski siatkarzy, zaplanowanego na ten weekend w katowickim Spodku. „Liczymy, że po ustabilizowaniu się sytuacji epidemiologicznej w naszym kraju, uda się znaleźć dogodny termin do rozegrania turnieju i wyłonienia triumfatora rozgrywek edycji 2020” – napisano w oficjalnym komunikacie. A że wszystkie „pilotowane” przez siebie rozgrywki, w tym drugie ligi oraz turnieje młodzieżowych mistrzostw Polski, zawiesił też Polski Związek Piłki Siatkowej, więc można powiedzieć, że cała siatkówka w naszym kraju została zatrzymana. Na jak długo? Tego nie wie nikt...

Co do ostatniego meczu w Radomiu, to przed nim nastąpiła miła uroczystość:

byli długoletni zawodnik Czarnych, Wojciech Żaliński (który od tego sezonu gra w Indykpolu AZS), otrzymał z rąk prezesa radomskiego klubu Wojciecha Stępnia pamiątkową koszulkę. Obyło się bez oklasków z trybun, bo te były... puste. Zgodnie z zaleceniami rządowymi, związanymi z epidemią koronawirusa, ligowe spotkania w Polsce miały się odbywać bez udziału kibiców.

Zaczął się świetnie dla olsztynian, którzy – przy zagrywkach Jana Hadravy – szybko odskoczyli na 6:2. Później było równie dobrze, choć Czarni robili co mogli, żeby dogonić wynik. Trochę oddechu dały gościom dwie dobre akcje Roberta Andringi, który najpierw zatrzymał blokiem kontrę Wojcie-

cha Włodarczyka (10:7), a za moment popisał się asem (11:7). Kiedy pod koniec asa dołożył też Hadrava (20:16), wydawało się, że wszystko jest już pod kontrolą. Tym bardziej, że przewaga Indykpolu AZS utrzymała się aż do stanu 22:18. Wystarczyły trzy nieskończone akcje gości, żeby Czarni doprowadzili do stanu... 23:23 oraz gry na przewagi. Na szczęście, ostatnie słowo należało do Mateusza Poręby, który przy 25:24 dla AZS zdobył punkt z zagrywki.

W kolejnej partii rozgorzała walka punkt za punkt, ale ekipa Daniela Castellaniego po raz ostatni prowadziła po asie Hadravy na 17:16. Przy 17:17 na zagrywkę poszedł Karol Butryn i posłał na stronę olsztynian trzy takie bomby, że ci nie skończyli trzech akcji z rzędu. Radomianie odskoczyli więc na 20:17 i już nie dali sobie wydrzeć zwycięstwa (25:20). Trzeci set przyniósł kolejny zwrot sytuacji, bo Indykpol AZS zaczął go od prowadzenia... 5:1, wypracowanego głównie dzięki nie pierwszym tego dnia trudnym serwisom Hadravy. Generalnie, goście mieli swój dzień na linii zagrywek, bo po paru minutach zapunktował w tym elemencie także Paweł Woicki (9:4). Później tym samym dwa razy odpłacił rywalom Alen Pajenk, więc Czarni prawie dogonili olsztynian (na 10:11). A kiedy za serwowanie znów wziął się Woicki, AZS odjechał z 16:13 na 19:13. Goście prowadzili już 23:16 i przegrać tego seta się nie dało.

A skoro otworzyła się realna szansa na cenny komplet punktów, to trzeba było to wykorzystać. W czwartej partii gospodarze prowadzili jednak 21:19 i 22:20, będąc bliscy doprowadzenia do tie-breaka. Tyle, że Indykpol AZS świetnie rozegrał końcówkę, zdobywając przy stanie 21:22 dwa punkty

i wychodząc na prowadzenie, którego już nie oddał. W decydujących fragmentach kompletnie zgasł Butryn, który najpierw został dwukrotnie zatrzymany blokiem (Mateusz Poręba oraz Poręba i Andringa), a przy 23:23 wystrzelił piłkę w aut.

– ZAGRALIŚMY NIEŻLE I JESTEŚMY SZCZĘŚLIWI, ŻE ZDOBYLIŚMY TRZY PUNKTY NA TAK GORĄCYM TERENIE JAK RADOM. CHOĆ BEZ KIBICÓW NIE BYŁO TU TAK GORĄCO I TE PUSTE TRYBUNY TO BYŁ DLA NAS JAKIŚ PLUS – SKOMENTOWAŁ PO MECZU JAN HADRAVA (NA ANTENIE RADIA UWM FM).

Tu dodajmy, że – jak udało nam się nieoficjalnie dowiedzieć – w przyszłym sezonie czeskiego atakującego nie zobaczymy już w barwach Indykpolu AZS! Podobno Jan Hadrava nie podjął rozmów w sprawie przedłużenia kończącego się po tym sezonie kontraktu w Olsztynie. Czech gra w Indykpolu AZS od sezonu 2016/17... pes

TABELA PLUSLIGI

1. ZAKSA	20-4	61	67:23
2. Verva	21-3	59	65:24
3. Skra	17-7	50	58:32
4. Jastrzębie	17-7	48	54:34
5. Trefl	13-12	41	52:44
6. GKS	11-13	35	50:54
7. Czarni	10-13	32	44:48
8. Indykpol AZS	11-13	31	46:51

9. Ślepsk	11-13	31	41:52
10. Aluron	9-15	27	36:54
11. Będzin	9-15	26	40:56
12. Cuprum	9-15	25	36:55
13. Resovia	7-17	23	35:59
14. Vistal	3-21	15	29:67

* Przy równej liczbie punktów o wyższym miejscu decyduje liczba zwycięstw.