



CZY W ELBLĄGU JEST BEZPIECZNIE?

ULICA HETMAŃSKA. TO WŁAŚNIE TUTAJ ZNALEZIONO POBITEGO NA ŚMIERĆ MĘŻCZYZNĘ.
— CO SIĘ DZIEJE W TYM ELBLĄGU? — PYTAJĄ MIESZKAŃCY. I KOMENTUJĄ: — AŻ STRACH WYCHODZIĆ Z DOMU. \3



ROZMOWY W SPRAWIE
PORTU TRWAJĄ \5



ZATAŃCZA W ELBLĄGU
ZE STEFANO TERRAZZINO \7



OLIMPIA NIE DAŁA SZANSY
STOMIŁOWI \23

SPORT W ELBLĄGU

INTERESUJE ICH
ZWYCIĘSTWO \22

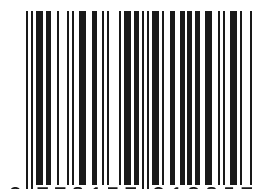
FALSTART REZERW
OLIMPII \24

POZNALI RYWALI
I RUNDY WPP \24



W PONIEDZIAŁEK ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO.
W ELBLĄGU PIKNIK I KONCERT PIOSENKI WOJSKOWEJ
W RAMACH WAKACYJNEJ TRASY DWÓJKI. \2

ISSN 0137-9127



3 2

9 770137 912057



W PONIEDZIAŁEK ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO

START W BRANIEWIE

„Weekend z wojskiem” pod takim hasłem w dniach 13-15 sierpnia w całym kraju odbywać się będą obchody Święta Wojska Polskiego oraz 102. rocznicy Bitwy Warszawskiej. W sobotę 13 sierpnia wojsko zaprasza do wspólnego świętowania w Braniewie. Swoje siły połączyły 9 Braniewska Brygada Kawalerii Pancernej i 4 Warmińsko-Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej. Uroczystość rozpocznie się o godz. 9:00 na placu przed Bazyliką Mniejszą w Braniewie.

W programie: przysięga wojskowa terytorialsów, promocja na stopień podoficerski żołnierzy Legii Akademickiej z 9BBKPanc. i defilada wojskowa. O godzinie 10:00 w tym samym miejscu rozpocznie się piknik militarny. Czołgiści z Braniewa zaprezentują m.in. jeden ze swoich czołgów PT-91. Czynne będą stoiska rekrutacyjne i namioty promocyjne jednostek. Najmłodszych mundurowi zapraszają na gry i zabawy dla dzieci, a dla wszystkich prosto z kuchni polowej serwowana będzie grochówka. Piknik potrwa do godziny 12:00.



15 sierpnia Elbląg odwiedzić ma minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak

PIKNIK WOJSKOWY W ELBLĄGU

Kolejnym etapem świętowania w naszym regionie będzie piknik, który odbędzie się w poniedziałek 15 sierpnia w Elblągu. I tutaj będzie można spróbować

prawdziwej żołnierskiej grochówki, a jeżeli myślisz o wstąpieniu w szeregi Wojska Polskiego, weź ze sobą kopię dowodu osobistego i świadectwo ukończenia ostatniej szkoły, a mobilni rekruterzy po-

mogą ci złożyć wniosek o powołanie. Piknik rozpocznie się o 13:00 na Starym Rynku, na 16:00 zaplanowano pod Ratuszem Staromiejskim pokaz filmu „Jack Strong”, a o 20:00 na Wyspie Spichrzów odbę-

dzie się „Koncert piosenki wojskowej państw NATO” zorganizowany w ramach Wakacyjnej Trasy Dwójki. Na scenie między innymi: Trubadurzy, Captain Jack, Chór Reprezentacyjny Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego, Tre Voci, Filip Lato, Marien i Jan Pietrzak.

15 SIERPNIA

Święto Wojska Polskiego obchodzone jest 15 sierpnia na pamiątkę zwycięskiej Bitwy Warszawskiej stoczonej w roku 1920 w czasie wojny polsko-bolszewickiej. 15 sierpnia jest również liturgicznym świętem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i dniem wolnym od pracy. Obchody 102. Rocznicy Bitwy Warszawskiej odbędą się w Elblągu 15 sierpnia o godzinie 12:00 przy pomniku Twórców Niepodległości (ul. Rycerska).

POGODA NA WEEKEND

PIĄTEK



Bezczmurnie. Najcieplej w godzinach 11-18. Temperatura spadnie poniżej 20°C dopiero po północy. Noc bardzo ciepła. W ciągu dnia: Temperatura maks.: 27.9°C Temperatura min.: 24°C

SOBOTA



Do godziny 15 niemal bezchmurnie, później zachmurzenie umiarkowane. Najcieplej między 12 a 16. Wieczorem i w nocy powyżej 20°C. W ciągu dnia: Temperatura maks.: 27.9°C Temperatura min.: 25°C

NIEDZIELA



Poranek z dużym zachmurzeniem, przez resztę dnia niebo umiarkowanie zachmurzone. Wieczór ciepły. W ciągu dnia: Temperatura maks.: 27°C Temperatura min.: 23°C

PONIEDZIAŁEK



Nad ranem może pojawić się deszcz, w ciągu dnia zachmurzenie. Wieczór bardzo ciepły. Temperatura spadnie poniżej 20°C dopiero we wtorek nad ranem. W ciągu dnia: Temperatura maks.: 29°C Temperatura min.: 22°C

W TYM WYDANIU MIĘDZY INNYMI:

- Budowa wchodzi w decydujący etap \4
- Niezwykła wystawa na elbląskiej Starówce \4
- Rozmowy w sprawie portu trwają \5
- Studia lekarskie już w Elblągu! \6
- Sukces elbląskich licealistek \6
- Zatańczą w Elblągu ze Stefano Terrazzino \7
- Elblążanin Łukasz Mackiewicz o swojej książce \8-9
- Czytelnik: Ten sklep to jeden wielki bałagan \10
- Program TV \11-14
- Czytam, bo lubię: Kocur \16
- Konkurs: Lubisz czytać? Wygraj książkę! \17
- Orientuj się: Przegląd najciekawszych wydarzeń \18-20
- Krzyżówka \21
- Interesuje ich zwycięstwo \22
- Nie dali szans Stomilowi \23



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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Kamila Kornacka
Jerzy Kuczyński
k.kornacka@dziennikelblaski.pl
j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

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

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

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

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

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

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

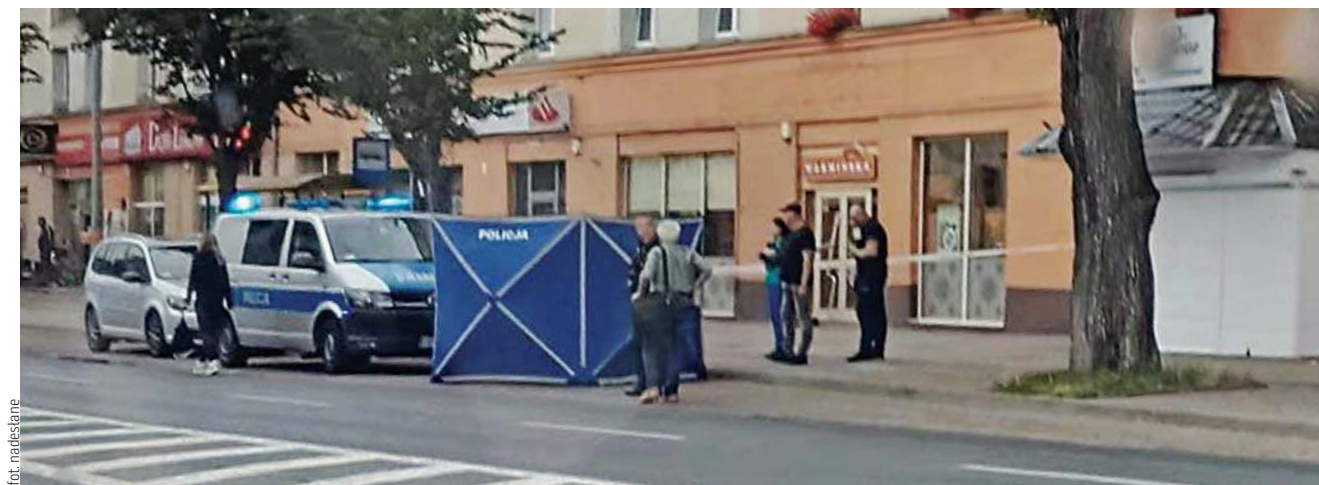
CZY W ELBLĄGU JEST BEZPIECZNIE?

DO TRAGICZNEJ W SKUTKACH SYTUACJI DOSZŁO NA OCZACH MIEJSKIEGO MONITORINGU. ZDARZENIE NIE TYLKO WSTRZĄSNĘŁO MIESZKAŃCAMI I MIESZKANKAMI ELBLĄGA, ZRODZIŁO TEŻ SZEREG PYTAŃ ZWIĄZANYCH Z POCZUCIEM BEZPIECZEŃSTWA, DLATEGO PYTAMY – CZY W ELBLĄGU JEST BEZPIECZNIE?

Elbląg, ulica Hetmańska. To właśnie tutaj w sobotę 6 sierpnia w godzinach porannych jedna z mieszkanek zauważyła leżącego mężczyznę. O swoim odkryciu niezwłocznie powiadomiła policję. Niestety, jak okazało się chwilę później, 43-letni elblązanin już nie żył.

— Miał liczne obrażenia ciała, między innymi głowy. Wykonujemy czynności zmierzające do ustalenia sprawy. To wszystko, co na chwilę obecną mogę powiedzieć o sprawie — informował w ubiegłą sobotę Jakub Sawicki z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

— Pracownicy pogotowia, którzy przybyli na miejsce, próbowali udzielić po-



Ciało mężczyzny znaleziono w ubiegłą sobotę nad ranem przy ul. Hetmańskiej

szkodowanemu pomocy, jednak było już na to za późno — stwierdzono zgon mężczyzny. Sekcja zwłok wyjaśni dokładne przyczyny śmierci 43-latką. Do czasu aż biegły dokładnie nie zbada obrażeń, niczego nie można wykluczyć, ale na chwilę obecną nie ma dowodów, które potwierdzałyby użycie niebezpiecznych narzędzi — mówił Sławomir Karmowski, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

Na miejscu pracowała grupa dochodzeniowo-śledcza, prokurator i biegły, a jeszcze tego samego dnia zatrzymanych zostało pięć osób, mogących mieć związek ze sprawą. — Zatrzymani to 40-letni i 47-letni mężczyzna oraz kobiety w wieku 34, 39 i 60 lat — przekazała elbląska policja.

— Wniosek policji skierowany z aktami do prokuratury dotyczy dwóch zatrzymanych mężczyzn — poinformował Karmowski.

Kobiety zostały przesłuchane w charakterze świadków i zwolnione do domu.

Według aktualnych ustaleń prokuratury podłożem



Sprawiająca wrażenie spokojnej sceneria stała się świadkiem okropnych scen

tragicznego zdarzenia miał być konflikt, który rozpoczął się w jednej z lokalnych dyskotek.

Gdy wspomniana grupa pięciu osób wracała już do domu, pokrzywdzony siedł za nimi ulicą Hetmańską i — według zeznań oskarżonych — miał ich zaczepiać i prowokować. Na tę chwilę nie zgłosili się bezpośredni świadkowie zdarzenia, a jedynie osoby, które słyszały hałas i wyglądając przez okno, widziały już tylko oddalających się uczestników tragicznego w skutkach zajścia.

Jak przekazał w rozmowie z nami rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Elblągu, zatrzymani przez policję mężczyźni nie znali ofiary, ale był to znajomy jednej z zatrzymanych kobiet. Niewykluczone, że przesłuchane na razie w formie świadków kobiety, będą odpowiadać za nieudzielenie pomocy pobitemu na śmierć mężczyźnie.

W sprawie wszczęto śledztwo o czyn z art.158 par 3 kk (pobicie ze skutkiem śmiertelnym). Zatrzymanym mężczyznom

przedstawiono zarzuty zagrożone karą od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Sąd Rejonowy zastosował na wniosek prokuratury wobec podejrzanych tymczasowy areszt na 3 miesiące.

MIESZKAŃCY SĄ W SZOKU

Co się dzieje w tym Elblągu? — pytają mieszkańcy. — Niby małe miasto, w którym człowiek powinien czuć się bezpiecznie, a takie sytuacje? — zastanawiają się.

I komentują: — Aż strach wychodzić z domu.

— Wystarczy omijać podejrzanych ludzi — radzi jedna z mieszkanek Elbląga. A kolejna jej odpowiada: — Często takich osób nie da się ominąć.

Sobotnia sytuacja odbiła się w mieście szerokim echem. Elblążanie zwracają uwagę na to, że być może na ulicach brakuje pieszych patroli policji, a niektórzy mieszkańcy zastanawiają się, dlaczego nikt w porę nie zareagował.

Podobna sytuacja w Elblągu — przypomnijmy — miała miejsce dwa lata temu, kiedy zwłoki bezdomnej kobiety odnaleziono niedaleko wspomnianej Hetmańskiej — wokolicy elbląskiej ul. Tysiąclecia.

I w tym przypadku prawdopodobnie można było uniknąć tragedii. Jedna z mieszkanek zeznawała bowiem w sądzie, że słyszała w noc poprzedzającą zabójstwo dziwne odgłosy, ale w związku z tym, że w jej okolicy po prostu bywa głośno, zignorowała niepokojące dźwięki i poszła spać. Morderca bezdomnej sam zgłosił się na komendę, za zabójstwo spędzi w więzieniu 15 lat.

Do tematu śmiertelnego pobicia, do którego doszło w minioną sobotę, będziemy wracać. A naszych Czytelników i Czytelniczek zapraszamy do udziału w sondzie, którą znajdziecie na www.dziennikelblaski.pl.

Pytamy o to, czy Waszym zdaniem w Elblągu jest bezpiecznie i zapewniamy, że temat bezpieczeństwa będziemy poruszać częściej. Czekamy na Wasze uwagi w tej kwestii, piszcie na gazeta@dziennikelblaski.pl i FB Dziennik Elbląski.

REDAKCJA

NA SYGNALE KRADEŁ POKRYWY STUDZIENEK

28-latek z Elbląga podejrzewany jest o kradzież żeliwnych pokryw studzienek na terenie miasta. Niektóre z tych włazów były zabytkowe i miały wartość historyczną. Młody mężczyzna podejrzewany jest o kradzież co najmniej 20 żeliwnych pokryw, szacunkowa wartość skradzionego mienia to ponad 10 tysięcy złotych. Policjanci



Fot. KMP Elbląg

ustalili, że zatrzymany spieniężał je w punktach skupu złomu. Część skradzionego mienia udało się odzyskać. 4 pokrywy zabezpieczyli strażnicy miejscy podczas patrolowania ulicy Mazurskiej w Elblągu. Policjanci przypuszczają, że zatrzymany 28-latek miał na koncie więcej przestępstw. Trwają w tej sprawie ustalenia. Był wcześniej karany za kradzież. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

„POŻYCZYŁ” SAMOCHÓD Z ZAKŁADU POGRZEBOWEGO

Z ulicy Łęczyckiej skradziony został samochód. Nie był to typowy karawan, ale samochód techniczny z windą do opuszczania trumien. 29-latek, który pracował wcześniej w zakładzie pogrzebowym, ukradł go z terenu posesji firmy. Nie była to jednak zemsta za zwolnienie z pracy, lecz, jak wyjaśnił, chęć spędzenia nocy w aucie. Następnego dnia mężczyzna został

zatrzymany pod jednym ze sklepów przy ul. Beniowskiego w Elblągu. Przyjechał skradzionym autem, żeby zrobić zakupy. Poszukiwany samochód rozpoznali policjanci z patrolu. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Przyznał się i złożył wyjaśnienia. Tłumaczył się, że potrzebował pilnego noclegu. Nie był wcześniej karany. Za kradzież grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KMP ELBLĄG

BUDOWA WCHODZI W DECYDUJĄCY ETAP

CORAZ BARDZIEJ ZAAWANSOWANE SĄ PRACE NA DRUGIM ETAPIE BUDOWY DROGI WODNEJ ŁĄCZĄCEJ ZALEW WIŚLANY Z ZATOKĄ GDAŃSKĄ. UMOWĘ PODPISANO W KWIETNIU UBIEGŁEGO ROKU. WARTOŚĆ KONTRAKTU TO PONAD 574 MLN ZŁ, A CZAS PRZEWIDZIANY NA JEGO REALIZACJĘ TO 24 MIESIĄCE.



Prace w ramach drugiego etapu inwestycji prowadzone są zgodnie z harmonogramem

Już niedługo, bo 17 września otworzymy kanał żeglowny przez Mierzę Wiślaną. To pierwszy etap wielkiego projektu, jakim jest budowa nowej drogi wodnej, która umożliwi otwarcie portu w Elblągu na Bałtyk. Jednym z elementów inwestycji łączącej Zalew Wiślaną z Zatoką Gdańską są prace na rzece Elbląg wraz z budową obrotowego mostu w Nowakowie. Szczególnie cieszy mnie to, że prace w ramach tego zadania również prowadzone są zgodnie z harmonogramem, a zaawansowanie robót osiągnęło

już półmetek – powiedział wiceminister infrastruktury Marek Gróbarczyk.

Zakres prac wynikający z umowy obejmuje przebudowę istniejącego toru wodnego na rzece Elbląg w zakresie obudowy brzegów, które docelowo przejmą funkcje przeciwpowodziowe wałów ziemnych, budowę przystani niskich, ułatwiających dostęp do rzeki oraz budowę mostu obrotowego nad rzeką Elbląg w miejscowości Nowakowo, wraz ze zmianami układu drogowego.

– Budowa drogi wodnej łączącej Zalew Wiślaną z Zatoką Gdańską wchodzi w de-

cydujący etap. Elementem bardzo ściśle związanym z drugim etapem jest droga powiatowa oraz most w Nowakowie, który budujemy jako nową przeprawę. Obecnie wykonywana jest konstrukcja stalowa w miejscu prefabrykacji. Na miejscu mamy wykonane konstrukcje żelbetowe wszystkich podpór. Trwają roboty wykończeniowe związane z tymi podporami – mówi Andrzej Małkiewicz zastępca pełnomocnika do spraw realizacji projektu z Urzędu Morskiego w Gdyni.

Aktualnie w ramach inwestycji wykonawca drugiego etapu firma Budi-

mex wykonuje roboty hydrotechniczne, takie jak: pograżanie ścianek szczelnych i ich kotwienie, roboty mikropalowe oraz roboty żelbetowe.

– W tej chwili przede wszystkim realizowane są roboty kafarowe. Mamy zrealizowane 80 proc. pograżania grodzic, a także ponad połowę mikropali i kleszczy kotwiących tę konstrukcję. Cały kontrakt jest zaawansowany w ok. 50 proc. W tej chwili na budowie pracuje ok. 200 pracowników i ponad 20 jednostek pływających. Mamy 5 zespołów do pograżania grodzic i 5 zespo-

łów pograżających mikropale. Planujemy ukończyć pograżanie grodzic we wrześniu lub październiku. W sierpniu kończymy podpory obiektu mostowego i rozpoczynamy montaż konstrukcji stalowej. Natomiast w październiku rozpoczynamy roboty drogowe, które też planujemy w znacznej części ukończyć w tym roku – mówi Grzegorz Małasiewicz, dyrektor ds. hydrotechniki rejonu Budimex SA.

Zadaniem inwestycji jest ożywienie województwa warmińsko-mazurskiego, w szczególności portu w Elblągu. Nowe rozwią-

zanie infrastrukturalne ma być motorem rozwoju gospodarczego całego regionu. Budowa nowej drogi wodnej stworzy szansę na rozwój gospodarczy dla wszystkich portów Zalewu Wiślanego, a także znacząco skróci dotychczasową drogę przez Cieśninę Piławską o prawie sto kilometrów.

Po zakończeniu całości prac droga wodna łącząca Zalew Wiślaną z Zatoką Gdańską umożliwi wpływanie do portu w Elblągu jednostek o długości do 100 metrów oraz do 20 metrów szerokości i zanurzeniu 4,5 m.

Źródło: Urząd Morski w Gdyni

KONDOLENCJE

Z wielkim żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

Pana

Andrzeja Sassyna

związanego z Olsztynem i regionem działacza społecznego i samorządowca, wyróżnionego Odznaką Honorową za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składam wyrazy najgłębszego współczucia.

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

2098220pb1-a-M

NIEZWYKŁA WYSTAWA NA ELBLĄSKIEJ STARÓWCE

Wystawa przedstawiająca losy żołnierzy Armii Krajowej oraz innych formacji niepodległościowych, którzy po II wojnie światowej osiedlili się w Elblągu, zagościła na elbląskiej Starówce. Losy ukazane są na tle Elbląga, którego centrum po wojennych zniszczeniach zostało odbudowane dopiero w latach dwutysięcznych. Plansze pokazują działalność żołnierzy, którzy brali udział w odbudowie zniszczonego miasta, oraz ważne i symboliczne miejsca w Elblągu. Historia żołnierzy Armii Krajowej i historia Elbląga ukazane zostały w nowoczesny



sposób. Korzystając z osiągnięć najnowszych technologii, wystawa została przygotowana w technice soczewkowej 3D. Nowe rozwiązanie pozwoliło stworzyć unikalną i atrakcyjną dla zwiedzających ekspozycję. Dzięki metodzie 3D uzyskano

animacje historycznych zdjęć na płaskiej powierzchni. — Dziękuję, że możemy wspólnie pielęgnować pamięć o wydarzeniach i osobach, które zasłużyły się na rzecz naszego miasta, regionu i Polski. Dziękuję Instytutowi Pamięci Narodowej,

Stowarzyszeniu im. gen bryg Bolesława Nieczuja-Ostrowskiego oraz Fundacji PKO Bank Polski za tak wspaniałą lekcję historii Elbląga i historii Polski — lekcję przedstawioną w nowoczesny i wyjątkowy sposób, jaki daje zastosowana tutaj forma druku soczewkowego 3D — powiedział uczestniczący w otwarciu wystawy Andrzej Śliwka, wiceminister aktywów państwowych. Autorem wystawy jest Artur Chomicz z Oddziałowego Biura Edukacji Narodowej IPN w Gdańsku. Ekspozycję można oglądać do 26 sierpnia. Następnie prezentowana będzie w innych częściach miasta oraz Polski. **red.**

ROZMOWY W SPRAWIE PORTU TRWAJĄ

URZĄD MIEJSKI W ELBLĄGU ROZPOCZĄŁ OFICJALNE ROZMOWY Z MINISTERSTWEM AKTYWÓW PAŃSTWOWYCH NA TEMAT DALSZEGO ROZWOJU ELBLĄSKIEGO PORTU. SKARB PAŃSTWA JEST GOTOWY ZAANGAŻOWAĆ SIĘ KAPITAŁOWO I FINANSOWO W ROZWÓJ I MODERNIZACJĘ PORTU W ELBLĄGU.



EWELINA
GULIŃSKA
e.gulinska@
dziennikelblaski.pl

Na zaproszenie wice-ministra aktywów państwowych Andrzeja Śliwki prezydent Elbląga Witold Wróblewski wraz z dyrektorem Zarządu Portu Morskiego Arkadiuszem Zglińskim uczestniczyli w spotkaniu dotyczącym przyszłości elbląskiego portu.

— Spotkanie odbyło się w bardzo dobrej atmosferze i rozpoczęło oficjalne rozmowy na temat dalszego rozwoju elbląskiego portu w kontekście kończącej się budowy kanału żegludowe-

go przez Mierzę Wiślaną i ewentualnego udziału Skarbu Państwa w spółce komunalnej — przekazał Urząd Miejski w Elblągu.

— Przedstawiliśmy wypracowaną przeze mnie — wspólnie z posłem Leonardem Krasuskim i ministrem Markiem Gróbarczykiem — konkretną propozycję. Jesteśmy w stanie jako Skarb Państwa wygospodarować 100 mln zł na niezbędne inwestycje w porcie w zamian za pakiet kontrolny — Skarb Państwa byłby większościowym udziałowcem spółce — poinformował w rozmowie z nami Andrzej Śliwka, wiceminister aktywów państwowych.

Jak zapewnia wiceminister, sama struktura tej umowy wymaga uszczegółowienia i prac roboczych, ale zaplanowane są już dalsze rozmowy.

DECYZJA W RĘKACH PREZYDENTA

Rozmowy z prezydentem Elbląga przebiegły w bardzo miłej atmosferze, jednak przed podjęciem ostatecznej decyzji musi on poczynić konsultacje polityczne. Jest to oczywiście zrozumiałe, chociaż samo podjęcie decyzji w tej sprawie leży wyłącznie w gestii prezydenta Elbląga — to jest tylko i wyłącznie jego kompetencja — oznajmił wiceminister.

— Teraz duża praca jest po stronie miasta i zarządu portu, aby przygotować niezbędną dokumentację i biznesplan pod przedmiotowe inwestycje, z których wybierzemy te niezbędne do tego, aby port mógł się rozwijać. Jeśli dojdzie do zawarcia umowy, czeka nasz cały proces — począw-



Chcemy rozmawiać z samorządem — zależy nam na rozwoju miasta i regionu elbląskiego — mówi Andrzej Śliwka. — Inwestowanie w port jest dobre dla Elbląga — tłumaczy wiceminister aktywów państwowych



W spotkaniu uczestniczyli wiceminister aktywów państwowych Andrzej Śliwka, poseł Leonard Krasulski, prezydent Elbląga Witold Wróblewski oraz dyrektor elbląskiego portu Arkadiusz Zgliński

szy od listu intencyjnego, przygotowania wycen, ustalania parytetów wymiany, aż do kolejnych kroków zgodnie z przyjętą praktyką transakcyjną. Dla mnie jedną z pierwszych inwestycji, która powinna być poczyniona, jest ta związana z pogłębieniem toru wodnego — która leży w kompetencji portu, nie Skarbu Państwa. Chcielibyśmy, aby port stale się rozwijał. Na ten moment nie ma on wielkich zdolności przeładunkowych, ale planujemy poczynić kolejne nakłady inwestycyjne również w tym

kierunku. Najpierw jednak należy zająć się podstawowymi elementami związanymi z modernizacją portu. Pomysłów jest mnóstwo, ale najpierw trzeba urzeczywistnić projekt związany z dokapitalizowaniem portu i poczynieniem niezbędnych inwestycji. Wszystko wymaga ustaleń, ale jeśli byłaby pełna życzliwość stron, to zaproponowany projekt dokapitalizowania można by było domknąć w pół roku — przekazał Andrzej Śliwka.

— Naszym założeniem jest, aby port docelowo był spółką Skarbu Państwa,

niezależną od innych portów. Oczywiście jeśli pojawi się sytuacja współpracy i kooperacji pomiędzy państwowymi portami z korzyścią dla Elbląga, to taką podejmiemy. Nie chcemy, aby przykładowo Gdańsk wykorzystywał port w Elblągu, ale aby otrzymał on impuls gospodarczy — zaznaczył wiceminister.

Arkadiusz Zgliński, dyrektor portu w Elblągu przyznał, że w sytuacji, gdy Skarb Państwa będzie większościowym udziałowcem w spółce, to elbląski port stanie się jednym z portów

o podstawowym znaczeniu dla gospodarki państwa. Jego zdaniem łatwiejsze będzie też ubieganie się o dodatkowe środki finansowe, a ich skala będzie o wiele wyższa.

INWESTOWANIE W PORT JEST DOBRE DLA ELBLĄGA

Wiceminister aktywów państwowych po raz kolejny odniósł się też do zarzutów senatora Jerzego Wcisły.

— Chcemy rozmawiać z samorządem — zależy nam na rozwoju miasta i regionu elbląskiego. Działania pana Wcisły są prowadzone na szkodę Elbląga. W celu uzyskania doraźnej korzyści politycznej chce blokować działania rozwojowe w Elblągu, a takim działaniem niewątpliwie jest możliwość dofinansowania portu kwotą do 100 mln zł pod potrzebne inwestycje i w konsekwencji objęcie przez Skarb Państwa pakietu kontrolnego. Jeśli jako radny i senator nie pokazał się jako skuteczny ambasador Elbląga i regionu elbląskiego, to niech przynajmniej nie przeszkadza tym, którzy chcą, aby Elbląg i nasz region się rozwijał — podkreślił Andrzej Śliwka.

I dodał: — Przekop Mierzei Wiślanej jest ogromną szansą dla Elbląga, dlatego też wbrew malkontentom nie możemy stracić okazji, aby wreszcie port w Elblągu zaczął służyć mieszkańcom miasta, regionu i Polski. Prezes Jarosław Kaczyński oraz Prawo i Sprawiedliwość konsekwentnie w swoim programie powtarzają, że w Elblągu musi powstać IV port RP, który będzie miał status portu o podstawowym znaczeniu dla gospodarki narodowej.

BOKSY PSIARNI ZNÓW Z SZANSĄ NA REMONT

Po raz drugi Urząd Miejski w Elblągu ogłosił przetarg na wykonanie modernizacji boksów wewnętrznych w budynku psiarni w schronisku dla zwierząt. Pierwszy przetarg — przypomnijmy — Gmina Miasto Elbląg ogłosiła na początku lipca. Swoją ofertę przedstawiła zaledwie jedna firma, której kwota znacznie przewyższa-

ła szacunkowy budżet przeznaczony na tę inwestycję. Firma wyceniła swoją pracę na ponad 448 tysięcy złotych, to oniemiało 100 tysięcy więcej, niż zakładała Gmina Miasto Elbląg. Nie wszystko jednak stracone. Właśnie ogłoszono kolejny przetarg, termin nadsyłania ofert mija 23 sierpnia. Zadanie obejmuje roboty rozbiórkowe, remont po-



foto: Oliwia Nazarek

sadzek, okładzin ściennych i sufitów, wymianę ogrodzenia boksów wewnątrz budynku, wymianę stolarki drzwiowej, wykonanie ogrzewania podłogowego w boksach, wykonanie stanowiska do kąpieli zwierząt i wykonanie nowych punktów poboru wody. A ponadto: wykonanie kanalizacji odpływowej, w tym kratk ściekowych, wymianę sko-

rodowanej instalacji odgromowej z dostosowaniem jej do obowiązującej normy, wymianę istniejącej instalacji elektrycznej wykonanej natynkowo na instalację podtynkową, wymianę opraw oświetleniowych na energooszczędne LED, IP67 i osprzętu na osprzęt IP67 oraz przeniesienie istniejącej rozdzielni elektrycznej.

KK

STUDIA LEKARSKIE JUŻ W ELBLĄGU!

TO HISTORYCZNY MOMENT DLA ELBLĄGA I DOBRA WIADOMOŚĆ DLA CAŁEGO REGIONU. AKADEMIA MEDYCZNYCH I SPOŁECZNYCH NAUK STOSOWANYCH OTWIERA KIERUNEK LEKARSKI. UCZELNIA PRZYGOTOWAŁA MIEJSCA DLA 75 STUDENTÓW. WŁAŚNIE RUSZYŁA REKRUTACJA.

Już od października 2022 roku przyszli lekarze będą mogli się kształcić również w Elblągu. A wszystko to za sprawą Akademii Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych, która otworzyła właśnie jednolite studia magisterskie o profilu ogólnoakademickim na kierunku lekarskim.

11 sierpnia ruszyła rekrutacja dla wszystkich chętnych studentów, którzy chcą w przyszłości zostać lekarza-

mi. Na nowym kierunku przygotowano miejsce dla 75 studentów. Czesne wynosi 20 tys. zł za semestr.

Zajęcia praktyczne studenci będą odbywali w Szpitalu Miejskim w Elblągu oraz w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym. Dzięki Funduszowi Kredytowania Studiów Medycznych żacy będą mieli możliwość otrzymania kredytu studenckiego w wysokości 20 tys. zł za semestr. Kredyt będzie można spłacić po 12 latach od zakończenia pobierania nauki. Będzie też możliwość jego umorzenia — jeśli student zdobędzie dyplom i po jego uzyskaniu zostanie w kraju.

— To historyczny dzień nie tylko dla naszej uczelni, ale także dla Elbląga i całego subregionu. Otrzymaliśmy pozwolenie na utworzenie jednolitych studiów magisterskich o profilu ogólnoakademickim na kierunku lekarskim. To naprawdę wyjątkowa karta w rozwoju dla naszej uczelni — ogłosiła rektor uczelni dr Magdalena Dubiella-Polakowska, prof. AMiSNS podczas konferencji prasowej zorganizowanej, by podzielić się tą dobrą wiadomością.

I poinformowała, że w związku z otwarciem nowego kierunku podjęto już uchwałę o utworzeniu na uczelni nowej struktury, która będzie tworzyła wydział lekarski.



To historyczny dzień nie tylko dla naszej uczelni, ale także dla Elbląga i całego subregionu — powiedziała z nieukrywaną dumą rektor uczelni dr Magdalena Dubiella-Polakowska

Głos zabrał również założyciel uczelni dr Zdzisław Dubiella, prof. AMiSNS: — Okazałem się człowiekiem małej wiary, bo siedem lat razem z całym zespołem walczyłem o kierunek lekarski i przyznam szczerze, że pod koniec już zacząłem wątpić, czy nam się to uda.

Uczelnia musiała spełnić szereg kryteriów, aby otrzymać pozwolenie na otwarcie kierunku lekarskiego, m.in. udowodnić celowość i sens powołania wspomnianego kierunku i udowodnić, że posiada możliwości techniczne i naukowe, aby taki kierunek prowadzić.

W uzasadnieniu pozwalającym na otwarcie nowego kierunku Ministerstwo Edukacji i Nauki zaznacza, że w przestrzeni położonej pomiędzy północną granicą Polski a Gdańskiem, Bydgoszczą, Warszawą i Białymstokiem można aktualnie odbywać studia

na kierunku lekarskim jedynie na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, co może świadczyć o dysproporcji w dostępie do studiów lekarskich danego obszaru w porównaniu z resztą kraju. Uruchomienie kierunku lekarskiego w tej uczelni spowoduje zniwelowanie wspomnianej dysproporcji.

— Używając nomenklatury sportowej — doszliśmy do ekstraklasy. Akibice doskonale wiedzą, że wejść do ekstraklasy to dopiero pierwszy etap, a utrzymać się w niej — to kolejny — zdecydowanie ważniejszy i trudniejszy. Jesteśmy właśnie na tym drugim etapie — nie możemy teraz odpuścić i musimy walczyć do końca — powiedział dr Zdzisław Dubiella.

— Jestem zadowolony i szczęśliwy, że mamy uczelnię, która ma już pozwolenie na wydział lekarski. Władze samorządowe zawsze wspierały wszystkie

działania uczelni. Uczelnie wyższe są motorem rozwoju miasta i zawsze podnoszą jego prestiż i atrakcyjność. Cały czas kibicowałem i miałem nadzieję, że się uda. Jest to wielką dumą dla Elbląga, że i tu będzie można kształcić lekarzy. Będzie to miasto akademickie — w pełni znaczenia tego słowa — które będzie przyciągało też młodych ludzi — oznajmił Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

A Piotr Opaczewski, wicewojewoda warmińsko-mazurski, dodał: — To historyczny dzień nie tylko dla Elbląga, ale dla całego województwa warmińsko-mazurskiego. Ja jako wicewojewoda, który nadzoruje zdrowie, wiem, jak ogromny problemem w służbie zdrowia jest brak kadry medycznej. Aktualnie mamy w naszym województwie około 5700 lekarzy, w tym tylko 2500 ze specjaliza-

cją. Nie ma żadnego konsultanta wojewódzkiego, który by nie wskazywał na to, że problemem w naszym województwie jest brak lekarzy. Kolejny problem to demografia, która dotyczy naszych lekarzy — ich średnia wieku w naszym województwie wynosi ponad 50 lat i z roku na rok rośnie. Uruchomienie wydziału lekarskiego jest odpowiedzią na te problemy. Obecnie brakuje nam około 450 lekarzy i mam nadzieję, że część absolwentów zostanie i będzie wykonywać zawód w naszym województwie.

Podczas konferencji podkreślono też dużą rolę wiceministra aktywów państwowych Andrzeja Śliwki w staraniach dotyczących nowego kierunku.

— Cieszę się, że mogłem wesprzeć AMiSNS w staraniach o otwarcie nowego kierunku. W tym miejscu pragnę ponownie podziękować ministrowi Tomaszowi Rzymkowskiemu za życzliwe podejście do problemów elbląskich uczelni, złożyć serdeczne gratulacje na ręce pani prorektor prof. Magdaleny Dubielli-Polakowskiej, a także wyrazić wdzięczność za ciepłe słowa, które padły na konferencji z ust założyciela AMiSNS prof. Zdzisława Dubielli — przekazał w rozmowie z nami wiceminister.

EWELINA GULIŃSKA

e.gulinska@dziennikelblaski.pl

NIE WSZYSCY UCZNIOWIE ODPOCZYWAJĄ OD NAUKI

SĄ TACY, KTÓRZY PRZERWĘ W ZAJĘCIACH SZKOLNYCH WYKORZYSTUJĄ DO PODNOSZENIA SVOJEJ WIEDZY. OGROMNYM SUKCESEM MOGĄ POCHWALIĆ SIĘ GABRIELA SZCZEPANIK I ANNA WLIZO Z ELBLĄGA.

Już po raz ósmy odbyła się edycja programu stypendialnego ADAMED SmartUP. Wzięło w nim udział 50 uczniów z całej Polski, by rozwijać swoje pasje. Pod okiem naukowców poszerzyli swoją wiedzę, opanowali nowe

umiejętności, a przy tym świetnie się bawili.

— Poprzez program ADAMED SmartUP od lat popularyzujemy nauki ścisłe i przyrodnicze, a jednocześnie dajemy młodym uzdolnionym ludziom szansę na rozwój konkretnych zainteresowań i ukierunkowanie pasji. Chcemy, by zdobyte doświadczenie było jak najbliższe temu z rzeczywistego świata nauki, i to tej na najwyższym poziomie — wskazuje Martyna Strupczewska, kierowniczka programu ADAMED SmartUP.

W tym roku w programie wzięły udział dwie uczennice z Warmii i Mazur: Gabriela Szczepanik i Anna Wlizo z Elbląga.



Anna Wlizo

— Przez dwa tygodnie nauczyłam się podstaw matematyki, które są z kolei potrzebne do bardziej wnikliwego poznawania fizyki. Z zajęć wynoszę to, że doświadczenia są naprawdę ważne w pracy naukowej i należy pracować



Gabriela Szczepanik

zespołowo, aby wiele rzeczy wychodziło po naszej myśli — mówi Anna Wlizo z grupy fizyka i nowe technologie, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Kazimierza Jagiellończyka w Elblągu.

Koniec obozu to jednak nie koniec emocji. We wrześniu 50 uczestników 8. edycji spotka się na Gali finałowej, w trakcie której poznamy nazwiska 10 laureatów. W ramach nagrody czeka na nich program indywidualnych konsultacji edukacyjnych. Po roku trójka najlepszych i najlepszych otrzyma stypendium finansowe na dalszą realizację naukowych pasji.

— Wieloetapowa formuła programu pozwala maksymalnie rozwinąć potencjał naszych fantastycznych uczestników. Jednak by zostać laureatem czy otrzymać stypendium, nie wystarczy sam talent. Należy wykazać się pomysłowością, wytrwa-

nością i zdeterminowaniem, a także umiejętnościami pracy w grupie. To dzięki kilkuetapowej rekrutacji mamy pewność, że nasze wsparcie trafia do właściwych osób — podkreśla Martyna Strupczewska.

Laureaci programu stypendialnego otrzymają stypendium w wysokości 40 tys. złotych na dalszy rozwój i realizację kolejnych naukowych marzeń. To, na co dokładnie zostanie przeznaczone, jest również decydowane indywidualnie, w zależności od potrzeb. Mogą być wyjazdy naukowe, udział w konferencjach, kursy. Wszystko zależy od tego, jaką ścieżkę rozwoju wybiorą stypendyści. **RED.**

ZATAŃCZĄ W ELBLĄGU ZE STEFANO TERRAZZINO

SUKCESY? MAMY ICH CAŁĄ LISTĘ – MÓWI ASIA, KTÓRA JUŻ OD KILKU LAT SPEŁNIA SWOJE DZIECIĘCE MARZENIA, TAŃCZĄC W ZESPOLE CUBANA. TERAZ UTALENTOWANE ELBLĄŻANKI ZAPREZENTUJĄ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI W PRZESTRZENI WŁASNEGO MIASTA. ELBLĄG BĘDZIE TŁEM SPEKTAKLU TANECZNEGO REALIZOWANEGO PRZEZ STEFANO TERRAZZINO.

Asia pochodzi z Elbląga, kocha swoje miasto i tutaj realizuje się zawodowo. Zdradzić możemy jedynie tyle, że na co dzień bliżej Asi do munduru, niż kolorowych i lśniących sukni.

– Lubię wyzwania i dreszczyk emocji, w mojej ponad dwudziestoletniej karierze zdarzały się groźne momenty, ale staż pracy tylko potwierdza, że jest to coś, w czym dobrze się odnajduję – przyznaje elblążanka.

Po godzinach Asia spełnia swoje marzenia.

– Taniec towarzyszył mi od zawsze, kochałam go już jako dziecko. Kiedy więc, będąc już w dojrzałym wieku, szukałam czegoś, co mogłabym robić tylko dla siebie między pracą a rodziną, wybór padł właśnie na szkołę tańca. Tak w moim życiu pojawił się Broadway – i to już kilkanaście lat temu. To tam powstała nasza formacja – Cubana – w gronie szesnastu kobiet działamy nieprzerwanie już od siedmiu lat – wszystkie jesteśmy dojrzałe, pracujemy, mamy rodziny i codzienne obowiązki, ale dwa razy w tygodniu spotykamy się na



Elblążanki współpracują z popularnym tancerzem Stefano Terrazzino już od dwóch lat



Wszystko zaczęło się od pasji. Dziś grupa taneczna Cubana może pochwalić się wieloma sukcesami



treningach, a kiedy przygotowujemy się do turniejów, nawet częściej – zdradza nasza rozmówczyni.

Grupa taneczna Cubana bierze udział w zawodach rangi krajowej, międzynarodowej i światowej. Panie wyjeżdżają na turnieje, odnosząc sukcesy za sukcesem i pilnie szlifując swoje umiejętności.

– Zaczęło się amatorsko, od hobby, a dziś taniec to pasja, która wciąż nakręca nas do dalszego działania. Nie możemy przestać – mamy przecież przed sobą perspektywę kolejnych turniejów i mistrzostw. Jednocześnie sporo udało nam się już osiągnąć, możemy pochwalić się m.in. tytu-

łem mistrzyń świata, który zdobyłyśmy w Czechach. Znów się tam wybieramy – i to już w październiku. Później w listopadzie czeka nas turniej w Warszawie. Co sezon do naszego repertuaru dochodzi kolejny układ – dba o to nasza trenerka Katarzyna Goszka – mocna osobowość, która potrafi wiele nauczyć i bardzo nas wspiera – mówi Asia.

Szesnastka utalentowanych pań czerpie z tańca ogromną satysfakcję.

– Trema? Była olbrzymia – ale przy pierwszych występach, kiedy stawaliśmy przed dużą publicznością, bo nie robiłyśmy tego przecież nigdy przedtem. Dziś jest już inaczej – polegamy

na sobie i darzymy się zaufaniem – to w grupie jest siła. Zrodziły się między nami przyjaźnie, które bardzo się rozwinęły. Bardzo się wspieramy, trafiło nam się doborowe towarzystwo – śmieje się członkini Cubany.

I dodaje: – Treningi są też dla nas odpoczynkiem od codzienności. Czasami idę na trening zmęczona po pracy, ale zaraz na sali zapominam o wszystkim i oddaję się swojej pasji – wtedy istnieje dla mnie tylko taniec.

– To on wpływa na naszą samoocenę, pomaga budować poczucie własnej wartości. Dzięki niemu wciąż czujemy się młode

i pełne energii, mimo że na naszych głowach nadal jest i praca, i dom. Taniec to forma zabawy i odskoczni, która jednocześnie pozwala nam dbać o zdrowie i kondycję. Zawsze namawiam do aktywności i powtarzam, że jak się chce, to czas się zawsze znajdzie.

UMIEJĘTNOŚCI ELBLĄŻANEK BĘDZIE MOŻNA PODZIWIĄĆ NA ŻYWO JUŻ W NAJBLIŻSZĄ SOBOTĘ, 13 SIERPNIA ELBLĄG ODWIEDZI JEDEN Z TRENERÓW CUBANY – STEFANO TERRAZZINO, Z KTÓRYM PANIE WSPÓŁPRACUJĄ JUŻ OD DWÓCH LAT.

– Stefano szkoli nas i bierzemy udział w organizowanych przez niego warsztatach, jest jednym z naszych trenerów. Teraz zaproponował nam udział w realizowanym przez niego przedsięwzięciu – to spektakl taneczny, którego część nagrana zostanie w Elblągu – informuje Asia.

Grupa Cubana razem z grupą Bailamos również rozwijającą swoje umiejętności w szkole Broadway zatańczą w kilku miejscach, które kojarzą się z naszym miastem.

– Ćwiczyliśmy przez cały rok! Bardzo cieszymy się na to przedsięwzięcie – kilka spotów z różnymi miast – jeden z Elblągiem w tle – stworzy półgodzinny spektakl taneczny. To ciekawa forma promocji naszego miasta – zauważa nasza rozmówczyni.

– Spotykamy się w sobotę 13 sierpnia o godzinie 10 przed katedrą – będzie nauka jive'a. Później przeniesiemy się na zajezdnię tramwajową – będziemy tańczyły w tramwaju! W planie jest też kilka ujęć na hali produkcyjnej wbyłym Zamechu – zdradza Asia.

I jeszcze raz zachęca: – Zapraszam wszystkich na Starówkę w sobotę o 10 – chodźcie popatrzeć i potańczyć.

KAMILA KORNAČKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

BŁĘDÓW BĘDZIE JESZCZE WIĘCEJ?

ZALEŻAŁO MI NA WYDANIU KSIĄŻKI SAMEMU PO TO, BY MIEĆ PEŁNĄ KONTROLĘ NAD PROCESEM WYDAWNICZYM – A PRZED WSZYSTKIM, ŻEBY KSIĄŻKA BYŁA W STAŁEJ SPRZEDAŻY – PODKREŚLA ELBLĄŻANIN ŁUKASZ MACKIEWICZ, KTÓRY PROWADZI FIRMĘ KOREKTORSKĄ I WYDAŁ KSIĄŻKĘ „497 BŁĘDÓW” METODĄ SELF-PUBLISHINGU.



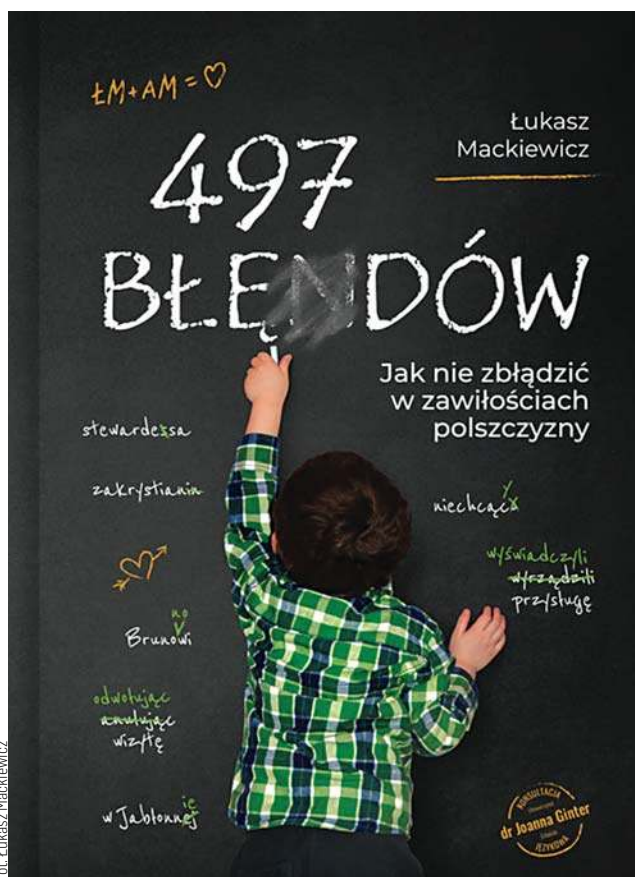
AGATA
TUPAJ
a.tupaj@
gazetaolsztynska.pl

– Zaczęłam od podstawowego pytania: czym się różni redakcja od korekty tekstu? Te dwa pojęcia są często ze sobą mylone...

– Tak, to prawda, nawet w samej branży wydawniczej czy korektorskiej panuje pewne zamieszanie. Firmy niekiedy różnicują zakres tych usług – twierdzą, że redakcja to jest ta bardziej

kompleksowa praca nad tekstem, a korekta wiąże się już tylko z poprawą elementarnych błędów. Natomiast ja w swojej firmie, podobnie jak wydawcy, podchodzę do tego w ten sposób, że redakcja i korekta oznaczają po prostu kolejność czytania tekstu. Redakcja jest zawsze pierwszym czytaniem, czyli pracą na tekście autorskim, a korekta obejmuje kolejne lektury. Gdy tekst zostanie zredagowany, trafia do składu, czyli zostaje przygotowany przez grafika do druku, i właśnie na pliku po składzie wykonuje się korekty. Korekta często zawiera mniej poprawek, zwykle dotyczą one błędów interpunkcyjnych, literówek, czasem błędów składu.

Natomiast nie jest prawdą, że korekta nie pozwala na poprawę błędów logicznych czy merytorycznych, bo jeśli jakiś rażący błąd zostanie przeoczony na wcześniejszych etapach pracy nad tekstem, to korektor ma prawo zwrócić na to uwagę. Jeśli, dajmy na to, w tekście pojawi się o informacja o wybuchu drugiej wojny światowej w 1938 r., to korektor ma wręcz obowiązek poprawić ten błąd. Oczywiście zakres takich poprawek obejmuje tylko wiedzę ogólną, nie można wymagać od korektora tego, by wychwycił wszystkie tego typu pomyłki – koniec końców to autor odpowiada za to, co napisał. Czasem, w przypadku wysoce specjalistycznych tekstów, zleca się redakcję merytoryczną – wykonują ją osoby będące ekspertami



Na okładce książki jest mój syn, a ponieważ zostałem jeszcze dwukrotnie ojcem, to również córkom coś się należy – śmieje się Łukasz Mackiewicz

w danej dziedzinie wiedzy i to właśnie ich zadaniem jest wyłapanie błędów merytorycznych. Podsumowując, zakres redakcji i korekty jest moim zdaniem podobny, natomiast rzeczywiście korekta, z tego względu, że stanowi już kolejną lekturę tekstu, przeważnie zawiera znacznie mniej poprawek.

– Jakiego błędów językowych sprawa Polakom największe trudności?

– Nie znam badań na ten temat, mogę wypowiadać się tylko ze swojej praktyki. Na pewno w większości tekstów poprawy wymaga interpunkcja – czasem tych błędów jest mniej, czasem więcej. Niekiedy trzeba dostawiać przecinki, innym razem – dotyczy to zwłaszcza długich, rozbudowanych zdań – autorzy wstawiają przecinki niepotrzebnie. Błędy ortograficzne też się zdarzają, chociaż od wielu już lat pomocą służą nam edytory tekstu. Programy do sprawdzania pisowni są wbudowane również w przeglądarki internetowe, więc błędów ortograficznych jest coraz mniej. Warto jednak pamiętać, że nie zawsze komputer jest w stanie wskazać prawidłową pisownię. Za przykład mogą posłużyć gerundia – czyli

rzeczowniki pochodzące od czasowników (takie jak np. „niedotrzymywanie”) – które należy pisać łącznie. Błędy, których programy do sprawdzania pisowni nie są w stanie rozpoznać, zdarzają się więc częściej. Inne pomyłki, np. składniowe, fleksyjne czy leksykalne, zdarzają się z różną częstotliwością. Myślę, że najwięcej jest błędów interpunkcyjnych.

– Swoją publikację „497 błędów” wydał pan metodą self-publishingu. Jak wygląda praca nad taką książką? Jak przebiegał proces wydawniczy?

– Proces wydawniczy wyglądał standardowo, tak jak w przypadku książek publikowanych przez tradycyjne wydawnictwa. Zależało mi jednak na wydaniu książki samemu po to, by mieć pełną kontrolę nad procesem wydawniczym – a przede wszystkim po to, by książka była w stałej sprzedaży. W przypadku współpracy z wydawcą autor nie ma pewności, jak długo książka będzie dostępna w księgarniach. Jeśli zbierze dobre recenzje i szybko się wyprzeda, to jest szansa na to, że wydawca zdecyduje się na dodruk lub kolejne wydania. Natomiast jeśli książka nie przyjmie się na rynku,

autor musi liczyć się z tym, że książka będzie dostępna tylko przez jakiś czas w księgarniach. Po wyprzedaniu nakładu autor nie zdoła już dotrzeć ze swoją książką do kolejnych czytelników.

Stała sprzedaż była więc pierwszym argumentem za tym, żeby postawić na self-publishing. Udało się to osiągnąć – książka jest od 3 lat na rynku, można ją kupić na stronie poświęconej książce (497bledow.pl – przyp. red.). Z chwilą gdy kończy się nakład, zamawiam dodruk – obecnie w sprzedaży jest już czwarty nakład. Z perspektywy czasu cieszę się, że podjąłem decyzję o self-publishingu.

Natomiast sam proces wydawniczy niczym się nie różnił od procesu wydania książki przez tradycyjne wydawnictwo. Książkę zredagowała jedna z moich współpracowniczek, kolejny etap to skład tekstu – udało mi się nawiązać współpracę ze świetną graficzką, która zaprojektowała okładkę, jak również zajęła się przygotowaniem książki do druku. Byłem bardzo zadowolony z efektów jej pracy. Potem, znowu w ramach mojej firmy, wykonaliśmy ostatnią korektę.

Główna różnica między self-publishingiem a tradycyjnym modelem wydawniczym dotyczy dystrybucji. „497 błędów” jest dostępne tylko przez internet, ponieważ nie nawiązałem współpracy z księgarniami. To dość trudne w przypadku self-publishingu – nie będąc wydawcą, niełatwo zapewnić dostępność książki w księgarniach w całej Polsce.

– Podkreśla pan w swojej książce, że błąd błędowi jest nierówny – czym innym jest w mowie potocznej, a czym innym w oficjalnej. Na co należy zwracać szczególną uwagę przy odróżnianiu, co jest błędem, a co nie?

– Żeby stwierdzić, co jest błędem, a co nie, najlepiej to sprawdzić czy to w poradnikach językowych, czy w słownikach. Natomiast rozróżnienie, o którym pani wspomniała, dotyczy tak zwanej dwupoziomowej normy językowej. Jeszcze nie tak dawno temu oceniana albo jako błędna, albo jako poprawna. Aby

złagodzić tak kategoryczne osady, z końcem ubiegłego stulecia wprowadzono rozróżnienie na dwie normy: oficjalną i potoczną. Innymi słowy, w języku, którym posługujemy się w codziennych rozmowach, można pozwolić sobie na większą swobodę. Formy, które dzisiaj są akceptowalne w mowie, jak np. mówienie „tą książkę” zamiast „tę książkę” albo „wyrwać zęba” zamiast „wyrwać ząb”, dawniej uznawano za błędy językowe. Oczywiście nadal lepiej tych form unikać w tekście, ale w mowie można po nie sięgać. Myślę, że wprowadzenie różnych norm to był krok w dobrym kierunku, ponieważ w codziennych rozmowach o wiele trudniej uniknąć błędów. Sam dość szybko mówię i często się mylę lub gubię wątek – a wtedy łatwiej o potknięcia językowe. Myślę, że warto mieć dużo więcej wyrozumiałości wobec błędów popełnianych w mowie.

– Jestem tego samego zdania, gdyż ciężko zauważyć błędy w mowie samemu. W pana książce jeszcze wybrzmiało stwierdzenie, szczególnie w jednym rozdziale, żeby nie oceniać ludzi pod kątem języka, jakiego używają. Uważam, że poruszył pan tu ważny temat.

– Zgadza się, to dość ważna kwestia. Swego czasu zobaczyłem w mediach społecznościowych post Michała Rusinka, który stwierdził, że przestaje odpowiadać na listy zaczynające się od słowa „witam”. Zpremedytacją sięgnąłem po ten post jako punkt wyjścia do dyskusji na temat oceniania ludzi przez pryzmat tego, jak mówią czy piszą. Moim zdaniem to, że ktoś popełni błąd, np. przywita się w „nie właściwy” sposób – zwłaszcza jeśli ta osoba nie była świadoma pomyłki – nie stanowi żadnej podstawy do tego, żeby oceniać tę osobę. Może to brzmieć paradoksalnie w ustach kogoś, kto zajmuje się poprawnością językową i napisał książkę o błędach, ale właśnie to chcę podkreślić: błędy językowe nie stanowią żadnego kryterium, według którego możemy oceniać ludzi.

Dodam jeszcze, że bardzo mało jest błędów, które wynikają z odgórnych ustaleń językoznawców.

Wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

ś. † p.
**Andrzeja Józefa
Sassyna**

działacza społecznego i samorządowego,
wieloletniego Prezesa
Towarzystwa Miłośników Olsztyna

Rodzinie oraz Bliskim Zmarłego

składa

Dyrektor Generalny Warmińsko-Mazurskiego
Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie
Paweł Żukowski

W gruncie rzeczy są tylko trzy kategorie takich błędów: błędy interpunkcyjne, po drugie – błędy ortograficzne dotyczące pisowni łącznej i rozłącznej: „nie” z czasownikami piszemy osobno, np. „nie palić”, ale już „niepalenie” zapiszemy łącznie, i – po trzecie – błędy związane z pisownią wielkimi i małymi literami. Cała reszta pomyłek językowych, czyli zdecydowana większość, wynika z rozmaitych procesów historycznych. Błędów jest tak dużo, bo język sam w sobie jest skomplikowany, w końcu polszczyzna rozwija się od wielu wieków. Zresztą nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że sięgamy po formy niepoprawne. I mnie się to zdarza, i językoznawcom również – jednym częściej, innym rzadziej. Każdy z nas popełnia błędy – zresztą nie tylko błędy językowe! – bo jesteśmy tylko ludźmi.

– Skoro wspomniał pan o tym, że język się zmienia, to trzeba powiedzieć, że

współczesny język też jest zupełnie różny od tego, który był używany choćby 50 lat temu, wchodzi nowe zapożyczenia i wyrazy używane chociażby w mowie młodzieżowej. W jakim stopniu przy redakcji książek te zmiany językowe są uwzględniane? Jak wygląda redakcja książek, w których przeważa taki „współczesny” język polski?

– To, że polszczyzna się zmienia, stanowi naturalny proces, dotyczy to wszystkich języków, nie tylko naszego. Z narzekaniami na język jest trochę jak z dyskusjami na temat młodzieży. Kiedyś to młodzi ludzie byli inni, a teraz – szkoda słów... Podobnie dyskusja na temat tego, że polszczyzna się degeneruje, toczy się od lat, a właściwie od kilku wieków. Kiedyś twierdzono, że polszczyzna zbyt ulega wpływowi łaciny, potem – francuskiego, w ostatnich dziesięcioleciach to angielski podobno zbyt mocno oddziałuje na język polski.



Błędów jest tak dużo, bo język sam w sobie jest skomplikowany, w końcu polszczyzna rozwija się od wielu wieków. Zresztą nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że sięgamy po formy niepoprawne – mówi autor książki „497 błędów”

Wistocie proces zapożyczania słów z innych języków nie jest zły sam w sobie. Im więcej mamy zapożyczeń, tym łatwiej porozumieć się z obcokrajowcami. Przykładowo mówimy „komputer”, bo to zapożyczenie z angielskiego, podobnie to słowo brzmi w innych językach. Takie słowa, które brzmią podobnie w wielu językach, nazywamy internacjami

zmami, a ich wielką zaletą jest to, że ułatwiają nam porozumiewanie się. Dopóki więc przyswajanie obcych słów odbywa się naturalnie, nikt nie ma do nich zastrzeżeń i brakuje lepszych polskich odpowiedników, to nie ma nic złego w tym, że zapożyczenia przyjmują się w języku na stałe.

Niepotrzebne są natomiast pewne maniere

językowe. Skoro w polszczyźnie mamy „bramkarza”, to nie trzeba mówić na niego „goalkeeper”, a „spalony” nie musi być „offside’em”. Jeśli sięganie po zapożyczenia nie jest uzasadnione, bo istnieje utrwalone od dawna w polszczyźnie rodzime słowo, to redaktorzy w trakcie pracy nad książką zwracają na to uwagę. Trzeba jednak przyznać, że autorzy na ogół posługują się trochę lepszą polszczyzną – lub raczej: są świadomi pewnych procesów językowych – więc nie sięgają po zapożyczenia tylko dlatego, że ładnie brzmią. W pracy nad książką nie zdarza się zbyt często, by trzeba było wyperswadować autorowi, że posługuje się niewłaściwym słownictwem.

– A ma pan w planach jeszcze jakąś książkę? Czy to będzie wznowienie obecnej, czy zupełnie nowa publikacja?

– „497 błędów” będzie miało kolejne wydania. Redagując teksty, ciągle wyłapuję błędy, o których nie

wspomniałem w książce. Chciałbym ją poszerzyć o sto błędów w kolejnym wydaniu i jeszcze o sto – w trzecim wydaniu. Wiąże się to głównie z tym, że na okładce książki jest mój syn, a ponieważ zostałem jeszcze dwukrotnie ojcem, to również córkom coś się należy (śmiech). Gdy pisałem książkę, planowałem tylko dwa wydania. Dziś wiem, że muszą być trzy – ale to plan na dalszą przyszłość. Na razie trudno mi powiedzieć, kiedy pojawią się drugie i trzecie wydanie.

Obecnie jestem w trakcie pisania nowej książki, to będzie poradnik poświęcony pracy redaktora i korektora. Pisanie idzie mi powoli, więc nie mogę podać jeszcze żadnej daty publikacji. Książka pojawi się w sprzedaży prawdopodobnie przed kolejnymi wydaniem „497 błędów”, ale trudno mi podać więcej konkretów – mogę tylko zaznaczyć, że książka powstaje i prędzej czy później ujrzy światło dzienne.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ROZWOJU I TECHNOLOGII

Jak zapanować nad chaosem przestrzennym

Niekontrolowane rozlewanie się zabudowy to problem, z którym zmagają się zarówno urzędnicy, jak i przedsiębiorcy, a co najważniejsze – mieszkańcy. Ministerstwo Rozwoju i Technologii kończy prace nad reformą systemu planowania przestrzennego w Polsce, która ma stać się remedium na wiele negatywnych zjawisk zachodzących w przestrzeni.

Główne założenia nowelizacji ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym to uproszczenie procedur planistycznych i doprecyzowanie zasad wydawania decyzji o warunkach zabudowy. To także zastąpienie studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego planem ogólnym i wprowadzenie Rejestru Urbanistycznego.

Zakładanymi efektami wprowadzenia zmian w ustawie będą zwiększenie elastyczności i integralności systemu planowania przestrzennego, przeciwdziałanie rozpraszaniu się zabudowy, przy jednoczesnym ułatwieniu inwestowania na terenach już zabudowanych oraz zaawansowana cyfryzacja danych o planowaniu przestrzennym.

Odpowiedzialne planowanie przestrzeni

Wyznaczenie nowych terenów pod zabudowę mieszkaniową bez zadbania o infrastrukturę lub w znacznym od niej oddaleniu, skutkuje gorszym dostępem do podstawowych usług, szkół, przychodni i instytucji publicznych lub jego brakiem. Infrastruktura (komunikacyjna, społeczna, techniczna) powinna być nieodłącznym elementem przestrzeni zurbanizowanej.

zowanych. Dobrze rozwinięta infrastruktura ma bezpośredni wpływ na jakość życia.

Reforma to oszczędności dla samorządów

Chaotyczne, niekontrolowane rozlewanie się zabudowy to problem podkreślany już od kilkunastu lat. Na nieefektywnym zarządzaniu gruntami tracą przede wszystkim mieszkańcy. Według wyliczeń KPZK Polskiej Akademii Nauk opisanych w „Studiach nad chaosem przestrzennym”, koszty ekonomiczne powstałe w wyniku nieracjonalnej polityki przestrzennej wynoszą rocznie 84,3 mld zł.

W zgodzie ze środowiskiem naturalnym

Koszty chaosu przestrzennego ponosi również środowisko. Rozproszona infrastruktura generuje potrzebę częstego korzystania z samochodu, a te produkują szkodliwe gazy i pyły. WHO w badaniach z 2015 r. oszacowało, że zanieczyszczenia powietrza mogą powodować w Polsce straty nawet w wysokości 102 mld zł rocznie. Nie chodzi tu jednak tylko o pieniądze. Umieralność, przez wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza, szacuje się w naszym kraju na około 45 tys. przypadków rocznie.



Niekontrolowane rozlewanie się zabudowy skutkuje mniejszą powierzchnią terenów zielonych. Problemem w tym przypadku jest nie tylko utrata drzew, które m.in. pochłaniają tony CO2 i zatrzymują dużą część opadów – negatywną dla środowiska konsekwencją jest również utrata siedlisk naturalnych wielu gatunków roślin i zwierząt.

Reforma planowania przestrzennego kontra chaos przestrzenny

Biorąc pod uwagę cały szereg różnego rodzaju kosztów związanych z chaosem przestrzennym, Ministerstwo Rozwoju i Technologii przygotowało reformę, która ma zmienić ten stan. Nowelizacja ustawy

o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym pomoże rozwiązać problem niekontrolowanego rozlewania się zabudowy, wprowadzając szereg zmian, które pozwolą gminom efektywnie kreować przestrzeń.

Nowe przepisy dotyczą przede wszystkim:

- zwiększenia elastyczności i integralności systemu planowania przestrzennego,
- przeciwdziałania rozlewaniu się zabudowy na tereny rolnicze, leśne i cenne przyrodniczo,
- ułatwienia inwestowania na terenach już zurbanizowanych,
- cyfryzacji danych, w tym przestrzennych o planowaniu przestrzennym,
- zwiększenia roli konsultacji społecznych.

REKLAMACJA? TO BYŁ KOSZMAR!

KTO Z NAS NIE CIESZY SIĘ, GDY WRESZCIE UDA MU SIĘ KUPIĆ SPRZĘT, O KTÓRYM DŁUGO MARZYŁ? RADOŚĆ NASZEGO CZYTELNIKA Z NOWOCZESNYCH ELEKTRYCZNYCH ROWERÓW, KTÓRE PRZED WAKACJAMI KUPIŁ DLA SIEBIE I ŻONY NIE TRWAŁA JEDNAK DŁUGO. JAK TWIERDZI — WSZYSTKO PRZEZ NIEKOMPE- TENCJĘ PRACOWNIKÓW SKLEPU.

To znana sieć ze sprzętem elektrycznym, której oddział znajduje się między innymi w Elblągu. To tutaj nasz Czytelnik kupił na początku maja dwa rowery elektryczne, mając nadzieję, że razem z żoną będzie mógł cieszyć się nimi podczas letnich wycieczek. Przed wakacjami zdecydował się na sprawdzenie stanu rowerów — tu się coś nie domykało, tutaj coś trzeszczało, więc postanowił swój zakup sprawdzić, zwłaszcza że miał do tego pełne prawo. Zgłosił się więc z reklamacją.

— Oddałem oba rowery do płatnego przeglądu — to było w dniach 3-4 czerwca — miały wrócić po tygodniu, o czym zapewniał mnie przyjmujący rowery. Tak się nie stało — 10 czerwca zostałem poinformowany, że muszę dostarczyć jeszcze ładowarki i kluczyki do baterii. Czas realizacji przeglądu spowodowany brakiem podstawowej wiedzy pracownika, który powinien



Nasz Czytelnik nie mógł cieszyć się swoim zakupem. Jak twierdzi — wszystko przez niekompetencję pracowników sklepu, w którym nabył rowery elektryczne

przecież poinformować mnie o tym od razu, przedłużył się o następne dni — zaczyna nasz rozmówca.

I opowiada: — 21 czerwca dostałem SMS, że rowery są gotowe do odbioru. Udałem się do sklepu i o zgrozo, jeden wrócił bez ładowarki, a drugi z uszkodzoną powłoką lakierniczą i wyświetlaczem cyfrowym. Kolejny tydzień czekałem na to, by ten uszkodzony wymieniono na nowy rower — i go dostałem — dla żony. Za to mój, w którym nic nie zostało zrobione, wrócił do serwisu i przez niemal dwa miesiące był w przeglądzie. Przez długi czas nie wiedziałem, co w ogóle dzieje się z moim rowerem. Otrzymywałem tylko zdawkowe informacje od obsługi sklepu w Elblągu, a byłem tam praktycznie codziennie, pytając o to, co z moim rowerem. Dodam, że taki sprzęt nie należy przecież do najtańszych — za jeden rower zapłaciłem kilka tysięcy złotych, za dwa — niemal 20.

Sprawa dalej się ciągnęła, akonkretnych informacji klientowi nikt nie był w stanie udzielić.

— DZWONIŁEM DO DZIAŁU REKLAMACJI, A NA KOŃCU ZAWSZE SŁYSZAŁEM, ŻE NIE MAM ŻADNYCH PRAW, A DZIAŁ ZAJMUJE SIĘ TYLKO SPRZEDAŻĄ INTERNETOWĄ, A NIE STACJONARNĄ I ŻE POWINIEN ROZMAWIAĆ Z KIEROWNIKIEM ELBLĄSKIEGO SKLEPU. MIAŁEM WRAŻENIE, ŻE WSZYSCY ŚMIEJĄ MI SIĘ W TWARZ. RĘCE MI OPADAŁY — LATO TRWA, SEZON W PEŁNI, A JA NIE MOGŁEM KORZYSTAĆ Z TEGO, CO KUPIŁEM I TO PRZECIEŻ NIE ZA MAŁE PIENIĄDZE — PRZYJNAJE NASZ CZYTELNIK.

— W którymś momencie udało mi się wreszcie dodzwonić do serwisu, podałem numer reklamacji i usłyszałem, że takiego roweru tam nie ma. Zdębiałem. Znów udałem się do sklepu, prosząc o numer telefonu do warsztatu, w którym znajduje się mój rower. Najpierw nie chcieli, ale kiedy powie-

działem, że zaginięcie roweru zgłosiłem na policję, ugięli się. Numer ten sam — znowu słyszę, że roweru tam nie ma. Mówię to w sklepie, słyszę, że jest tam na pewno. Na moich oczach ekspedientka dzwoni do tego samego serwisu i podaje zupełnie inny numer reklamacji — jest — dotarł tam 1 lipca, a przypominam, że sprawa toczy się od 4 czerwca! Co działo się z moim rowerem przez miesiąc? I dlaczego ja miałem w swoich dokumentach inny numer reklamacji, a w papierach, które miał sklep, brakowało mojego podpisu? — zastanawia się elblązanin.

— Kierowniczka stwierdziła tylko, że sklep oddał rower kurierowi i nie wie, co działo się z nim dalej. A tu jeszcze na dodatek serwis mówi, że rower tam jest, ale bez dokumentacji i nie wiedzą nawet, co mają z nim zrobić. Co za bałagan i niekompetencja! Dopiero po kilku dniach do warsztatu dotarła dokumentacja i mogli rozpocząć przegląd — relacjonuje nasz rozmówca.

JAK WSZYSTKO SIĘ SKOŃCZYŁO?

— W związku z wakacyjnymi planami musiałem odebrać rower w takim stanie, w jakim był. Niestety — miałem nadzieję, że skoro oddaję rower na początku czerwca, to na koniec lipca będzie już po przeglądzie, ale nie mogłem przewidzieć tego, co się wydarzy. Rower jest uszkodzony — po 45 dniach odebrałem rower w gorszym stanie — z uszkodzoną pokrywą baterii, a nowej nie są w stanie sprowadzić. Na tę chwilę jeżdżę, a do serwisu za pośrednictwem tego sklepu na pewno już rowerów nie oddam. Usłyszałem, że zapłacą za serwis, który ja wybiorę i to na terenie Elbląga, żeby trzymać rękę na pulsie — zaznacza Czytelnik.

I podsumowuje: — Czuję, że zostałem bardzo źle potraktowany przez obsługę sklepu. Mam wrażenie, że pracownicy traktowali mnie jak intruza, a nie dobrego klienta. Przyjęli postawę jak w latach siedemdziesiątych — nie ma,

nie wiem i już — bez żadnych tłumaczeń.

CZY PROCEDURY MOŻNA USPRAWNIAĆ?

Jak sytuację, do której doszło w Elblągu, komentuje sieć sklepów?

— Proces reklamacyjny istotnie trwał dłużej, niż zwykle w tego typu przypadkach. Wynikało to z dwóch aspektów. Pierwszy z nich, związany był z niedołączeniem kluczyków do akumulatora, o czym pracownik przyjmujący rower do reklamacji powinien był poinformować Klienta. Konieczność dosłania brakującego elementu do serwisu niepotrzebnie wydłużyła czas oczekiwania na wykonanie usługi — przekazuje nam rzecznik prasowy sieci.

I wyjaśnia: — Jak zostaliśmy poinformowani przez serwis, termin naprawy przeciągał się również wskutek braku dostępności części zamiennych. Ostatecznie, ostatni brakujący element został dosłany do naszego elektromarketu w Elblągu w dniu 27 lipca, Klient został o tym poinformowany oraz otrzymał deklarację opokryciu kosztów jego wymiany, jeśli zechce wybrać inny punkt serwisowy. Drugi rower zaś, oddany na przegląd równocześnie, został wymieniony na nowy egzemplarz, co Klient przyjął, według mojej wiedzy, z zadowoleniem. Niezależnie od sposobu zakończenia tej sprawy, wewnętrznie przeanalizujemy, jak moglibyśmy usprawnić — również komunikacyjnie — procedowanie reklamacji w sytuacjach, gdy wskutek choćby ogólnościowych problemów z łańcuchami dostaw, niezawinionych przez sprzedawcę, wydłuża się czas oczekiwania na części zamienne.

— Za pośrednictwem Państwa Redakcji, jeszcze raz przepraszam naszego Klienta za długi czas oczekiwania na pomyślne rozwiązanie tej sprawy — dodaje na zakończenie rzecznik.

KAMILA KORNACKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Śmietanka towarzyska

piątek

TVP 1

2:35

12 – 18 sierpnia 2022

Poniedziałek

20:00

POLSAT

Niezniszczalni 2

film sensacyjny, USA, 2012

Ross dowodzi grupą ludzi do zadań specjalnych. Ryzykanci wypełniają za pieniądze misję. Członkami zespołu są: władający bronią sieczną Lee Christmas, mistrz sztuk walki Yin Yang, doskonale posługujący się bronią palną Hale Caesar, ekspert od ładunków wybuchowych Toll Road, a także snajper Gunner Jensen. Niezniszczalni właśnie otrzymali kolejne zlecenie od przedstawiciela CIA, Churcha. Mają udać się do Albanii, aby tam przechwycić tajemniczy obiekt ze strąconego samolotu.

Piątek

23:25

TVP2

Dziewczyna z sąsiedztwa

komedія romantyczna, USA, 2004

Nieśmiały i bardzo ambitny Matthew Kidman (Emile Hirsch) kończy właśnie szkołę średnią. Marzy o rozpoczęciu studiów na wybranej przez siebie uczelni. Sądzi, że szkoła ta pomoże mu w zrobieniu kariery - planuje zostać wpływowym politykiem. Prawie cały swój wolny czas poświęca na naukę. Pewnego dnia poznaje swoją nową sąsiadkę, 19-letnią Danielle (Elisha Cuthbert). Wyjątkowo piękna, spontaniczna i wesoła dziewczyna jest dla niego uosobieniem ideału. Zakochuje się w niej, a ona sprawia, że Matthew całkowicie zmienia swoją dotychczasową postawę.

Wtorek

20:05

POLSAT

Jack Reacher: Jednym strzałem

film sensacyjny, USA, 2012

W Pittsburghu snajper zabija pięć przypadkowych osób. Znalezione przez detektywa Emersona i jego współpracowników ślady prowadzą ich do byłego strzelca wyborowego armii amerykańskiej, Jamesa Barra. Wkrótce mężczyzna zostaje zatrzymany. Prokurator Alex Rodin proponuje mu układ: jeśli zgodzi się zeznawać i przynajmniej do winy, to uniknie kary śmierci. Były żołnierz stanowczo odmawia jednak współpracy i chce, by zaaranżowano jego spotkanie z Jackiem Reacherem.

Sobota

01:10

POLSAT

Lot Feniksa

dramat sensacyjny, USA, 2004

Frank Towns (Dennis Quaid) i jego współpracownik A.J. (Tyrese Gibson) wyruszają samolotem na pustynię Gobi w Mongolii. Mają stamtąd zabrać pracowników zlikwidowanej rafinerii. Niestety, gdy wracają już do Pekinu, samolot natrafia na burzę piaskową. Rutynowy lot kończy się katastrofą. Nie wszystkim udaje się przeżyć, a ci, którzy ocaleli, znajdują się w dramatycznej sytuacji. Uwięzieni zostali gdzieś na pustyni, nie mają wody ani jedzenia i żadnej możliwości skontaktowania się ze światem.

Środa

23:35

TVN

Druhny

komedія romantyczna, USA, 2011

Annie Walker, singielka po trzydziestce, ponosi porażki w życiu zawodowym i miłosnym. Gdy jej cukiernia bankrutuje, traci oszczędności oraz dach nad głową. Egocentryczny mężczyzna, z którym wiąże nieśmiałe plany na przyszłość, jasno daje jej do zrozumienia, że oczekuje seksu bez zobowiązań. Jedyną ośgodą złej passy staje się wiadomość od przyjaciółki, Lillian, która wychodzi za męża. Prosi Annie, by została honorową druhną na jej ślubie. Walker angażuje się w przygotowania do ceremonii.

Niedziela

01:50

TVP2

Twój Vincent

film animowany, Szwajcaria, Holandia, Polska, USA, 2017

Szczupły mężczyzna idzie po zmierzchu niepewnym krokiem opustoszałą ulicą francuskiego miasteczka Auvers. Tajemnicza postać nie ma nic przy sobie, a dłonie mocno przyciska do boku, gdzie znajduje się świeża rana postrzałowa. Jest to Vincent van Gogh, który w tamtym czasie był zaledwie mało znanym artystą, mimo, że obecnie uznaje się go za jednego z największych malarzy na świecie. Jego tragiczna śmierć była powszechnie znanym faktem, ale po tylu latach nadal nie jest jasne, jak doszło do postrzału.

Czwartek

23:35

TVN

Szybcy i wściekli VI

film sensacyjny, USA, 2013

Dominic Toretto (Vin Diesel), Brian O'Conner (Paul Walker) i ich towarzysze wiodą dostatnie życie poza granicami Stanów. Ostatni skok w Rio sprawił, że ekipa wzbogaciła się o sto milionów dolarów. Złodzieje musieli jednak opuścić kraj, aby nie trafić w ręce policji. Agent Hobbs (Dwayne Johnson) składa Dominicowi i jego ludziom pewną propozycję. W zamian za uwolnienie od stawianych im zarzutów zespół Toretto miałby rozbić groźny gang bezwzględnych przestępców.

piątek		12 sierpnia	
TVP 1		TVP 2	
05:10 Przysięga - serial obyczajowy		05:00 Na sygnale - serial	
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy		06:20 Anna Dymna - spotkajmy się	
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze		06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy	
07:30 Agape - magazyn		07:30 Pytanie na śniadanie	
08:00 Wiadomości		10:40 Panorama	
08:10 Pogoda poranna		10:50 Pytanie na śniadanie	
08:15 Kwadrans polityczny		11:20 Polska od kuchni - Miss Wdzięku	
08:35 Ranczo - serial		11:50 Złotopolscy - telenowela	
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny		12:30 Koło fortuny	
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny		13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy	
11:25 Okrasza łamie przepisy - Na jagody - magazyn kulinarny		14:05 Va Banque - teleturniej	
12:00 Wiadomości		14:35 Na sygnale - serial fabularny	
12:10 Agrobiznes		15:10 Wydział kryminalny	
12:30 Agropogoda - magazyn		16:00 Koło fortuny	
12:35 Magazyn Rolniczy		16:35 Familjada - teleturniej	
12:50 Natura w Jedynce - Kraina Dalekiej Północy		17:15 Zakazany owoc	
		18:00 Panorama	
		18:20 Va Banque - teleturniej	
SERIAL KOSTIUMOWY		SERIAL OBYCZAJOWY	
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy		18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy	
15:00 Wiadomości		19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy	
15:15 Alarm! - magazyn		20:10 Postaw na milion	
15:35 Gra słów. Krzyżówka		21:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki	
16:05 Przysięga - serial obyczajowy		22:15 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022	
17:00 Telexpress		23:25 Dziewczyna z sąsiedztwa - komedia	
17:15 Jaka to melodia?		01:25 Zostań, jeśli kochasz - dramat	
17:55 Wojenne dziewczyny		03:25 Lekarka z rajskiej wyspy. Tajemnica - film obyczajowy	
18:55 Jeden z dziesięciu		05:05 Rodzinka.pl - serial komediowy	
19:30 Wiadomości		05:35 Zakończenie	
20:00 Dziński! Wiadomości			
20:10 Alarm! - magazyn			
20:35 Bolivar - serial			
22:30 Śpieg, który mnie kochał - film sensacyjny			
00:45 Lato w stadninie - film fabularny			
02:35 Śmietanka towarzyska - komedia			
TVN		POLSAT	
06:05 Uwaga! - magazyn		06:00 Nowy dzień z Polsat News	
06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska		08:40 Małanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska	
06:50 Milionerzy		09:40 Sekrety rodziny	
07:20 Bunt - serial, Polska		10:40 Dlaczego ja?	
07:55 Tajemnice miłości		11:40 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska	
09:00 Ten moment		12:50 Wydarzenia	
09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarny		13:20 Interwencja	
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy		13:40 Trudne sprawy	
11:40 Doradca smaku		14:40 Dlaczego ja?	
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy		15:50 Wydarzenia	
12:55 Tajemnice miłości		16:10 Pogoda	
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy		16:15 Intercenja	
16:10 Ten moment		16:40 Gliniarze	
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy		17:40 Sekrety rodziny	
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy		18:50 Wydarzenia	
19:00 Fakty - informacja		19:25 Gość wydarzeń	
19:50 Uwaga! - magazyn		19:45 Sport	
		19:55 Pogoda	
		20:00 Festiwal Weselnych Przebojów - Mrągowo 2022	
FILM SENSACYJNY		FILM PRZYGODOWY	
20:00 Szybcy i wściekli VI - film sensacyjny, USA, 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson		23:20 X-Men: Apocalypse - film sensacyjny, USA, 2016, reż. Bryan Singer, wyk. James McAvoy, Michael Fassbender, Jennifer Lawrence, Nicholas Hoult, Sophie Turner, Josh Wadlow, Michael D. Urie, Halle Berry, Patrick Dempsey, Michael Rooker, Boyd Holby, Michael Sheen, Michael C. Hall, Michael E. Knight, Michael E	

TVP 1
05:10 Klan - telenowela
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Sprawa dla reportera
10:20 Fascynujący świat - Teleskop Hubble'a i cuda wszechświata
11:25 Rolnik szuka żony
12:25 Szlachetna rasa
14:05 Z pamięci - felieton
14:20 Okrasa łamie przepisy
14:45 Komisarz Alex - serial kryminalny
15:40 Jan Serce - serial
17:00 Teleexpress



17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:30 Wojenne dziewczyny - serial
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Bolívar - serial kostiumowy
21:30 Hit na sobotę - Siedmiu wspaniałych - western, prod. USA, 2016, reż. Antoine Fuqua
23:55 Śmietanka towarzyska - komedia
01:40 Medicus - dramat historyczny, prod. Niemcy, 2013, reż. Phillip Stoelzl
04:20 Zakończenie

TVP 2
05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinny ekspres - magazyn
12:05 Kino familijne - Rocca zmienia świat - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019, reż. Katja Benrath, wyk. Natalya Bogdanis, Volker Bruch
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Smaki świata - magazyn
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej



18:45 Postaw na milion - teleturniej
19:35 Lajk!
20:00 Program rozrywkowy
21:05 Program rozrywkowy
22:10 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
23:15 Zderzenie - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, Niemcy, 2016, reż. Eran Creevy, wyk. Nicholas Hoult
01:05 Z podniesionym czołem 2: Odwet - film akcji, prod. USA, 2007, reż. Tripp Reed
02:50 Dziewczyna z sąsiedztwa - komedia, prod. USA, 2004
04:50 Rodzinka.pl - serial
05:15 Zakończenie

TVN
05:30 Uwaga! - magazyn
05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
08:25 Kobieta na krańcu świata
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:30 MasterChef Junior
15:10 Totalne remoty Szelągowskiej
16:15 Weekendowa metamorfoza
17:20 Kobieta na krańcu świata
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
19:00 Fakty - informacje
19:30 Raport Speedway Grand Prix - sport
19:45 Uwaga! - magazyn



20:00 Władcy umysłów - film mełodramat, USA, 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt, Anthony Mackie, John Slattery, Michael Kelly, Terence Stamp
22:25 Czas na miłość - film komedia, Wielka Brytania, 2013, reż. Richard Curtis, wyk. Domhnall Gleeson, Rachel McAdams, Bill Nighy, Lydia Wilson, Lindsay Duncan, Margot Robbie
00:50 Nieznajomi: Ofiarowanie - film horror
02:35 Noc magii
04:00 Kto was tak urządził

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Louis i obcy
10:10 Ewa gotuje
10:40 Bogate dzieciaki bez kasy
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Górale
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy
15:45 Podlasie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Festiwal Weselnych Przebojów - Mrągowo 2022
Jubileusz 25-lecia Ich Troje



22:40 Tron: Dziedzictwo - Uwieszony w cyfrowej rzeczywistości Kevin Flynn najgenialniejszy twórca gier video w historii, podejmuje próbę kontaktu ze swoim synem, Samem. Chłopak wyrusza w zdumiewającą podróż, by ocalić dawno niewidzianego ojca.
01:10 Lot Feniksa - Doświadczony pilot samolotu dostawczego Frank Towns i jego współpracownik A.J. ewakuują załogę szybu naftowego.
03:35 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura
07:00 Scena muzyczna
07:55 Informacje kulturalne
08:20 Słobrobranie - magazyn
08:55 Reżyserzy - Stanley Kubrick
09:55 Tamte lata, tamte dni - magazyn
10:35 Serialowa nostalgia - Czerdziestolatek - serial TVP, wyk. Jerzy Gruza, wyk. Anna Seniuk, Irena Kwiakowska
12:55 Muzeum Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie - reportaż
13:20 Komedie lato - Janosik - film przygodowo-historyczny, wyk. Jerzy Passendorfer
15:45 Muzyka Skalnego Podhala - Balladowe
16:10 Retro kino - Tomcio Paluszek
17:50 Co dalej?
18:30 Legendy Rocka
19:30 Informacje kulturalne



20:00 Bilet do kina - Gentleman z rewolwerem - film fabularny, prod. USA, 2018, wyk. David Lowery, wyk. Sissy Spacek, Robert Redford, Casey Affleck
21:45 Europejski Stadion Kultury
22:50 Mocne Kino - Łagodna - dramat
01:20 Co dalej? - program publicystyczny
02:00 Informacje kulturalne
02:30 Kino nocne - Autoportret z kochanką - film obyczajowy, wyk. Radosław Piwowarski, wyk. Katarzyna Figura
04:05 Salvador Allende - film dokumentalny

TV Puls
06:00 Napisała: Morderstwo - Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. Prowadzi spokojne życie jako nie odkryta pisarka wielu kryminałów.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
20:00 Mocne sobotnie kino: W potrzasku - Wpływowy amerykański biznesman Paul Racine i jego piękna asystentka stają się celem dla płatnych zabójców. Aby przetrwać Paul musi zdobyć zaufanie potężnego samuraja, którego otacza sława nieznajomego wojownika.



21:45 Bez przyzwolenia - Bangkok. Na rzeczce zostaje odnaleziona ciało nagiej i związanej kobiety. Prowadzący sprawę detektyw odkrywa, że denatka była córką jego dawnego przyjaciela.
23:25 Czarny orzeł
01:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
02:05 Menu na miarę - program kulinarny
02:50 Na jedwabnym szlaku
03:30 Taki jest świat - program informacyjny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7
05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - program
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Ten moment
08:00 Babe: Świnka z klasą - film rodzinny, Australia, USA, 1995, reż. Chris Noonan, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Zoe Burton, Wade Hayward, Christine Cavanaugh, Miriam Margolyes, Danny Mann, Hugo Weaving
10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:10 Dennis rozrabia - film komedia, prod. USA, 1993, reż. Nick Castle, wyk. Walter Matthau, Mason Gamble, Joan Plowright, Christopher Lloyd, Lea Thompson



16:05 Ja cię kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell, Juliette Binoche, Dane Cook, Alison Pill, Brittany Robertson, Dianne Wiest
18:20 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - film komedia, USA, 1989, reż. Peter Bonerz, wyk. Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Leslie Easterbrook, Marion Ramsey
20:00 Terminator II: Dzień sądu - film S-F, USA, Francja, 1991
22:55 Niepamięć - film S-F
01:30 Tajemnice pół śmierci - dokument

TV 4
06:00 Galileo
11:00 Dziełczyny z drużyny 4 Na obóz Spirit Thunder przyjeżdżają najlepsze drużyny cheerleaderki z całych Stanów Zjednoczonych. Celem zgrupowania jest wyłonienie zwycięskiego teamu, który będzie reprezentował kraj na międzynarodowych zawodach.
12:55 Bardzo poszukiwany człowiek
15:25 Jaś Fasola
16:00 STOP Drogówka
17:00 Policjantki i Policjanci
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 Prawdziwa jazda Młody ochroniarz Ben chodzi z siostrą porwyższego gliniarza Jamesa, który uważa go za nieudacznika, niegodnego ręki dziewczyny.
02:05 Ucho Prezesa
02:25 Disco Polo Life
03:25 TOP 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy

TV Trwam
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć...
12:50 Siódmy Sakrament
13:20 Ocalić od zapomnienia
13:30 Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc
14:35 Natura Obiektywnie
15:00 Regał
15:30 Wierzę w Boga
15:50 Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Niedźwiedź Wojtek
16:00 Informacje dnia
16:10 Prorok Ukrainy
16:55 Rotmistrz Pilecki - przywrócenie pamięci
17:30 Wolność Słowa
17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Manna z Nieba
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Serce dla Ukrainy
21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

TVP 1
05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Weterynarze z sercem
09:45 Więcej niż solidarni
10:00 Transmisja Mszy Świętej w 20. rocznicę konsekracji Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
11:35 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Więcej niż solidarni
13:15 BBC w Jedyńce
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Przyrodnik na tropie



14:50 Dzieci Mateusza - serial kryminalny
15:40 Jan Serce - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:30 Wojenne dziewczyny - serial
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:15 Koncert
21:40 Zakochana Jedyńka - A psa biorę ja - komedia
23:25 Medicus - dramat historyczny
02:05 Siedmiu wspaniałych - western
04:20 Z pamięci - felieton
04:25 Zakończenie

TVP 2
05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 Polska od kuchni - Miss Wdzięku - widowisko
12:10 Kino familijne - Bella i Sebastian 2 - film familijny, prod. USA, 2015, reż. Christian Duguay, wyk. Flix Bousset, Tchky Karyo, Thierry Neuvic
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko
16:15 Big Music Quiz - teleturniej muzyczny
17:05 Lajk!
17:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej



18:50 Na sygnale - serial fabularny
20:00 Moja wielka grecka wycieczka - komedia, prod. Hiszpania, USA, 2009, reż. Donald Petrie, wyk. Richard Dreyfuss
21:45 Kino bez granic - Nasz najlepszy rok - film obyczajowy
23:50 Francuski pocałunek - komedia romantyczna
01:50 Twój Vincent - film animowany
03:35 Zderzenie - film sensacyjny
05:25 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska
05:55 Zakończenie

TVN
05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Weekendowa metamorfoza
12:30 Co za tydzień - magazyn
13:10 Mask Singer
14:35 Johnny English - film komedia, Francja, Wielka Brytania, USA, 2003, reż. Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson, Tasha de Vasconcelos, Ben Miller, Greg Wise, Douglas McFerran



16:25 Królowa Śnieżka i łowca - film przygodowy, USA, 2012, reż. Rupert Sanders, wyk. Kristen Stewart, Chris Hemsworth, Charlize Theron, Sam Claflin
19:00 Fakty - informacje
19:25 Sport
19:30 Kronika Speedway Grand Prix
19:35 Pogoda - informacje
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Łowca i Królowa łodu - film przygodowy, USA, Chiny, 2016, reż. Cedric Nicolas-Troyan, wyk. Chris Hemsworth
22:25 Nocne życie
01:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Pingwiny z Madagaskaru: Misja świąteczna - Madagaskar. Skipper, Kowalski, Rico i Szeregowy przygotowują się do świąt. Gdy przychodzi czas świętowania, okazuje się, że brakuje Szeregowego. Pingwin zmartwiony tym, że jego przyjaciel Ted jest sam w tym czasie, postanawia udać się po prezent dla niego.
09:25 Fałszywa dwunastka 2 - Tom Baker wraz z żoną Kate zabierają swoją wesołą gromadkę na niezapomniane letnie wakacje.
11:25 Doktor Dolittle 2 - John Dolittle zyskał wielką sławę dzięki niezwykłemu darowi.



13:20 Trolle - Tytułowe Trolle to wesołe, rozpieszczone i bajecznie kolorowe stworki.
15:05 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
22:10 Policja zastępcza
00:45 Tron: Dziedzictwo
03:20 Świat według Kiepskich - serial komediowy prod. Polska
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy
TV Okazje

TVP Kultura
07:00 Ewa Demarczyk
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Legnicy
09:05 Z przymiotem - Wiwat - widowisko kameralne, wyk. Grzegorz Jankowski
09:35 Animama - Baśnie z piasku - serial
09:55 Animama - To pewna wiadomość - film animowany, wyk. Joanna Jasińska Koronkiewicz
10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:05 Serialowa nostalgia
12:10 Kaprys Łazarza - film TVP, wyk. Janusz Zaorski, wyk. Henryk Borowski, Wanda Łuczyczka, Józef Nalberczak
13:20 Bilet do kina - Gentleman z rewolwerem - film
15:05 Dwudziestolecie WEDO
17:15 Niedziela... Krystyna Prońko
19:30 Informacje kulturalne



20:00 Weekend ostatniej szansy - komedia, prod. Wielka Brytania, 2013
21:40 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
22:25 Wakacyjny dokument - Księgarnia Nowego Jorku
00:15 Przypuszczam, czy ty bijasz? - film sensacyjny, reż. Marek Piwowarski, wyk. Jerzy Zapiór, Edward Witukiewicz, Jerzy Kulej
01:50 Mocne Kino - Łagodna - dramat, prod. Rosja, Francja, 2017
04:20 Zatańczyc Beethovena - film dokumentalny
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls
06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
07:00 Gamoń - Przepiękna ukrywa kosztowności w samochodzie mało rozgarniętego turysty, mając nadzieję, że uda mu się przemycić je przez granicę.
09:10 Goście, goście
11:30 Trzej muszkieterowie
13:35 Ostatni legion - Rzymski dowódca wyrusza z oddziałem na wyspę Capri, by wyswobodzić młodego cesarza uwięzionego przez Gotów.
15:35 W imię króla - Gdy syn Framera ginie z rozkazu złego maga Galliana, mężczyzna wyrusza na wojnę, by stawić czoło wysołom żądnemu władzy tyrana.
18:00 XXII Mazurska Noc Kabaretowa



20:00 Niedziela z gwiazdami: Herkules - Narodzinom Herkulesa, syna Zeusa i Hery, towarzyszy radość rodziców, oraz zazdrość stryja, Hadesa. Podstępny bóg Podziemi dołoży wszelkich starań, by pozbysć się bratanka.
22:00 Trzynasty wojownik
00:05 Żelazny rycerz
02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:10 Napisała: Morderstwo
04:20 Rodzinny interes - serial obyczajowy
05:30 Kobra - oddział specjalny

TVN 7
05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - program
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Babe: Świnka w mieście - film rodzinny, Australia, USA, 1998, reż. George Miller, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Mary Stein, Mickey Rooney, E.G. Daily, Danny Mann
09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:45 Dennis znów rozrabia - film komedia, USA, 1998, reż. Charles T. Kanganis, wyk. Don Rickles, George Kennedy, Justin Cooper, Betty White, Brian Doyle-Murray
15:20 Wehikuł czasu - film S-F, USA, 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce, Mark Addy, Phyllida Law



17:25 Maverick - film western, USA, 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner, Graham Greene, James Coburn, Alfred Molina, Danny Glover
20:00 Jumper - film sensacyjny, USA, 2008, reż. Doug Liman, wyk. Hayden Christensen
21:55 Kod Merkury - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride, Kim Dickens, Peter Stormare
00:10 Tajemnice pół śmierci
01:15 Druga strona medalu
03:00 Noc magii

TV 4
06:00 Galileo - popularno-naukowy
07:00 W zakamarkach mózgu
09:00 Galileo
11:00 Dziełczyny z drużyny: Walcz do końca Linie Cruz, pewnej siebie cheerleaderce, świat wywraca się do góry nogami, kiedy wraz z rodziną musi przeniesić się z centrum Los Angeles do plażowego miasteczka Malibu. W nowej szkole natychmiast popada w konflikt z Avery, popularną kapitan lokalnej drużyny cheerleaderki. A sprawy komplikują się jeszcze bardziej, gdy Linia zakocha się w przystojnym bracie swej rywalki.
13:05 La Bamba
15:30 Siła modlitwy
17:55 Gwiazdy Kabaretu
20:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy
21:45 Oczy Anioła
23:55 Genetyczny ślad Jezusa
01:40 Ucho Prezesa

TV Trwam
10:40 Cudowna Pani w bukowski obrazie
11:00 Pamięć Sybiru
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:15 Papież Polak do Rodaków
12:40 Słowo życia
12:45 Koncert zespołu Arka Nogo
13:55 Fenomen O. Maksymiliana Marii Kolbego
14:30 Muzyczne chw

poniedziałek

15 sierpnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:35 Film fabularny 06:00 Sanktuarium - film 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Homo Peregrinus - film dokumentalny 08:40 Krzyżacy - film 11:40 Święto Wojska Polskiego 2022 13:00 Wojna światów - film dokumentalny 14:20 Polskie jednostki specjalne. Formoza komandosi morscy - film dokumentalny 15:20 Wyjście awaryjne - komedia 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 18:00 Jasna Strona Mocy. Festiwal Muzyki Chrześcijańskiej 19:30 Wiadomości 20:00 Koncert piosenki wojskowej państw NATO	06:15 Podróż za jeden uśmiech - komedia, reż. Stanisław Jedryka, wyk. Henryk Gołębiewski, Filip Łobodziński, Alina Janowska, Krystyna Borowicz 07:55 Pytanie na śniadanie - pobudka 11:35 Janosik - film przygodowo-historyczny, reż. Jerzy Passendorfer, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska, Bogusław Bilewski, Witold Pyrkosz, Marian Kociński, Mieczysław Czechowicz 14:00 Familiada - teleturniej 14:30 Koło fortuny - teleturniej 15:05 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne 16:05 Francuski pocałunek - komedia romantyczna 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:20 Uwaga! - magazyn 05:35 Nowa Maja w ogrodzie 06:00 Akademia ogrodnika 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:05 Psy i koty: Odwet Kitty - film przygodowy, USA, Australia, 2010, reż. Brad Peyton/Brad Peyton, wyk. James Marsden, Nick Nolte, Christina Applegate, Katt Williams, Bette Midler, Neil Patrick Harris, Wallace Shawn, Roger Moore 09:50 Johnny English: Reaktywacja - film komedia, USA, Wielka Brytania, Francja, 2011, reż. Oliver Parker, wyk. Rowan Atkinson, Gillian Anderson 12:00 Chiński zodiak - film przygodowy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:10 #Jestem M. Misfit Julia Morska ma siedemnaście lat. Od dłuższego czasu mieszka z rodzicami w USA. Tam chodzi do świetnej szkoły, ma wspaniałych przyjaciół i wie, jak żyć, które jak sama mówi jest cudowne. 08:55 Trolle Trolle to wesołe, rozśpiewane i bajecznie kolorowe stworki. Żyją w równie kolorowym lesie, niewiele wiedzą o otaczającym ich świecie i cieszą się każdą chwilą. Szczególnym entuzjazmem wyróżnia się Poppy, której beztroska i radość udziela się wszystkim dookoła. 10:50 Niesamowity Spider-Man 2	07:35 Muzeum Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie - reportaż 08:00 Co dalej? - program publicystyczny 08:35 Marynarz słodkich wód - komedia 09:50 Cud nad Wisłą 11:00 Chłopi - serial 13:25 Reżyserzy 14:20 Mateusz Pospieszalski - Księga Psalmów 15:40 Ogniem i mieczem - dramat historyczny, prod. Polska, 1999, wyk. Jerzy Hoffman, wyk. Michał Żebrowski, Izabella Scorupco, Aleksandr Domogarov, Krzysztof Kowalewski 18:50 Serialowa nostalgia - Trzy Szalone Zera 20:00 Kultura jest kobietą 21:45 Powidoki 22:10 Caravaggio - dusza i krew	06:15 Kobra - oddział specjalny 07:15 Trzej muszkieterowie 09:30 W imię króla 11:55 Nowe przygody Aladyna 14:00 Legalna blondynka 2 Blond prawniczka, Elle, wyrusza do Waszyngtonu, by w kongresie walczyć o prawa zwierząt. 15:55 Blondynka w koszarach Gwiazda filmowa Megan Valentine postanawia wstąpić do wojska. 17:55 Dirty Dancing Szesnastoletnia Frances poznaje na wakacjach w ekskluzywnym ośrodku wypoczynkowym przyszłego instruktora tańca. Mimo wielu różnic łączy ich wspólna pasja. 20:00 Pionierzy Hit: Asterix i Obelix kontra Cezar	05:20 Szpital - program obyczajowy 06:20 Ukryta prawda 08:30 Hop - film komedia, USA, 2011, reż. Tim Hill, wyk. James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco, Hank Azaria 10:35 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - film komedia, USA, 1989, reż. Peter Bonerz, wyk. Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Leslie Easterbrook, Marion Ramsey 12:25 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - film komedia, USA, 1994, reż. Alan Metter, wyk. George Gaynes, Michael Winslow, David Graf, Leslie Easterbrook, G.W. Bailey 14:10 Tylko dla orłów - film wojenny, Wielka Brytania, USA, 1969	06:30 Gwiazdy Kabaretu Księżniczka łabędzi i królewska tajemnica Nocą w porcie pojawia się statek z którego pokładu na ląd schodzi cała gromada szczurów. 08:30 Pierwsza miłość 09:20 Pierścionek z rubinem 10:30 Billy Madison Billy Madison marnotrawi młodość na lenistwie, aż w końcu ojciec-milioner postanawia sprawdzić, czy Billy udźwignie w przyszłości ciężar zarządzania majątkiem. 12:25 La Bamba 14:35 August Rush 16:55 Pierścionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Prawdziwa jazda. Młody ochroniarz Ben chodzi z siostrą porywczego gliniarza Jamesa. 23:05 Wzór 01:05 Anatomia głupoty
FILM HISTORYCZNY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	FILM PRZYGODOWY	KOMEDIA	FILM PRZYGODOWY	WESTERN	TV Trwam
22:55 1920. Bitwa Warszawska - film historyczny, prod. Polska, 2011, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Borys Szczygiła, Natasza Urbanińska, Daniel Olbrychski, Bogusław Linda, Marian Dziędziel, Jerzy Bończak, Ewa Wiśniewska, Stanisława Celińska, Adam Ferency, Wojciech Solarz 01:00 A psa biore ja - komedia, prod. USA, 2016, reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff 02:40 Film fabularny 04:05 Sfora 05:05 Zakończenie	18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 - Augustów - Hity domówek - koncert 20:00 Mistrzostwa Europejskie 2022 - Monachium - lekkoatletyka 22:45 Księga miłości - film fabularny 00:40 Moja wielka grecka wycieczka - komedia 02:20 Nasz najlepszy rok - film obyczajowy, prod. Francja, 2017, reż. Cedric Klapisch 04:15 Rodzinka.pl - serial obyczajowy 04:45 Zakończenie	14:20 Łowca i królowa lodu - film przygodowy 16:45 Sing - film komedia 19:00 Fakty - informacje 19:25 Sport 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Sahara - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, Hiszpania, Niemcy, 2005, reż. Breck Eisner, wyk. Matthew McConaughey, Steve Zahn, William H. Macy, Lambert Wilson 22:45 Naddziaga tornado - film katastroficzny 00:25 Ślub od pierwszego wejrzenia 02:35 Co za tydzień 03:15 Wewnętrzny wróg 04:20 Uwaga! - magazyn	13:55 Jumanji: Przygoda w dżungli 16:30 Bruce Wszechmogący 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 MEGA HIT - Niezniszczalni 2 22:15 Polandja 00:40 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia 03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy prod. Polska 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	24:00 Weekend ostatniej szansy - komedia, prod. Wielka Brytania, 2013, wyk. Roger Michell, wyk. Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Igor Gotesman, Olivier Audibert 01:40 Kino nocne - Bandyta - dramat, prod. Polska, Wielka Brytania, Francja, Niemcy, 1997, wyk. Maciej Dejczer, wyk. Til Schweiger, Polly Walker, John Hurt, Pete Postlethwaite, Ida Jabłońska, Bartek Pieniążek, Wojciech Brzeziński 03:25 Wirus - film sensacyjny 05:05 Tamte lata, tamte dni - magazyn 05:40 Afisz kulturalny ekstra	22:10 Pan i Pani Kiler Atrakcyjna Jen spotyka przystojnego Spencera, z którym wkrótce potem bierze ślub. Nie wie, że jej ukochany to były płatny zabójca i za niedługo będzie zmuszony rozliczyć się ze swojej przeszłości. 00:10 Dziewczyna mojego kumpla 02:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 03:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 04:15 Menu na miarę - program kulinarny	17:25 Maverick - film western, USA, 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner, Graham Greene, James Coburn, Alfred Molina, Danny Glover 20:00 Mój biegun - film obyczajowy, Polska 22:00 Terminator II: Dzień sądu - film S-F, USA, Francja, 1991 00:50 Kod Merkury - film sensacyjny, USA 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride, Kim Dickens, Peter Stormare 03:10 Noc magii	09:30 Opowieści z Księgi Cnót 10:00 Prawdziwie spadła z nieba 11:00 Msza święta z Jasnej Góry 13:00 Przyroda w Obiektywie 13:15 Święty na każdy dzień 13:20 Mojżesz - 10 przykazań 14:10 Muzyczne chwile 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Próba wiary 15:20 Dom w serce wpisany 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Żew natury 16:55 Świadkowie 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Na łowy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

16 sierpnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Letnie dni - film dokumentalny	05:00 Na sygnale - serial 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Matka Miłosierdzia 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:30 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:10 Złotytopolec - telenowela 12:20 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - kulisy - Zabrze 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny - film fabularny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki	05:55 Uwaga! - magazyn prod. Polska 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Tajemnice miłości Każdy odcinek to mini komedia romantyczna, miłosna historia opowiedziana z perspektywy głównego bohatera, który jest jednocześnie narratorem odcinka i to on wprowadza nas w swój świat. 08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 20:05 Jack Reacher: Jednym strzałem W Pittsburghu zostaje zastrzelonych pięć przypadkowych osób. Dowody wskazują na byłego wojskowego i wyszkolonego snajpera Jamesa Barra.	07:00 Teledyski 07:40 Powidoki - program publicystyczny 08:10 Którędy po sztukę - magazyn 08:30 Cyrano de Bergerac - film kostiumowy 11:00 Chłopi - serial TVP 13:30 Zatańczył Beethoven - film dokumentalny, prod. Hiszpania, 2015, wyk. Arantxa Aguirre 15:20 Jakub, Mimmi i gadające psy - film animowany 16:45 Królowie lata - film obyczajowy 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Serialowa nostalgia - Trzy Szalone Zera - serial, prod. Polska, Niemcy, 1999, wyk. Wiktor Skrzynecki, wyk. Joanna Jabłczyńska, Sebastian Świąder, Grzegorz Ruda, Anna Polony, Jerzy Kamas	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych poscigów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reportery. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Reportery. Z życia wzięte 15:00 Prawdziwe motywy	05:20 Szpital - program obyczajowy 06:20 Papierzy na szczęcie - serial, Polska 07:25 Idealna niania - program obyczajowy 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:10 Sprzątaćki - program obyczajowy 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 SOS Ekipy w akcji 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14:55 Zagadki losu 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 SOS Ekipy w akcji 18:00 Zagadki losu 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Zabójcza broń - film sensacyjny, USA, 1987, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover	06:00 STOP Drogówka 07:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Rzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23:30 Atlas chmur Porywająca adaptacja filmowa światowego bestsellera w gwiazdorskiej obsadzie i reżyserii rodzeństwa Wachowskich i Toma Tykwerk. W tej niezwykle opowieści losy postaci z różnych stron świata i epok splatają się ze sobą, a indywidualne decyzje jednostek okazują się brzemienne w skutkach dla całej ludzkości.
SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	PROGRAM KULINARNY	FILM AKCJI	DRAMAT	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM KATASTROFICZNY	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Wojenne dziewczyny 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:05 Bolivar - serial 22:00 Ekstradycja 2 - serial 23:05 Ocaleni - reality show 00:10 Komando Foki - film	19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. Polska 20:10 Mistrzostwa Europejskie 2022 - Monachium - lekkoatletyka prod. Szwajcaria, 2022 22:45 Odwrócenie zakochani - film fabularny, prod. Francja, 2012, reż. Juan Solanas 00:45 Film dokumentalny 01:55 Księga miłości - film fabularny, prod. USA 03:50 Księga morza - film fabularny 04:55 Zakończenie	16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 18:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022 19:00 Fakty - informacje 19:35 Top Of The Top Sopot Festival 2022 19:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022 23:30 Kuba Wojewódzki 00:35 Zabójcza broń - serial, USA 01:40 Noc magii 03:05 Uwaga! - magazyn prod. Polska 03:20 Kto was tak urządził - program rozrywkowy	22:55 John Rambo John Rambo prowadzi spokojne życie w okolicach Bangkoku, gdzie pracuje przy starych łodziach. Pewnego dnia grupa chrześcijańskich misjonarzy zwraca się do niego z prośbą o przewiezienie ich do Birmy. Rambo zgadza się i przewozi ich na drugi brzeg rzeki. 00:55 Niezniszczalni 2 03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy prod. Polska 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Lekkie obyczaje - Do zobaczenia w zaświatach - dramat, prod. Francja, 2017, reż. Albert Dupontel, wyk. Nahuel Prez Biscayart, Albert Dupontel 22:05 Co dalej? - program publicystyczny 22:45 Kobiety za kamerą - cykl dokumentalny 24:00 Kultura jest kobietą - Tully - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Jason Reitman, wyk. Charlize Theron 01:50 Informacje kulturalne 02:20 Z klasyką przez Polskę - Gniezno 03:30 Kino nocne - Rajska jabłoń - film obyczajowy	16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Liberator 22:00 Pocałunek smoka Chiński policjant, Liu Jian, przybywa do Paryża, by prowadzić śledztwo wraz z tamtejszymi służbami. 00:00 Kasyno 03:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 04:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	22:20 Woku cyklonu - film katastroficzny, USA, 2014, reż. Rob King, wyk. Burt Reynolds, C. Thomas Howell, Lisa Sheridan Charlie chce uciekać z miasta przed katastrofą jaką miał wywołać huragan Katrina. Jego brat Danny nie ma zamiaru zostawiać domu, jednak zgadza się, by miasto opuściła jego córka Victoria. Lata później, dziewczyna uczy się meteorologii. 00:00 Atak na Królową - film thriller, USA, 2002 02:00 Druga strona medalu - talk show 02:45 Noc magii	12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz 13:10 Nowe Widnokręgi 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Gala operetkowa 15:40 Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Baska Murmańska 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Tajemnice Watykanu 16:55 100 cudownych miejsc na świecie 17:05 Święty na każdy dzień 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

TVP 1
05:10 Przysięga - serial obyczajowy
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Rodzinny ekspres - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Leśniczówka - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn



15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Wojenne dziewczyny - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
21:05 Bolivar - serial
22:00 Ekstradycja 2 - serial
22:05 Ukraińcy - serial
23:10 Ukraińcy - serial
24:00 Zaginiona bez śladu - film fabularny
01:45 Witamy u Hartmannów - komedia

TVP 2
05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:35 M jak miłość - serial
06:25 Czym jest Talmud? - reportaż
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Złotopolscy - telenowela
12:20 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - kulisy - Zabrze
12:25 Koło fortuny
13:15 Zranione ptaki - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - kulisy - Zabrze
15:10 Wydział kryminalny
15:10 Kitzbühel - serial
16:00 Koło fortuny



16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:10 Mistrzostwa Europejskie 2022 - Monachium
22:45 Lekarka z rajskiej wyspy. Decyzja - film obyczajowy
00:30 Medycusze
00:30 Wspaniali - serial
01:40 Książę Filip, Mąż Królowej - film
02:50 Hongkong. Rebelia - film dokumentalny

TVN
06:00 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Tajemnice miłości
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022
19:00 Fakty - informacje
19:35 Top Of The Top Sopot Festival 2022
19:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022



23:35 Druhny - film komedia, USA, 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne, Wendi McLendon-Covey, Ellie Kemper, Melissa McCarthy, Jill Clayburgh
Annie zostaje druhną honorową. Wraz z koleżankami wyrusza w podróż, by zaszaleć na wieczorne panieńskim.
02:15 Wewnętrzny wróg - serial, USA
03:15 Noc magii
04:40 Uwaga! - magazyn
04:55 Kto was tak urządził

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Swingersi - komediowe perypetie trzech par nie pozostawiają złudzeń, że trawa zawsze wydaje się bardziej zielona u sąsiadów.



22:05 Wieczny student 3 - Van Wilder, absolwent szkoły średniej, po wakacjach w Europie trafia do Coolidge - uczelni, w której najlepsze lata życia spędził jego ojciec. Niestety, campus w niczym nie przypomina idyllicznej szkoły z opowieści taty.
00:15 Jack Reacher: Jednym strzałem - film sensacyjny
03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Teleskopy
TV Okazje

TVP Kultura
07:00 Teledyski
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
09:10 Królowie lata - film obyczajowy, prod. USA, 2013, wyk. Jordan Vogt - Roberts, wyk. Nick Robinson, Gabriel Basso, Moises Arias, Nick Offerman
11:00 Chłopi - serial
13:30 Wędrujące książki. Indie - serial dokumentalny, prod. Niemcy, 2020, wyk. Michael Bernstein, Anja Schürenberg
14:10 Nadzieja - dramat, prod. Polska, Niemcy, 2006, wyk. Stanisław Mucha, wyk. Rafał Fudalej, Kamilla Baar, Wojciech Pszoniak, Zbigniew Zapasiewicz, Grzegorz Artman, Jerzy Trela, Jan Frycz, Lilith Mucha



16:05 Papusza - dramat, prod. Polska, 2013
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Serialowa nostalgia - Trzy Szalone Zera - serial, prod. Polska, Niemcy, 1999
20:00 W trzy miesiące dookoła świata - Sny wędrownych ptaków - dramat
22:15 Wielej niż fikcja - Cunningham. Choreograf współczesności
24:00 Lekkie obyczaje - Do zobaczenia w zaświatach - dramat
02:05 Scena Klasyczna
03:00 Informacje kulturalne
03:25 Kino nocne - Sól Ziemi - film dokumentalny

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemytników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Reportery. Z życia wzięte
12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
14:00 Reportery. Z życia wzięte
15:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy



17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
prod. Polska
Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne.
20:00 Poza prawem
22:00 Pole rażenia
00:05 Liberator
02:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku
02:45 Z archiwum policji - serial dokumentalny
03:20 Taki jest świat - program informacyjny
04:05 Biesiada na cztery pory roku
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7
05:20 Szpital - program obyczajowy
06:20 Papiery na szczęście - serial, Polska
07:25 Idealna niania - program obyczajowy
08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:10 Sprzątaczk - program obyczajowy
11:55 Szpital - program obyczajowy
12:55 SOS Ekipy w akcji
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
14:55 Zagadki losu - program obyczajowy
17:00 SOS Ekipy w akcji
18:00 Zagadki losu
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Żółtodzioby - film wojenny, USA, 2017, reż. Alexandre Moors, wyk. Jennifer Aniston



22:10 Zabójcza broń II - film sensacyjny, prod. USA, 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Joe Pesci, Joss Ackland, Derrick O'Connor, Patsy Kensit
00:30 Bracia z ulicy - film sensacyjny, prod. USA, 2018, reż. John Pogue, wyk. Trey Songz, Jack Kesey, China Anne McClain
02:10 Tajemnice pół śmierci - dokument
03:10 Noc magii - program ezoteryczny
prod. Polska

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu
Nasz Nowy Dom
09:00 Pierwsza miłość
09:50 Pierścionek z rubinem - Nastoletnia Lucy (Emily Hamilton) jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci.
10:55 Rzykanci
11:55 Sędzia Judy
13:55 STOP Drogówka
15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów
16:55 Pierścionek z rubinem
18:00 Hawaje 5-0
19:00 Policjantki i Policjanci - serial kryminalny
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny
21:00 Wielka Ucieczka
22:00 Underworld
00:30 Mistrz Dowcipu - program rozrywkowy
prod. Polska
01:45 Ucho Prezesa - serial komediowy
02:25 Disco Polo
03:25 TOP 10

TV Trwam

11:25 Jestem mamą
11:40 Prosto o gospodarce
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Mojżesz - 10 przykazań
13:10 Muzyczne chwile
13:30 Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc na świecie
14:30 Orłem być...
14:50 Bądź wielki przed Bogiem
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie
16:30 Wyszyński - historia
16:55 Filmowe życiorysy
Naznaczona przez Boga
- Myrna Nassur
17:30 Przyroda i ludzie
17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Brat Franciszek
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysząc
21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

18 sierpnia

TVP 1
05:10 Przysięga - serial obyczajowy
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda - magazyn
12:40 To się oplaca - magazyn
13:00 Natura w Jedynce
- Łąka - raj utracony



14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Wojenne dziewczyny - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial
21:05 Bolivar - serial
21:55 Sprawa dla reportera
22:55 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:35 Magazyn kryminalny
00:25 Fritz Bauer kontra państwo - dramat

TVP 2
05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Smaki świata - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Magazyn Ekumeniczny - magazyn
11:45 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - kulisy - Zabrze
11:50 Złotopolscy
12:30 Koło fortuny
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - kulisy - Zabrze
15:10 Wydział kryminalny - serial



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:10 Mistrzostwa Europejskie 2022 - Monachium - lekkoatletyka
prod. Szwajcaria, 2022
22:45 Wyrok za prawdę - dramat, prod. USA, 2014, reż. Michael Cuesta, wyk. Jeremy Renner, Robert Patrick
00:50 Odwroćni zakochani - film fabularny

TVN
05:55 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Tajemnice miłości
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości - Każdy odcinek to mini komedia romantyczna, miłosna historia opowiedziana z perspektywy głównego bohatera, który jest jednocześnie narratorem odcinka i to on wprowadza nas w swój świat.
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
prod. Polska
16:10 Ten moment



16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022
19:00 Fakty - informacje
19:35 Top Of The Top Sopot Festival 2022
19:55 Top Of The Top Sopot Festival 2022
23:35 Szyby i wściekły VI - film sensacyjny, USA, 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster
02:20 Noc magii
03:45 Uwaga! - magazyn
04:00 Kto was tak urządził

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 7 rzeczy, których nie wiesz o facetach - Siedmiu mężczyzn, siedem kobiet i siedem historii z miłością w roli głównej. Siedmiu mężczyzn poszukuje wielkiej miłości i szczęścia.



22:45 Księżniczka i żołnierz - Oparta na faktach opowieść o miłości Amerykanina i muzułmanki. Ich płomiennie uczucie stało się przyczyną ostrego konfliktu między Bahrajnem a Stanami Zjednoczonymi w 1999 roku. Stacjonujący w Bahrajnie amerykański żołnierz Jason Johnson traci głowę dla pięknej Meriam Al-Khalifa.
00:25 Swingersi
02:40 Zgon na pogrzebie - program rozrywkowy
prod. Polska
04:40 Disco Gramy
05:25 Teleskopy
TV Okazje

TVP Kultura
07:00 Teledyski
07:25 Informacje kulturalne
07:55 Księga Przestrzeni
08:35 Papusza - dramat, prod. Polska, 2013, wyk. Krzysztof Krauze, Joanna Kos - Krauze, wyk. Sebastian Wesołowski, Leokadia Brzezińska, Paloma Mirga, Andrzej Walden
11:00 Chłopi - serial TVP, wyk. Jan Rybkowski, wyk. Władysław Hańcza, Emilia Krakowska, Ignacy Gogolewski, Krystyna Królówna, Józef Nowak, August Kowalczyk, Aleksander Fogiel, Dawid Chojnacki, Tade

Oddział PKO Banku Polskiego w Nowym Mieście Lubawskim w nowej wersji

Oddział 1 PKO Banku Polskiego w Nowym Mieście Lubawskim obsługuje klientów od 72 lat. Teraz klienci banku mogą korzystać z nowoczesnej, cyfrowej i odnowionej przestrzeni.



W samym sercu miasta, przy rynku od 10 sierpnia klienci PKO Banku Polskiego mogą korzystać z oddziału w zupełnie nowej odsłonie. Zamiast dwóch pięter – łącznie dostępny dla wszystkich klientów parter, zamiast oddziału starego typu – nowoczesna placówka bankowa z przyjemnym wnętrzem i cyfrowymi rozwiązaniami, a do tego wygodne i dyskretne pokoje spotkań biznesowych – to tylko niektóre rozwiązania przygotowane przez bank dla mieszkańców miasta i okolic.

Oddział 1 PKO Banku Polskiego w Nowym Mieście Lubawskim to stały element miasta dla wszystkich mieszkańców. Teraz za profesjonalną obsługą doświadczonych doradców stoi również odnowiona przestrzeń, która spełni oczekiwania każdego klienta – zarówno indywidualnego, jak i firmowego.

Po modernizacji cały oddział znajduje się na parterze, dzięki czemu osoby starsze, z niepełnosprawnościami lub opiekunowie z dziećmi załatwią swoje bankowe sprawy bez przeszkód architektonicznych. Ci ostatni będą mogli odbyć wizytę w spokoju, ponieważ na najmłodszych czeka mały kącik dla dzieci.

W oddziale nie ma tradycyjnych ulotek i plakatów – najważniejsze informacje wyświetlane są na ogólnodostępnych ekranach. Większość czynności klienci mogą wykonać w asyście doradców na ekranach dotykowych lub wykorzystując swoje smartfony. Takie rozwiązania pozwalają ograniczyć konieczność wydruków papierowych, co ma bezpośredni wpływ na ekologię i ochronę środowiska. Placówka została wyposażona w stanowisko internetowe, przy którym klient samodzielnie lub z pomocą doradcy może wykonać niezbędne operacje. Dzięki temu rozwiązaniu klienci mogą nauczyć się korzystania z kanałów zdalnych.

- Jesteśmy instytucją mocno zakorzenioną w historii miasta. Znamy naszych klientów i mamy indywidualne podejście do każdego z nich. Obsługujemy wszystkie obszary biznesowe, oferujemy szeroką gamę produktów i każdy klient jest dla nas ważny. Klienci potrzebują opieki i wsparcia zarówno w prostych sprawach takich jak wypłata w bankomacie, jak i również w zakresie doradztwa w podejmowaniu kluczowych decyzji finansowych, a w naszym Oddziale mogą liczyć na profesjonalną obsługę. Cieszy mnie to, że od teraz możemy dbać o naszych klientów w nowoczesnej, cyfrowej przestrzeni – mówi Barbara Mederska, dyrektor Oddziału 1 PKO Banku Polskiego w Nowym Mieście Lubawskim. Przestrzeń zmodernizowanego oddziału posiada charakter uniwersalny. Znalazło się w niej miejsce na obsługę

klientów przy czterech stanowiskach doradczo-transakcyjnych oraz w dwóch kameralnych pokojach spotkań biznesowych. Nowa aranżacja zapewnia dyskrecję i komfort obsługi. Dla klientów dostępny jest bankomat z funkcją wpłatowatuty czynny całą dobę oraz wrzutnia. W oddziale obsługę klientów prowadzi 10 doradców ze wszystkich linii biznesowych – klienta indywidualnego, małych i średnich firm oraz z zakresu kredytów hipotecznych.

Na 4 pytania odpowiada Barbara Mederska, dyrektor Oddziału 1 PKO Banku Polskiego w Nowym Mieście Lubawskim.

- Z czego jest pani wyjątkowo dumna jako dyrektor oddziału PKO Banku Polskiego?

- Jestem wyjątkowo dumna z pracowników oddziału. Z pełnym zaangażowaniem i zrozumieniem zajmują się klientami, są ich doradcami, opiekunami i partnerami w biznesie. Zadowolone klientów oddziału jest widoczne w wysokich ocenach oraz w poleceniach, jakie przekazują. Cieszę się, że mogę stać na czele takiego zespołu.

- Oddział 1 w Nowym Mieście Lubawskim jest jedynym oddziałem PKO Banku Polskiego w okolicy. Działa od wielu lat. Czym oddział jest dla lokalnej społeczności?

- Nasz oddział działa na terenie Nowego Miasta Lubawskiego już od ponad 70 lat, więc jest częścią tej społeczności. Po 12 latach wracamy do miejsca, w którym PKO Bank Polski rozpoczął swoją działalność. Dla większości mieszkańców to miejsce zawsze było kojarzone z bankiem. Jesteśmy partnerami biznesowymi dla przedsię-

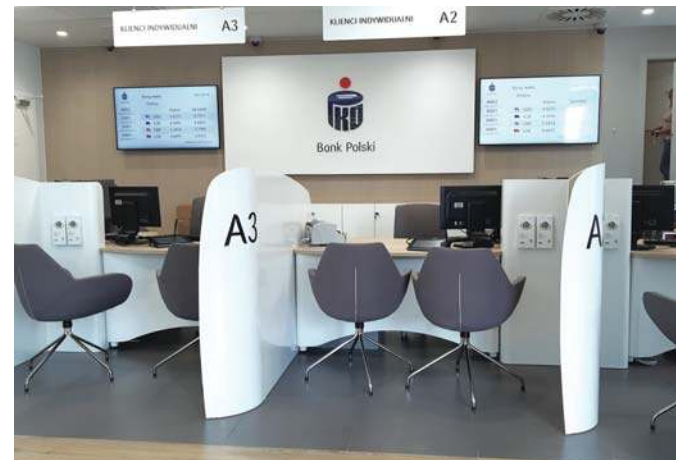
wzięwców lokalnych, którzy razem z nami się rozwijają. Wspieramy jednostki samorządu terytorialnego w bieżącej obsłudze, po to, żeby spokojnie mogły realizować swoje zlecone zadania na rzecz miasta, gminy i powiatu. Jesteśmy edukatorami bankowości dla najmłodszych poprzez aktywną działalność SKO i promowanie kont Junior.

- Jakie obszary swojej działalności chcecie udoskonalać po zmodernizowaniu oddziału? Na czym warto się skoncentrować w najbliższym czasie?

- Wykorzystanie nowych technologii takich jak urządzenie samoobsługowe i tablety do edukacji klientów. Wchodzimy w erę bankowości hybrydowej i dzięki tym urządzeniom będziemy mogli zachęcać klientów do bankowania przez internet. Doradcy poprzez swoją asystę pomogą klientom w takiej obsłudze, pokażą jak w szybki i prosty sposób można załatwić swoje sprawy, oszczędzając to, co dla wielu z nas jest bardzo ważne – CZAS.

- Czy podejmujecie działania poza siedzibą banku – wśród lokalnych społeczności?

- Uczestniczymy w lokalnych inicjatywach społecznych typu: wsparcie uchodźców z Ukrainy, prowadzenie zajęć na spotkaniach dla seniorów organizowanych przez władze miasta (ostatnio o bezpieczeństwie w sieci). Od lat współpracujemy z lokalnymi szkołami w ramach programu SKO. Wspieramy i opiekujemy się aż 9 szkołami na terenie niewielkiego powiatu nowomiejskiego. Nasze szkoły są bardzo zaangażowane w program SKO. Przygotowują i prowadzą szereg konkursów z zakresu finansów i ekonomii, systematycznie biorą udział w „Szkolnych blogach SKO” zdobywając liczne nagrody i wyróżnienia. Opiekunowie SKO w szkołach corocznie doceniani są za swoją pracę, otrzymując wyróżnienia w postaci srebrnych i brązowych odznak. Pracownicy oddziału są wielkim wsparciem dla szkół, czego przykładem są liczne wycieczki do oddziału oraz zaproszenia do szkół w celu poprowadzenia lekcji o tematyce bankowej, wybierania najlepszych prac konkursowych oraz wręczania nagród uczestnikom z udziałem „żyrafy Lokatki”.



ANIOŁ W BIAŁYM KITLU

„KARCZOWISKA” ANNY PEPLIŃSKIEJ TO KOLEJNA KSIĄŻKA, KTÓRA UDOWADNIA, ŻE RÓWNIEŻ WŚRÓD MNIEJ ZNANYCH TYTUŁÓW MOŻNA ODNALEŹĆ PEREŁKI. TA PORUSZA TRUDNY I WCIAŻ AKTUALNY TEMAT, JAKIM SĄ REALIA SŁUŻB ZDROWIA.



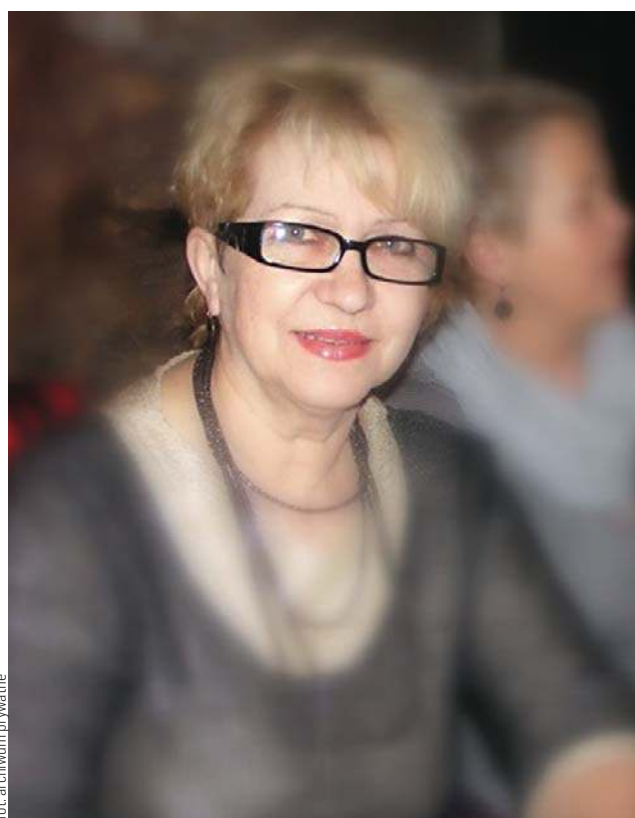
AGATA
TUPAJ
a.tupaj@
gazetaolsztynska.pl

Anna Peplińska z wykształcenia jest pielęgniarką. W zawodzie pracowała 35 lat. Dzieciństwo i młodość spędziła w Lisewie koło Tczewa. „Karczowiska” to jej debiut prozatorski, książka ukaza-

ła się nakładem Wydawnictwa Papierowy Motyl w roku 2010. Píše także poezję. Autorka od 1980 roku mieszka w Elblągu. Wychowała dwoje dzieci.

Obecnie, jak sama określa, przebywa nie tyle na emeryturze, co na „otwartym szlaku marzeń”. Swoją poezję i prozę publikuje na portalach literackich, zdobywa nagrody. Jest przykładem kobiety, która doskonale potrafi czerpać z atutów swojego wieku. Z poetyckim wdziękiem pisze kolejny rozdział swojego życia, jednocześnie zachęcając do tego swoje rówieśniczki – kobiety piękne, interesujące, ponieważ... dojrzałe. Jak podkreśla, ma nadzieję, że starczy jej życia, by poruszać wszystkie tematy, o których chciałaby mówić. Oprócz „Karczowisk” Anna Peplińska ma w swoim dorobku również powieści „Poletko” i „Andzia” oraz tom poetycki „Żuławska baba”.

Choć „Karczowiska” to książka chudziutka, bo ma zaledwie 92 strony, to jest bogata w treść, która porusza i nie daje o sobie łatwo zapomnieć. Jej głów-



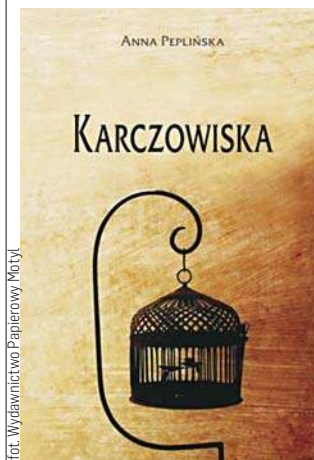
Autorka od 1980 roku mieszka w Elblągu

na bohaterką jest Gosia, pięćdziesięcioletnia pielęgniarka z duszą poetki. Jej oczami patrzymy na Kajtka, sześciolatniego chłopca żywionego przez sondę, jak również na Kornelkę z wodogłowie. Jest i pani Basia, która mimo ampu-

rowanych kończyn chce się wybrać w podróż. Zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze, domy spokojnej starości pełne są ludzi na co dzień niewidocznych, niechcianych, niekochanych. W trudnej sytuacji Gosia oferuje im serce – mimo

że robi to od wielu lat, to nie straciła życzliwości, nie okazuje też znudzenia czy zniecierpliwienia i nadal daje z siebie wszystko, by jak najlepiej pomóc swoim pacjentom.

Książka ukazuje sytuacje widziane z dwóch różnych perspektyw. Pierwsza to świat oczami pacjentów – przestraszonych i zmęczonych chorobą, cierpiących i samotnych, dzieci i osób starszych. Druga to punkt widzenia wrażliwej Gosi, która widzi całokształt skrzywionej rzeczywistości, zimnego i wyrachowanego podejścia do pacjentów i nie godzi się na to. Można odnieść wrażenie, że do książki zostały przeniesione doświadczenia z życia zawodowego samej autorki. Realia służby zdrowia opisane w „Karczowiskach” są przerażające i niestety aktualne – ukazują, jak w szpitalach i hospicjach męczą się nie tylko nieuleczalnie chorzy, ale też ci, którzy się nimi opiekują. Przeraża również, że tam, gdzie godność człowieka powinna być na pierwszym miejscu, mamy do czynienia ze znieczulicą. Mnie szczególnie poru-



Książka Anny Peplińskiej to poruszające studium ludzkich emocji i wspólna opowieść o godności i harcie ducha

szyl rozdział 13, który zawiera wiersz irlandzkiej pacjentki oraz odpowiedź pielęgniarek na niego. Jednocześnie „Karczowiska” niosą również pozytywny przekaz i nadzieję, że znieczulica nie zamroziła jeszcze wszystkich serc.

Książka Anny Peplińskiej to poruszające studium ludzkich emocji i wspólna opowieść o godności i harcie ducha. Według mnie jest to pozycja obowiązkowa, którą polecam dosłownie każdemu.

CZYTAM, BO LUBIĘ: KOCUR

BERET, BY PRZEŻYĆ, MUSI STAWIĆ CZOŁA WSZYSTKIEMU, CO GO PRZERAŻA. AKCJA „KOCURA” TOCZY SIĘ NA PODELBĄSKIEJ WSI, A HISTORIA JEGO BOHATERÓW WIELE MÓWI O NAS SAMYCH.

Niepozornie wyglądająca 163-stronicowa książka wydana w sierpniu 2020 roku intryguje już przy pobieżnym wertowaniu kartek. Historia, która okazuje się niebywale wciągająca, opatrzona została trochę niepokojącymi obrazami wyjątkowej sopockiej artystki – Wilgi Badowskiej.

Autorem „Kocura” jest pochodzący z Gdyni były łobuz, który sześć lat swojego życia spędził, stojąc

na bramce w agencji towarzyskiej. Z zawodu jubiler, który zastąpił tworzenie biżuterii pisanie książek, by zaspokoić twórczy apetyt, w swojej czwartej książce patrzy na świat oczami kota.

Bruno Kadyna nie wahał się, czasem nawet w okrutny sposób, pokazać, jak ludzkie decyzje wpływają na zwierzęcy świat.

Inspiracją była dla niego podelbąska wieś, chociaż to, co przedstawił w swojej książce, dzieje się pewnie na większości terenów polskiej prowincji.

— Współczuję wiejskim zwierzętom. Myślę, że traktowane są niezmiennie od wieków. Ludzie na wsiach mają tyle pracy, że nie zaprzatają sobie głowy psami i kotami. Dziś są, jutro ich nie ma. Nie wiem skąd takie podejście, na pewno ma na nie wpływ brak czasu i wychowa-



Bruno Kadyna — urodzony w 1981 roku w Gdyni, gdzie mieszka do dziś. Zadebiutował w 2015 powieścią „Metalowa Dolna”. W 2018 ukazały się dwie jego książki — „Wpływ” i „Ciężki bagaż”. Sierpień 2020 przyniósł „Kocura”.

nie. Z drugiej strony jednak wydaje się, że na wsi wrażliwość w stosunku do

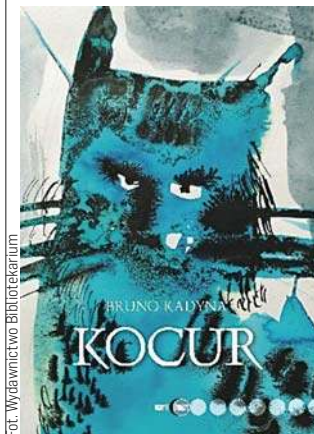
zwierząt powinna być teoretycznie większa — przyznaje autor książki.

„Kocur” pokazuje realia życia wiejskich zwierząt z perspektywy Bereta, kota, który prosto z wygodnej kanapy trafił do zupełnie innego, przerażającego świata.

Trudno było wejść w kocią skórę? — Zadaniem pisarza jest wczuć się w postać najlepiej jak to możliwe. Jestem kociarzem od zawsze, sam mam dwa koty, więc obserwacje dały najwięcej. Musiałem jednak trochę poczytać o tym, jak koty zbierają dane i jak zachowują się w sytuacjach stresowych — odpowiada autor powieści. I dodaje ze śmiechem: — Na szczęście żaden kot nie zweryfikuje i się nie wypowie czy zrobiłem to dobrze.

Co ciekawe, część bohaterów miała swoje pierwotne nazwy w prawdziwym życiu — między innymi Sonia — pozeraczka kotów.

Jeżeli jesteście ciekawi świata widzianego oczyma



kota, koniecznie wybierzcie się w podróż z Beretem, który pokaże wam niestety te ciemniejsze strony polskiej wsi, ale jednocześnie skłoni do poważnych refleksji. Uprzedzam — kiedy już zaczniecie czytać, nie będziecie mogli się oderwać, a „Kocur” pozostanie z wami jeszcze na długo po odłożeniu książki na półkę.

KAMILA KORNACKA

LUBISZ CZYTAĆ? WYGRAJ KSIĄŻKĘ!

ROZPOCZYNAMY CYKL KONKURSÓW SKIEROWANYCH PRZED WSZYSTKIM DO MOLI KSIĄŻKOWYCH, KTÓRYCH – MAMY NADZIEJĘ – W ELBLĄGU NIE BRAKUJE. OD MAŁYCH, PRZEZ ŚREDNIE, DO DUŻYCH – KAŻDY MOL KSIĄŻKOWY WŚRÓD COTYGODNIOWYCH PROPOZYCJI POWINIEN ZNALEŹĆ COŚ WŁAŚNIE DLA SIEBIE. JAK WYGRAĆ KSIĄŻKĘ?

Razem z zaprzyjaźnionymi wydawnictwami ruszamy z cyklem konkursów. Nagrodami są książki, a żeby je zdobyć, trzeba kupić piątkowy Dziennik Elbląski, znaleźć aktualne propozycje książek do wygrania i drogą mailową przesłać odpowiedź na pytanie opublikowane w weekendowym wydaniu naszej gazety. Redakcyjne jury wybierze odpowiedź, którą uzna za najciekawszą i najbardziej kreatywną i do jej autora lub autorki trafi wskazana w wiadomości książka. Regulamin konkursu znajdziecie na www.dziennikelblaski.pl. Na odpowiedzi czekamy od godziny 12:00 dnia 12 sierpnia do godziny 11:59 dnia 19 sierpnia. Wysyłajcie je na adres: gazeta@dziennikelblaski.pl. W tytule wiadomości napiszcie „Lubię czytać”. Osoby, które zwyciężą, mogą spodziewać się wiadomości zwrotnej z informacjami dotyczącymi odbioru nagrody.

PYTANIE NA TEN TYDZIEŃ BRZMI: CZEGO UCZY CZYTANIE?

POD ODPOWIEDZIĄ NA PYTANIE NAPISZ TYTUŁ KSIĄŻKI, KTÓRĄ CHCESZ WYGRAĆ:

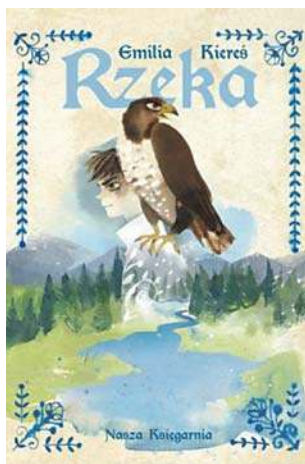


„Co się dzieje w lesie. Ponad 200 rzeczy do znalezienia” Rachel Piercey, Freya Hartas

Na początek coś dla najmłodszych. Oto przepięknie zilustrowana książka o lesie i jego mieszkańcach. Wypełniają je wiersze i zadania, w sumie ponad 200 rzeczy do znalezienia! Razem z sympatycznym Misiem spędzamy w lesie cały rok, poznajemy przyjaciół i przeżywamy przygody.

Zajrzymy do leśnej nory, wpadniemy na urodziny Króliczka, wybierzemy się na piknik, pożegnamy odlatujące jesienią ptaki i pochlapiemy się w kałużach.

Na końcu książki są też dodatkowe informacje przyrodnicze oraz pomysły na kreatywne zabawy na dworze! Ta książka nie tylko bawi, ale też rozwija spostrzegawczość i przy okazji uczy. Jest to pozycja, od której warto zacząć osvajanie dzieci z lasem i przyrodą.



„Rzeka” Emilia Kiereś

Teraz coś dla nieco starszych. Ta doceniana autorka książek dla dzieci napisała tym razem piękną, mądrą opowieść rycerską o dorastaniu, pamięci i przebaczeniu. Głównym bohaterem jest w niej Kilian, który mieszka z mamą w domu w górach. Właśnie mijają trzy lata od zakończenia wojny. Wszyscy wojownicy wrócili do domu poza ojcem Kiliana, który był jednym z najlepszych dowódców. Ubrany w otrzymaną od matki magiczną koszulę chłopiec postanawia wspiąć się na Najwyższy Szczyt, żeby stamtąd wypatrywać ojca. Nie spodziewa się, że będzie to dopiero początek pełnej pułapek i niebezpieczeństw wyprawy wzdłuż rzeki, której źródło bije u stóp góry. Na szczęście w drodze Kilianowi towarzyszy mówiący sokoł, któremu uratował życie i z którym połączyła go przyjaźń. Dokąd doprowadzi go rzeka? Czy Kilian odnajdzie ojca? Czy dokona właściwych wyborów i ocali dobre imię? „Rzeka” to wartościowa historia, która skłania do refleksji i rozmów o tym, co w życiu jest ważne.



„Dziki ogród” Łukasz Łuczaj

Jest to poradnik – i to taki, którego jeszcze w Polsce nie było! Autor znany z bestsellerowej „Dzkiej kuchni” tym razem oddaje w nasze ręce książkę poświęconą w całości dzikim ogrodom. Dowiemy się z niej, czym jest dziki ogród i dlaczego warto go założyć, ile gatunków może zmieścić oraz co powinniśmy wiedzieć, zanim zaczniemy go planować. W kolejnych rozdziałach szczegółowo opisane są elementy, z jakich może się składać nasz dziki ogród – czyli las, łąka kwietna oraz staw i mokradła. Każdy z nich jest równie ważny, gdyż przyczynia się do powstania bioróżnorodności w takim ogrodzie. Autor dzieli się też historią o początkach swojego zamiłowania do botaniki i dzikich roślin. Całość wzbogacają świetne zdjęcia, które przedstawiają różne gatunki roślin oraz przykłady dzikich ogrodów. Jest to wyjątkowa książka o miłości do przyrody, która uczy, że nie zawsze trzeba się napracować, aby uzyskać piękny efekt. Czasem warto dać naturze wolność i zobaczyć, jak nas zaskoczy. Polecam ten poradnik nie tylko zapalonym ogrodnikom, ale również osobom, dla których to będzie pierwszy ogród w ich życiu.



„Fighter” Paulina Świst

Główna bohaterka „Fightera” – Ksenia Wernerska, pseudonim Pola Werner – jest autorką licznych bestsellerów i niekwestionowaną gwiazdą wydawnictwa Azum. Podczas zbierania materiałów do kolejnej książki trafia na trop firmy VeroMax, która prowadzi nie do końca legalne interesy. Wkrótce potem zaczyna dostawać anonimowe listy z pogrozkami. Prosi o pomoc swojego wydawcę, a ten zatrudnia do jej ochrony Patryka „Cwibla” Cebulskiego – gwiazdora MMA i właściciela firmy ochroniarskiej. Patryk podejmuje się zadania wyłącznie dlatego, że sam ma na pieńku z VeroMaxem. Jednak utrzymanie czysto zawodowej relacji nie jest proste, bo między nim i Polą zaczyna iskrzyć już od pierwszego spotkania, a ich uczucie szybko się przeradza w prawdziwe fajerwerki. Oboje postanawiają też odkryć całą prawdę o firmie VeroMax, przez co pakują się w niebezpieczne sytuacje. Czy im się to uda? Uwaga! Jest to książka ostra w pełnym tego słowa znaczeniu.



„Trening ikigai. Japońska sztuka codziennej radości” Hector Garcia i Francesc Miralles

Pierwsza książka, którą stworzyli Hector Garcia i Francesc Miralles – „IKIGAI. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia” – ukazała się w 2017 i opisywała wskazówki japońskich stulatków dotyczące codzienności wypełnionej optymizmem. Po odpowiedniej dawce wiedzy teoretycznej przyszła pora na praktykę. „Trening ikigai. Japońska sztuka codziennej radości” to 35 sposobów na to, by wzmocnić swoje ikigai, które Hector Garcia i Francesc Miralles opracowali na podstawie doświadczeń zdobytych podczas podróży po Japonii. Autorzy zapewniają, że stworzony przez nich podręcznik jest w stanie odmienić przyszłość czytelników, jednocześnie pomagając im zrozumieć swoją przeszłość. – Nasz sens istnienia jest inny, gdy mamy piętnaście lat, inny zaś, kiedy stuknie nam siedemdziesiątka. Najważniejsze to żyć w zgodzie z każdym etapem naszego ikigai. Jest ono jak częstotliwość radiowa: im bardziej się z nim zestroimy, tym lepszy będzie odbiór i większe poczucie, że nasze życie ma sens – przekazują Hector Garcia i Francesc Miralles.

12 SIERPNIA STOWARZYSZENIE KULTURALNE CO JEST? – MIASTO.GRAMY

Przed nami wyjątkowe muzyczne lato! Nieoczekiwane lokalizacje, nieoczekiwani artyści. To impreza, o którą nikt nie prosił, a każdy potrzebował.



Cykl Miasto.Gramy to 12 koncertów, zlokalizowanych w różnych miejscach Elbląga, do których zaprosiliśmy artystów nietuzinkowych, często Wam znanych, choć tym razem zobaczymy ich w nie do końca oczywistych okolicznościach. Na wszystkie wydarzenia WSTĘP WOLNY.

Ponieważ pogoda w lecie bywa kapryśna dopuszczamy zmiany lokalizacji, choć bardzo nie chcielibyśmy tego robić...

Co? Gdzie? Kiedy?

**Dzień: 12 sierpnia / Miejsce: KIOSK - Przystań Grupy Wodnej
godz. 18:00 EKSTAZA - ANNA GACEK (spotkanie autorskie).
godz. 20:00 Koncert KiŻ (rock, electro)**

12 SIERPNIA KLUB MJAZZGA ELBLĄG – BORYCKI/HAJDUK/ KORSAK W KLUBIE „MJAZZGA”

Serdecznie zapraszamy na koncert trio Borycki/Hajduk/Korsak.

W programie autorskie kompozycje z cyklu „Just Songs”.

Antoni Borycki - Piano
Kamil Hajduk - Kontrabas
Michał Korsak - Perkusja

12.08.2022 godzina 20:00

Klub „Mjazzga” ul. Kowalska 1-2C



12-13 SIERPNIA FROMBORK: WIRTUALNY TEATR HISTORII „NIEPODLEGŁA”

Dzięki najnowszym technologiom w specjalnie przystosowanym samochodzie ciężarowym zobaczycie na własne oczy jak wyglądała Polska w pierwszych latach po odzyskaniu niepodległości! Nie zapominamy także o najmłodszych, na których czeka specjalny multimedialny kącik. Nasz Wirtualny Teatr Historii „Niepodległa” w 2022 roku odwiedzi 40 miejscowości w całej Polsce.

Zwiedzanie mobilnej wystawy jest całkowicie bezpłatne!

CO ZOBACZYCIE?

Wirtualny Teatr Historii „Niepodległa” zobaczycie w specjalnie przystosowanym samochodzie ciężarowym, w którym zwiedzicie szereg stref pokazujących historię pierwszych lat II RP. Poznacie artefakty ojców niepodległości i pamiątki po Legionach Polskich prezentowane jako hologramy. Mocnych wrażeń dostarczą projekcje fabularnego filmu VR „Wiktor 1920”. Poszukiwawcy dowodów na kreatywność i innowacyjność Polaków zainteresuje makietę polskiego pawilonu, który zbudowano na Międzynarodowej Wystawie Sztuki Dekoracyjnej i Wzornictwa w Paryżu w 1925 roku. Całość wystawy zamknięta strefą zabawy z fotobudką, która uwieczni i wyśle na podany adres mailowy Wasze zdjęcie z jednym z ojców niepodległości, oraz kino VR, w którym na specjalnych goglach można obejrzeć produkcje „Dża-Dża” (dramat wojenny o Jadwidze Jędrzejowskiej) i „Nie kochać w taką noc” (komedia muzyczna o Aleksandrze Żabczyńskim).

LOKALIZACJA

Parking przy Promenadzie, Frombork

HARMONOGRAM

12.08: 10:00 – 18:00

13.08: 10:00 – 16:00

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Mecenasek projektu jest PKN ORLEN.

13 SIERPNIA STOWARZYSZENIE KULTURALNE CO JEST? – MIASTO.GRAMY

Przed nami wyjątkowe muzyczne lato! Nieoczekiwane lokalizacje, nieoczekiwani artyści. To impreza, o którą nikt nie prosił, a każdy potrzebował.

Cykl Miasto.Gramy to 12 koncertów, zlokalizowanych w różnych miejscach Elbląga, do których zaprosiliśmy

artystów nietuzinkowych, często Wam znanych, choć tym razem zobaczymy ich w nie do końca oczywistych okolicznościach. Na wszystkie wydarzenia WSTĘP WOLNY.

Ponieważ pogoda w lecie bywa kapryśna dopuszczamy zmiany lokalizacji, choć bardzo nie chcielibyśmy tego robić...

Co? Gdzie? Kiedy?

Dzień i godzina: 13 sierpnia, godz. 19:00 / Miejsce: Przystań Grupy Wodnej

Koncert SNEAKY JESUS oraz MICHAŁ JAN & IMMORTAL ONION (jazz, breakbeat).

13 SIERPNIA FOT. 2 PTTK ELBLĄG – SOBOTA Z PRZEWODNIKIEM PTTK „OD DEMPMEYERA DO MYTYCHA”

W ramach corocznej akcji PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej, organizuje darmowe spacer-y przewodnikiem „Sobota z przewodnikiem PTTK”. Ten tak bardzo popularny cykl jest prowadzony przez elbląskich przewodników z Koła Przewodników i Pilotów Turystycznych im. R. Gierzyńskiego przy PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej przy współpracy z zaproszonymi przedstawicielami instytucji, które znajdują się w tegorocznym programie „Sobota z przewodnikiem PTTK”. Wakacyjny cykl Sobót związany jest z „Popularyzacją krajoznawstwa oraz wspieraniem różnorodnych form turystyki aktywnej wraz z organizacją eventów na szlaku parków”, jako zadanie publiczne dofinansowane przez Miasto Elbląg. Podczas spacerów z przewodnikiem zwiedzamy najciekawsze miejsca w Elblągu.

Każde ze spotkań związane jest tematycznie z zabytkami i historią naszego miasta. Atutem spacerów jest niebywała okazja do poznania miejskich tajemnic, historii i przewodnickich ciekawostek oraz poznania miejsc na co dzień rzadko odwiedzanych czy też niedostępnych.

Tegoroczna 12 edycja obejmuje 9 sobotnich spotkań w miesiącach wakacyjnych.

Oprócz tradycyjnych spacerów z historią elbląskich ulic, budynków czy też obcych wojsk w dawnym Elblągu, będziemy mieli możliwość wejścia do miejsc rzadko odwiedzanych dzięki współpracy z Aeroklubem Elbląskim, Jachtklubem Elbląg oraz GE Power Sp. z o.o.

Oczywiście wszystkie spacer-y są bezpłatne i odbywają się bez względu na pogodę.

**Data i godzina: 13 sierpnia, godz. 10:00 / Miejsce: przed Katedrą pw. św. Mikołaja, Plac katedralny
Przewodnik: Mirosław Kowalski**

13 SIERPNIA CENTRUM SZTUKI GALERIA EL – LETNIE KINO POD CHMURKĄ „CZAS MROKU”

Sobota, letni wieczór, ulubiona osoba, koc na trawie i dobry film – to idealny przepis na Letnie Kino Pod Chmurką!

W każdą sobotę wakacji, od 2 lipca do 27 sierpnia, zapraszamy Was na dziedziniec Centrum Sztuki Galeria EL, gdzie wyświetlane będą wybrane przez Was filmy. Seanse rozpoczynać się będą po zmroku.

Podsumowując:

Kiedy? Każda sobota wakacji.

Gdzie? Dziedziniec Centrum Sztuki Galeria EL.

O której? Po zmroku. Seanse z tygodnia na tydzień będą zaczynać się kilkanaście minut szybciej, ze względu na krótszy dzień. O konkretnej godzinie będziemy Was informować na bieżąco.

Za ile? Wstęp wolny.

Co zabrać? Zabierzcie to, co lubicie i co może Wam się przydać: koce, bluzy, przekąski.

Widzimy się w najbliższą sobotę, 13 sierpnia, około godz. 21:45!

Film: „Czas mroku” (reż. Joe Wright)



14 SIERPNIA XXV LETNI SALON MUZYCZNY BAŻANTARNIA 2022 „ZARAZ ŚWIT”

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne oraz Teatr im. Aleksandra Sewruka w Elblągu zapraszają na XXV Letni Salon Muzyczny Bażantarnia 2022. Początek koncertów godz. 17.00 muszla koncertowa w Bażantarni. Wstęp wolny.

14.08: „Zaraz świt” - koncert Krzysztofa Żabki z zespołem w składzie: Mikołaj Ostrowski, Ewelina Bemnarek i Natalia Krystowska



14 SIERPNIA ARTYSTYCZNE LATO PASŁĘK 2022

Burmistrz Pasłęka i Dyrektor Pasłęckiego Ośrodka Kultury zapraszają na Artystyczne Lato Pasłęk 2022.

14 sierpnia 2022 godz. 19:00 -

Koncert zespołu „Bez Idola”

Miejsce: Park rekreacyjno-edukacyjny na placu Tysiąclecia.



15 SIERPNIA WAKACYJNA TRASA DWÓJKI 2022 W ELBLĄGU

Tegorocznej Wakacyjnej Trasy Dwójki przyświeca hasło „Lato, muzyka, zabawa”. Każdy z koncertów będzie miał inny motyw muzyczny. Były już m.in. hity domówek i muzyka romska. Już 15 sierpnia Wakacyjna Trasa Dwójki zawita do Elbląga z koncertem piosenki wojskowej państw NATO. Będzie można usłyszeć utwory żołnierskie, ale również pobawić się przy nieco „lżejszym” repertuarze.

Koncert Piosenki Wojskowej Państw NATO - GWIAZDY:

- Krystyna Giżowska

- Chór Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego

- Captain Jack

- Halina Frąckowiak

- Dagmara Bryzek

- Filip Lato

- Jan Pietrzak

- Marien

- Trubadurzy

Start - godz. 20:30. Miejsce: Wyspa Spichrzów



17 SIERPNIA BIBLIOTEKA ELBLĄSKA – KREATYWNIE Z BULAJEM

W okresie wakacyjnym Biblioteka Młodego Czytelnika Bulaj zaprasza dzieci w wieku 6-11 lat na warsztaty literacko-plastyczne. Będą się one odbywały w środę w godz. 12:00-14:00. Wstęp wolny.

Tematyczny grafik spotkań:

17.08 – Kocie historie

24.08 – Dzień pełen niespodzianek

Zajęcia będą się odbywały pod namiotem na bibliotecznym dziedzińcu lub w Bulaju (w zależności od pogody).

Więcej informacji: Biblioteka Młodego Czytelnika „BULAJ”, ul. Zamkowa 1, tel. 55 625 60 23



17 SIERPNIA CENTRUM SPOTKAŃ EUROPEJSKICH „ŚWIATOWID” W ELBLĄGU – „NATURA DREWNA” – WERNISAŻ

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu zaprasza 17 sierpnia o godz. 18.00 na wernisaż wystawy pt. „Natura drewna”. Będzie to wyjątkowa wystawa Jana Piotra Gulskiego, który zaprezentuje swój świat rzeźby. Wstęp wolny. Zapraszamy!

Jan Piotr Gulski - w latach 1984-2015 pracując w różnych firmach zajmował się wzornictwem przemysłowym, projektowaniem galanterii skórzanej i twórczością ludową. Od 2010 roku zajmuje się rzeźbą.

Wystawa „Natura drewna” składa się z 25 prac o różnorodnej tematyce. Jest to owoc 10 lat poszukiwań odpowiedniej formy i nowych środków wyrazu wydobytych z kłosa drewna. Często polegało to na wzmocnieniu i dopełnieniu kształtów uformowanych już przez naturę. Powstawał wówczas niepowtarzalny charakter i dramaturgia rzeźby. Duże znaczenie miał również gatunek drewna: dąb, buk, jesion, brzoza, śliwa, lipa igłóg. Każde wymienione drewno wymagało innego sposobu pracy i rodzaju dłut podczas procesu twórczego.

Termin: 17.08.2022 (środa)

Godzina: 18:00

Miejsce: Galeria Sztuki Regionalnej (II piętro CSE „Światowid”) Wystawa będzie czynna do 30 października 2022 w godzinach pracy CSE „Światowid” w Elblągu.



18 SIERPNIA BIBLIOTEKA ELBLĄSKA – ZA CO LUBIMY RETRO KRYMINAŁY: SPOTKANIE Z KRZYSZTOFEM BOCHUSEM

Bezwzględny świat, makabryczne zbrodnie, ciemne interesy i brudna polityka na tle lat 30. i 40. XX dziesiętka Gdańska, Sopotu czy Elbląga. To klimat retro kryminałów Krzysztofa Bochusa, które przypadły do gustu czytelników, szybko stając się bestsellerami. Pozostałe powieści kryminalne, dziejące się już współcześnie, ale również zawierające historyczne zagadki, cieszą się równie dużą popularnością. Spotkanie z Krzysztofem Bochusem odbędzie się 18 sierpnia (czwartek), o godz. 18:00 w bibliotece. Zapraszamy!



Krzysztof Bochus – z zawodu dziennikarz, pracował w wielu redakcjach dziennikarskich, był m. in. redaktorem naczelnym miesięcznika „Sukces”. Pasjonat historii, sztuki i dziejów rodzimego Pomorza, choć dawno już tam nie mieszka. Jest autorem uwielbianych przez czytelników retrokryminałów z ręką kryminalnym Christianem Abellem i wachmistrzem Kukulką w rolach głównych, których akcja rozgrywa się na Pomorzu (w Kwidzynie, Malborku, Sopocie), w Prusach Wschodnich (od Elbląga, przez Frombork i Mierzęc Wielką) oraz w Wolnym Mieście Gdańsku. Są to książki: „Czarny manuskrypt” (2017), „Martwy błękit” (2017), „Szkarłatna głębia” (2018), „Miasto duchów” (2019), „Wachmistrz” (2020), „Wachmistrz Dogrywka” (2021). Drugi cykl kryminalny stworzony przez Krzysztofa Bochusa dzieje się już współcześnie, a jego głównym bohaterem jest dziennikarz Adam Berg. Książki z cyklu to: „Lista Lucyfera” (2019), „Boski znak” (2020), „Kłatwa Lucyfera” (2021) i najnowsza „Wirtuoz” (2022).

Rozmowę z autorem poprowadzi Aleksandra Buła.

20 SIERPNIA PTTK ELBLĄG – SOBOTA Z PRZEWODNIKIEM PTTK „TRADYCJE ŻEGLARSKIE ELBLĄGA”

W ramach corocznej akcji PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej, organizuje darmowe spacer z przewodnikiem „Sobota z przewodnikiem PTTK”. Ten tak bardzo popularny cykl jest prowadzony przez elbląskich przewodników z Koła Przewodników i Pilotów Turystycznych im. R. Gierzyńskiego przy PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej przy współpracy z zaproszonymi przedstawicielami instytucji, które znajdują się w tegorocznym programie „Sobota z przewodnikiem PTTK”. Wakacyjny cykl Sobót związany jest z „Popularyzacją krajoznawstwa oraz wspieraniem różnorodnych form turystyki aktywnej wraz z organizacją eventów na szlaku parków”, jako zadanie publiczne dofinansowane przez Miasto Elbląg. Podczas spacerów z przewodnikiem zwiedzamy najciekawsze miejsca w Elblągu.

Każde ze spotkań związane jest tematycznie z zabytkami i historią naszego miasta. Atutem spacerów jest niebywała okazja do poznania miejskich tajemnic, historii i przewodnickich ciekawostek oraz poznania miejsc na co dzień rzadko odwiedzanych czy też niedostępnych.

Tegoroczna 12 edycja obejmuje 9 sobotnich spotkań w miesiącach wakacyjnych.

Oprócz tradycyjnych spacerów z historią elbląskich ulic, budynków czy też obcych wojsk w dawnym Elblągu, będziemy mieli możliwość wejścia do miejsc rzadko odwiedzanych dzięki współpracy z Aeroklubem Elbląskim, Jachtklubem Elbląg oraz GE Power Sp. z o. o.

Oczywiście wszystkie spacer są bezpłatne i odbywają się bez względu na pogodę.

Data i godzina: 20 sierpnia, godz. 10:00 / Miejsce: przy PUB Malwa - Most Niski

Przewodnik: Adriana Strukowicz

20 SIERPNIA CENTRUM SZTUKI GALERIA EL – LETNIE KINO POD CHMURKĄ „W STARYM DOBRYM STYLU”

Sobota, letni wieczór, ulubiona osoba, koc na trawie i dobry film – to idealny przepis na Letnie Kino Pod Chmurką!

W każdą sobotę wakacji, od 2 lipca do 27 sierpnia, zapraszamy Was na dziedziniec Centrum Sztuki Galeria EL, gdzie wyświetlane będą wybrane przez Was filmy. Seanse rozpoczynać się będą po zmroku.

Podsumowując:

Kiedy? Każda sobota wakacji.

Gdzie? Dziedziniec Centrum Sztuki Galeria EL.

O której? Po zmroku. Seanse z tygodnia na tydzień będą zaczynać się kilkanaście minut szybciej, ze względu na krótszy dzień. O konkretnej godzinie będziemy Was informować na bieżąco.

Za ile? Wstęp wolny.

Co zabrać? Zabierzcie to, co lubicie i co może Wam się przydać: koce, bluzy, przekąski.

Widzimy się w najbliższą sobotę, 20 sierpnia, około godz. 21:45!
Film: „W starym dobrym stylu” (reż. Zach Braff)

20 SIERPNIA BIBLIOTEKA ELBLĄSKA – „REMUS”. KASZUBSKA OPOWIEŚĆ TEATRU SNÓW

Zapraszamy na efektowny i pełen poetyckiej stylistyki, nocny spektakl plenerowy w wykonaniu jednego z najlepszych teatrów ulicznych w Polsce. Dziedziniec Biblioteki Elbląskiej, 20 sierpnia, godzina 21:00. Wstęp wolny.



Jak piszą autorzy spektaklu – „Remus, to opowieść o samotności niepozornego, bogatego duchem człowieka, który nie godzi się z zastanym i podejmuje walkę o zmiany w najbliższym otoczeniu. Na;leży realizować ideały, walczyć w imię Dobra z silniejszymi, a czasowe niepowodzenie nie oznacza ostatecznej klęski.

Remus dowiaduje się, że jest z rodu mistycznych Stolemów i ma do wypełnienia ważną misję. Ma wybawić zapadły zamek czyli obudzić tożsamość kulturową Kaszubów. Próbuje realizować ją na swoją miarę, jeżdżąc po jarmarkach i sprzedając polskie książki i drobiazgi niezbędne w domu. Jest uparty ale nie pozbawiony ludzkich słabości. W kluczowym momencie nie wystarcza mu odwagi i wiary, by misję ostatecznie wypełnić. Choć ponosi porażkę, przekazuje tę ideę następcom”.

Scenariusz spektaklu powstał na motywach powieści Aleksandra Majkowskiego „Życie i przygody Remusa” Scenariusz, reżyseria i scenografia: Zdzisław Górski Projekty kostiumów: Maciej Wojcieszekiewicz Wykonanie kostiumów: Anna Kozaryna i Krystyna Bienias Wykonanie rzeźb: Waldemar Faryno Muzyka: collage

20 SIERPNIA STOWARZYSZENIE KULTURALNE CO JEST? – MIASTO.GRAMY

Przed nami wyjątkowe muzyczne lato! Nieoczekiwane lokalizacje, nieoczekiwani artyści. To impreza, o którą nikt nie prosił, a każdy potrzebował.

Cykl Miasto.Gramy to 12 koncertów, zlokalizowanych w różnych miejscach Elbląga, do których zaprosiliśmy artystów nietuzinkowych, często Wam znanych, choć tym razem zobaczymy ich w nie do końca oczywistych okolicznościach. Na wszystkie wydarzenia WSTĘP WOLNY.

Ponieważ pogoda w lecie bywa kapryśna dopuszczamy zmiany lokalizacji, choć bardzo nie chcielibyśmy tego robić...

Co? Gdzie? Kiedy?

Dzień i godzina: 20 sierpnia, godz. 19:00 / Miejsce: Dziedziniec Muzeum

BIBOBIT & ELBLĄSKA ORKIESTRA KAMERALNA (funky, hip-hop)

DO 21 SIERPNIA RATUSZ STAROMIEJSKI – GWIEZDNA FLOTA: WYSTAWA MODELI INSPIROWANYCH CYKLEM STAR WARS

Sympatycy, fani i fanatycy uniwersum Star Wars, będą mogli na żywo obejrzeć około 30 ręcznie wykonanych modeli statków i postaci, będących odwzorowaniem tych, które pojawiły się w produkcji filmowej.

Twórcami wystawy jest czwórka elblązan, dla których sympatia do serii filmów Gwiezdne Wojny, przerodziła się w życiową pasję. Wszystkie skonstruowane przez nich modele, zostały od podstaw wykonane z papieru, plastiku i innych materiałów z odzysku. Najogólniej mówiąc, modele powstają zgodnie z ideą recyklingu. Oczywiście nie jest to pierwsza wystawa ich modelarskiego dorobku, bo do tej pory zdążyli zaprezentować ją w wielu Europejskich miastach, takich jak Wiedeń, Bruksela czy Berno.

Gigantyczny Sokół Millennium, czterometrowy Nebulon, majestatyczny Star Destroyer czy Pustynna Barka Jabby – wszystkie z tych statków oraz wiele, wiele więcej



będziecie mogli podziwiać podczas wystawy Gwiezdna Flota! Niech moc będzie z Wami!

Wystawa: Do 21 sierpnia w godz. 10:00 – 20:00.

Ratusz Staromiejski, ul. Stary Rynek 25, sala koncertowa (I piętro), wstęp wolny

21 SIERPNIA ELBLĄSKA ORKIESTRA KAMERALNA – PARK Z KULTURĄ: KONCERTY EOK W PARKU KAJKI

Park Kajki – miejsce pełne flory, fauny i...muzyki? Jak najbardziej, a to za sprawą Elbląskiej Orkiestry Kameralnej, która zaprasza na 3 letnie koncerty plenerowe. 17 lipca i 7 oraz 21 sierpnia, wraz z muzykami EOK, przeniesiemy się do świata najpiękniejszych melodii muzyki klasycznej. Czekają nas spotkania z utworami z Polski i świata, które pozostają inspiracją dla kolejnych kompozytorskich pokoleń i cieszą się niezmiennie popularnością wśród melomanów. W taki sposób można „parkować” godzinami, wstęp wolny. **Data i godzina: 21.08.2022, niedziela, 15:00 / Miejsce: Park Kajki** Wykonawcy: Zespół Elbląskiej Orkiestry Kameralnej W programie m.in. Muzyka klasyczna z Polski i świata



21 SIERPNIA XXV LETNI SALON MUZYCZNY BAŻANTARNIA 2022 „NA PEŁNYM MORZU”

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne oraz Teatr im. Aleksandra Sewruka w Elblągu zapraszają na XXV Letni Salon Muzyczny Bażantarnia 2022. Początek koncertów godz. 17.00 muszla koncertowa w Bażantarni. Wstęp wolny.

21.08: „Na pełnym morzu” Sławomira Mrożka - Scena przy Stoliku

22 SIERPNIA MIĘDZYPOKOLENIOWE PIKNIKI LITERACKIE W BRANIEWIE

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” zaprasza na Międzypokoleniowe Pikniki Literackie, które odbędą się 22 sierpnia na Placu Ks. Prałata Tadeusza Brandysa w Braniewie. Piknik odbędzie się w godzinach 10.00-13.00. W programie na chętnych czeka wiele atrakcji:

- bajka czytana
- zajęcia plastyczne
- gry planszowe
- rekomendacje książek
- gry i zabawy czytelnicze
- gra miejska z nagrodami

24 SIERPNIA BIBLIOTEKA ELBLĄSKA – KREATYWNIE Z BULAJEM

W okresie wakacyjnym Biblioteka Młodego Czytelnika Bulaj zaprasza dzieci w wieku 6-11 lat na warsztaty literacko-plastyczne. Będą się one odbywały wśrod w godz. 12:00-14:00. Wstęp wolny.

Tematyczny grafik spotkań:

24.08 – Dzień pełen niespodzianek

Zajęcia będą się odbywały pod namiotem na bibliotecznym dziedzińcu lub w Bulaju (w zależności od pogody).

Więcej informacji: Biblioteka Młodego Czytelnika „BULAJ”, ul. Zamkowa 1, tel. 55 625 60 23

24 SIERPNIA BIBLIOTEKA ELBLĄSKA – HISTORIA PAPIERU OD DESKI DO DESKI

11:00-16:00 Rodzinne warsztaty czerpania papieru na dziedzińcu Biblioteki Elbląskiej

Cykl Papierowe Sztuki Biblioteki Elbląskiej zakończymy warsztatami czerpania papieru na dziedzińcu Biblioteki Elbląskiej. Nasi goście z Muzeum Piśmiennictwa i Drukarstwa w Grębocinie przybliżą nam historię wynalazku, jakim jest papier. Technologię tworzenia papieru poznamy w teorii i w praktyce – każdy z przybyłych będzie mógł wyczerpać własny arkusz (wstęp wolny).

Prosimy o wcześniejsze rezerwacje miejsca na warsztatach – drogą mailową przez adres n.szudzikowska@bibliotekaelblaska.pl lub osobiście w Bibliotece Młodego Czytelnika BULAJ (ul. Zamkowa 1).

Wydarzenia odbywa się w ramach cyklu wykładowo-warsztatowego „Papierowe sztuki Biblioteki Elbląskiej” dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego”.

26-28 SIERPANIA
ELBLĄSKIE ŚWIĘTO CHLEBA 2022

Elbląskie Święto Chleba to przede wszystkim jarmark z regionalnymi wypiekami, produktami żywnościowymi oraz rękodziełem i sztuką ludową. W trakcie tego wydarzenia, jak sama nazwa wskazuje, można spróbować i kupić chleb z najróżniejszych zakątków Polski, ale również z Litwy, Rosji, Ukrainy.

Co roku Elbląg odwiedza ponad 200 wystawców. Oprócz wypieków na stoiskach można znaleźć przeróżne miody, wyroby cukiernicze, wędliny oraz żywność ekologiczną i regionalną. Są też wystawcy rękodzieła, wytwórcy biżuterii i kolekcjonerzy przedmiotów zabytkowych. Czego natomiast nie ma? Pieczołowicie dbamy o to, aby na stoiskach nie było tanich, plastikowych, byle jakich wyrobów niewiadomego pochodzenia.

Elbląskie Święto Chleba to także prezentacje artystyczne – m.in. artystów z miast partnerskich Elbląga. To także koncerty, teatry uliczne i pokazy warsztatowe dawnych rzemiosł. Tradycyjnie jednym z elementów Święta Chleba są niezwykle widowiskowe wyścigi Smoczych Łodzi na rzece Elbląg. Chcesz atrakcyjnie spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi? Zapraszamy od 27 do 29 sierpnia!

PROGRAM - PIĄTEK:

10.00 - 22.00 Jarmark produktów regionalnych - Stare Miasto
10.00 - 14.00 Warsztaty Piekarczyka - dziedziniec Muzeum Archeologiczno-Historycznego
Elbląskie Dni Zdrowia - Stare Miasto:
10.00 - 16.00 Dermobus – mobilne badania znamion skóry;
Trychobus – mobilne badania trychologiczne
10.00 - 19.00 Punkt badań profilaktycznych
16.00 Warsztaty krawieckie dla dzieci – dziedziniec Biblioteki Elbląskiej
10.00 - 22.00 Wesole miasteczko – Wyspa Spichrzów
20:00 Koncert Elbląskiej Orkiestry Kameralnej „Wodecki – wspomnień czar” – plac przy Katedrze
21:15 „Uniesienia” - parada świateł - start: przystań Grupy Wodnej

PROGRAM - SOBOTA:

9.00 - 22.00 Jarmark produktów regionalnych - Stare Miasto
9.00 - 19.00 Elbląskie Dni Zdrowia - punkt badań profilaktycznych – ul. Stary Rynek
9.00 - 22.00 Wesole miasteczko – Wyspa Spichrzów
10.00 Sobota z przewodnikiem „Od Schichaua do GE Power” - zbiórka przy ul. Stoczniowej od strony Bramy Targowej, wejście do biurowca A1 (obowiązują zapisy!)
10.00 - 15.00 Kiermasz książek wycofanych z księgozbioru bibliotecznego Biblioteka Elbląska im. Cypriana Norwida
10.00 - 16.00 Wyścig smoczych łodzi – rzeka Elbląg
10:00 - 18.00 Strefa Hefajstosa – dziedziniec Muzeum Archeologiczno – Historycznego
10.00 - 20.00 Warsztaty garncarstwa i wypieku chleba – Bulwar Zygmunta Augusta
11.00 - 13.00 „Na ludowo” – występy regionalnych zespołów ludowych (na scenie: Gronowiacy, Tolkmiczanki, Sasanki, Warmianki) – dziedziniec Muzeum Archeologiczno – Historycznego
11.00 - 14.00 Wspólne gotowanie z Elbląskim Klubem Szefów Kuchni przy Bramie Targowej (godz. 14.00 degustacja przygotowanej potrawy)
11.00 - 16.00 Warsztaty czerpania papieru „Historia papieru od deski do deski” - dziedziniec Biblioteki Elbląskiej im. Cypriana Norwida
11.00 - 18.00 Strefa zabaw i animacji dla dzieci - Bulwar Zygmunta Augusta



12.00 - 15.00 Warsztaty tkania krajkę (nauka wyplatania bransoletek) - dziedziniec Muzeum Archeologiczno – Historycznego
12.00 - 20.00 Rejsy Pomeranką „Z opowieścią historyczną pod żaglami” - start rejsu przy Moście Wysokim, od strony Bulwaru Zygmunta Augusta
14.00 Występy lokalnych wykonawców: Kinga Szarag, zespół ElBeszamel - plac przy Katedrze
14.00 - 16.00 Teatr zabawy - „Mieszczanka i Piekarczyk”, prowadzenie Teatr Gargulec - Bulwar Zygmunta Augusta
14.30 Występ zespołu Szalone, Szalone Małolaty ze Studia Artystycznego Katarzyny Panicz – plac przy Katedrze
14.30 Zespół Pieśni i Tańca Szuwary, Zespół Pieśni i Tańca Malbork - plac przy Katedrze
15.30 Prezentacja EKS Start Elbląg -plac przy Katedrze
16.00 „Rzeka Kultury” – GRAFATAK i koncert FOLLOW RIVERS - przystań Grupy Wodnej
16.30 Występ zespołu Elbląskie Diamenty – plac przy Katedrze
17.00 Widowisko plenerowe „Tajemnica cyrkowego klauna” w wykonaniu Teatru Vaška – dziedziniec Biblioteki Elbląskiej im. Cypriana Norwida
18.00 Koncert zespołu FISZ EMADÉ TWORZYWO - plac przy katedrze
20.00 Koncert zespołu FUTURE FOLK - plac przy Katedrze
21.15 Taniec z ogniem „Psycho dolls” – plac przy Katedrze
21.30 Letnie kino pod chmurką – seans filmowy na leżakach – „Ukryte piękno” – dziedziniec CS Galeria EL

PROGRAM - NIEDZIELA:

9.00 - 20.00 Jarmark produktów regionalnych - Stare Miasto
9.00 - 17.00 Elbląskie Dni Zdrowia - punkt badań profilaktycznych - ul. Stary Rynek
9.00 - 20.00 Wesole miasteczko – Wyspa Spichrzów
10.00 - 12.00 „Na ludowo” – występy regionalnych zespołów ludowych (zespoły: Pastęczanie, Szwagry, Szuwary) – dziedziniec Muzeum Archeologiczno-Historycznego Bulwar Zygmunta Augusta
10.00 - 14.00 Strefa Hefajstosa – dziedziniec Muzeum Archeologiczno-Historycznego
10.00 - 14.00 Śniadanie na trawie – dziedziniec CS Galeria EL
10.00 - 18.00 Warsztaty garncarstwa i wypieku chleba - Bulwar Zygmunta Augusta
11.00 - 14.00 Wspólne gotowanie z Elbląskim Klubem Szefów Kuchni przy Bramie Targowej (godz. 14.00 degustacja przygotowanej potrawy)
12.00 - 17.00 Pokazy grup rekonstrukcyjnych z Garnizonu Gdańsk - dziedziniec Muzeum Archeologiczno – Historycznego
12.00 - 18.00 Strefa zabaw i animacji dla dzieci – Bulwar Zygmunta Augusta
12.00 - 20.00 Rejsy Pomeranką „Z opowieścią historyczną pod żaglami” - przy Moście Wysokim od strony Bulwaru Zygmunta Augusta
14.00 - 16.00 Teatr zabawy – festyn „Piraci na morzu”, prowadzenie Teatr Gargulec – Bulwar Zygmunta Augusta
Na żeglarską nutę:
14.00 Koncert dla dzieci „Od kałuży do oceanu”- zespół KLANG - plac przy Katedrze
14.45 Koncert zespołu KLANG – plac przy Katedrze
15.30 Koncert zespołu ATLANTYDA – plac przy Katedrze
17.00 Koncert „Ku Wyspom Szczęśliwym” (A. Korycki, D. Żukowska, M. Szurawski, R. Muzaj) – plac przy Katedrze
18.30 Koncert zespołu THE NIEROBBERs - plac przy Katedrze

REKLAMA

Wójt Gminy Milejewo

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Milejewie, od dnia 12 sierpnia 2022 r. do dnia 02 września 2022 r. wywieszono wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Milejewo, przeznaczonych do dzierżawy.

BURMISTRZ PASŁĘKA

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Pasłęku wywieszono na okres 21 dni, licząc od dnia 12.08.2022 r., wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy - Miasta i Gminy Pasłęk, wchodzących w skład gminnego zasobu nieruchomości, położonych na terenie miasta i gminy Pasłęk, przeznaczonych do dzierżawy.

PRACA

KIEROWCA C+E , 604-534-860

KURZĘTNIK, Zatrudnię murarzy i pracowników budowlanych, 500-081-076

NML Przyjmę do pracy mura-rza/pomocnika, 698-090-945

NML Zatrudnię do drobnych prac przydomowych i w ogrodzie na terenie Nowego Miasta Lubawskiego, 600-053-838

ZATRUDNIĘ kierowcę na czterooskę oraz na obsługę maszyn - zwirownia w Gardynach, 603-798-211

ZOSTANĘ prywatnym kierowcą (szoferem), 698691833.

SPRZEDAM

DREWNO opałowe cięte z kłosa sprzedam, różny gatunek oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135

NML Sprzedam pszczoły z młodymi matkami z ulami lub bez 500zł Dadant. Nasiona i kłacza roślin wieloletnich miododajnych, 503-895-135

KUPIĘ

KUPIĘ SPYCHARKĘ DT75 LUB INNĄ DO 10.000 zł, 605-070-911

NIERUCHOMOŚCI

NML Dom 180 m2 do wynajęcia, 2 piętra+ wysoki parter, 7 pokoi, 2 łazienki, WC, kuchnia w Nowym Mieście Lubawskim, 604-775-154

NML Sprzedam dom 127 m2 w Nowym Mieście Lubawskim, ul. Grunwaldzka 47d, działka 19 arów, 490.000 zł do negocjacji, 665-261-137 lub 605-122-222

NML Sprzedam działki budowlane od 8,5 do 19 arów częściowo uzbrojone, ul.Górna 5, Bratian, 504-836-330

NML Sprzedam mieszkanie 58 m2, 3 pokoje, ul.Grunwaldzka, Nowe Miasto Lubawskie, 4 piętro, 220.000 zł do uzgodnienia, 728-331-978

NML Sprzedam nieruchomość na działce ok.19 arów, w Nowym Mieście Lubawskim, ul.Narutowicza 20. W skład nieruchomości wchodzi: dom 124 m2 z garażem z kanałem remontowym, budynek gospodarczy 89 m2 z kanałami naprawczymi, 450.000 zł, 605-122-222 lub 665-261-137

AUTO-MOTO

kupię

ABSOLUTNIE kupię każde auto i traktory, stan obojętny lub na złom, odbiór lawetą, 887-813-007

ABSOLUTNIE kupię każde auto i traktory stan obojętny lub na złom, odbiór lawetą 887-813-007

KUPIĘ WSK, WFM, SHL, Junak, MZ, Harleja+części do motocykli, 504-631-626

NML Sprzedam Opel Meriva 1.6+gaz, 2003 r., 5 drzwi, 696-534-636

SKUP SAMOCHODÓW, stan obojętny - Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 70 km, 721-650-686

SPRZEDAM Ogar 202, 2015, cena 2400, tel. 606127556

USŁUGI

USŁUGI DEKARSKO- BŁACHARSKIE Piotr Zawacki tel. 888-373-282.

USŁUGI ogólnobudowlane i elektryczne, tel. 784277993

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie, tel. 517-647-634.

RÓŻNE

sprzedam

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KUPIĘ bydło od 250 kg, 692-411-362

RYBY zarybieniowe sprzedaż, 602-399-656

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis,tel.728-104-188.

REKLAMA

BURMISTRZ
MIASTA I GMINY FROMBORK

podaje do publicznej wiadomości, że został wywieszony wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Frombork, przeznaczonej do sprzedaży. Wykazy te znajdują się również w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.frombork.samorzady.pl.

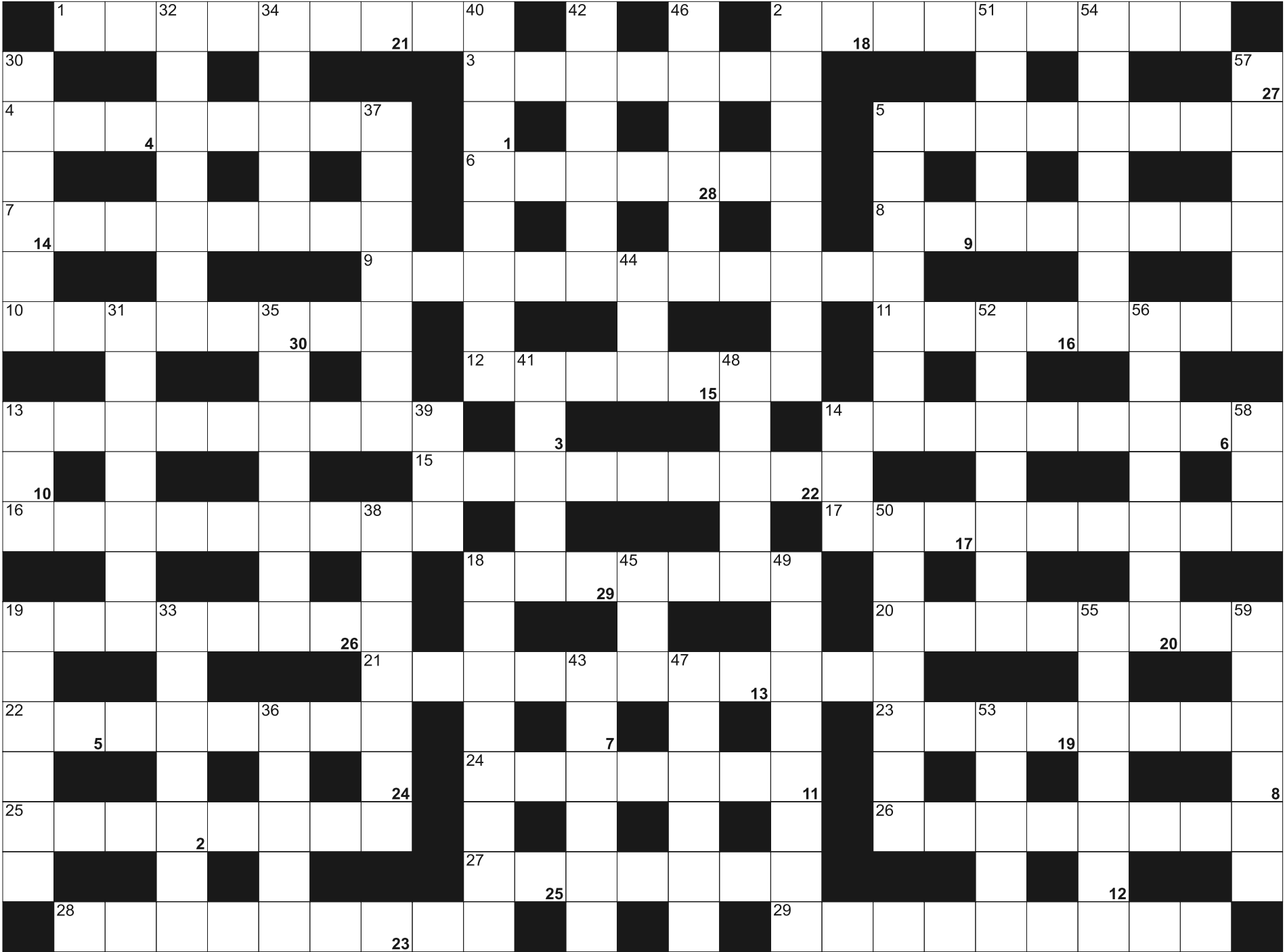
16722se2r-a-M

16622se2r-a-M

16522se2r-a-M

21722see1-a-M

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, 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															

POZIOMO: 1) kierownictwo portu, urząd; 2) inaczej dozownik; 3) pojemnik z dezodorantem; 4) bierze udział w konklawe; 5) autobus szynowy; 6) przenośna lampka na baterie; 7) inaczej alg, glon morski; 8) słynna opera Giuseppe Verdiego; 9) rodzaj prądnic samochodowych; 10) magiczny przedmiot na szczęście; 11) dawne kalkulatory; 12) obszar z biegunem północnym; 13) autor sonaty Księżycowej; 14) usuwa kapsle; 15) kolekcjoner i miłośnik książek; 16) największa wyspa Szwecji; 17) igława, drzewo iglaste; 18) rzemieślnik rzeźbiący w drewnie; 19) skrzynie bez dna do uprawy roślin; 20) Stig, napisał "Wyspę skazańców"; 21) zbieranie pocztówek, hobby; 22) mieszkają w domu obok; 23) inaczej pasjonat, wielbiciel; 24) inaczej ratatouille, potrawa; 25) pierwiastek Cf; 26) współistnienie organizmów; 27) niewielkie wady; 28) ośrodek dla nieuleczalnie chorych; 29) graniczy z Nikaraguą. **PIONOWO:** 2) tuńczyk długopłetwy krócej; 5) biała broń krótka; 13) biblijny stwórca świata; 14) Aleksandra dla bliskich; 18) punkt z łóżkiem do opalania; 19) inaczej o owadzie; 30) urywany, żaloszny głos psa; 31) brat Ofelii, przyjaciel Hamleta u Szekspira; 32) z parkietami lub dywanami; 33) holenderska marka telewizorów; 34) argentyński taniec towarzyski; 35) gruczoł rośliny wydzielająca nektar; 36) polne, bite lub wylotowe; 37) reperowanie dziur; 38) słynny dramat Zygmunta Krasińskiego; 39) amerykańska zawodowa liga koszykówki; 40) proszek dla chorego; 41) Hood, literacki banita z Sherwood; 42) na szczycie wulkanu; 43) ludzka to człowiek; 44) łącznik do blach; 45) opłata graniczna za import; 46) inaczej stopień wojskowy, ranga; 47) duże zaczynają zdania; 48) musujący napój z mleka; 49) młody las lub młodnik; 50) ukochany operowej Aidy; 51) pseudonim, przezwisko; 52) lekarz ze skalpelem; 53) duże miasto nad Narwią; 54) wióry drzewne; 55) drzewa i kwiaty; 56) rysunek pustych pól krzyżówki; 57) stolica Erytrei; 58) przeciwieństwo dobrej; 59) napój z przetartych owoców.

SUDOKU

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

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

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

INTERESUJE ICH ZWYCIĘSTWO

W pierwszym meczu po powrocie na zaplecze II ligi piłkarze Concordii Elbląg nie sprostali ŁKS II Łódź. W ten weekend rozegrana zostanie druga kolejka spotkań w III lidze. Concordia Elbląg znów zagra u siebie. Tym razem podejmować będzie Unię Skierniewice.



JERZY KUCZYŃSKI
j.kuczynski@
dziennikelblaski.pl

• **Concordia Elbląg**
— **ŁKS II Łódź 0:2 (0:2)**
0:1 — Radaszkiewicz (8), 0:2 — Tosik (34)

CONCORDIA: Matysiak — Spychka, Edil, Szawara, Bukacki, Drewek (88 Rudziński), Akubardia, Jastrzębski (80 Błaszczuk), Nestorowicz (35 Szmydt, 46 Pelc), Kopka, Szramka.

Mecz rozegrany został na boisku przy ul. Skrzydlatej (powodem jest renowacja płyty na obiekcie przy ul. Krakusa) i przyciągnął sporą ilość kibiców. Tuż przed spotkaniem przedstawiciele W-MZPN wręczyli piłkarzom elbląskim okazały puchar i pamiątkowe medale.

Jeśli chodzi o mecz z ŁKS, trener gości, Marcin Matysiak miał do dyspozycji sześciu zawodników z pola gry oraz bramkarza Aleksandra Bobka z kadry pierwszego zespołu. Łodzianie już w 8 min gry objęli prowadzenie. Damian Nowak pognął lewą stroną boiska, dograł piłkę do Macieja Radaszkiewicza, po czym ten ostatni, wykorzystawszy bierność obrońców elbląskich i strzałem zza linii pola karnego po długim rogu, umieścił piłkę w siatce.

Odpowiedź elblązan była dopiero w 13 min, kiedy to Szymon Drewek uderzył z 20 metrów, jednak Bobek z trudem, ale obronił ten strzał. W 28 minucie goście mogli podwyższyć rezultat na 2:0, ale po strzale Nowackiego dobrą interwencją popisał się Szymon Matysiak, ratując elblązan od utraty gola.

W 34 min ŁKS poprawił jednak rezultat. Przyjezdni wyprowadzili kontrę, gdzie po trójkowej akcji Jakub Romanowski — Nowacki — Jakub Tosik, ten ostatni uderzył z pola karnego i piłka wpadła do siatki. Jeszcze przed przerwą gospodarze mogli zdobyć kontaktowego gola, ale strzał Łukasza Kopki z 16 metrów nie bez trudu obronił Bobek. W drugiej połowie meczu



Piłkarze Concordii Elbląg nie sprostali ŁKS II Łódź



Concordia dążyła do zdobycia gola. Grając z wiatrem, uzyskała optyczną przewagę.

W 60 minucie z 15 metrów strzelił Tomasz Szawara, ale sprzed linii bramkowej wybił piłkę w pole Tomasz Ślęzak. Kilka min później swoją szansę ponownie na poprawienie wyniku miał ŁKS, ale doskonale w bramce zachował się Matysiak, broniąc strzały Radaszkiewicza i Piotra Gryszkiewicza. Mimo obustronnych ataków wynik meczu nie uległ już zmianie. Podopieczni trenera Matysiaka w Elblągu wygrali zasłużenie i swoją grą pokazali, że w tym sezonie należy się z nimi liczyć.

Po meczu spotkanie skomentował trenerzy obu drużyn.

— Pierwsza połowa meczu nie była dobra w naszym wykonaniu. Bramki straciliśmy po naszych błędach. Nie było asekuracji. Goście byli zespołem lepszym, mimo iż z przebiegu gry na tę jedną bramkę zasłużyliśmy. Przed sezonem, mieliśmy problemy ze skompletowaniem kadry. Nadal poszukujemy zawodników i zgrzywamy się — powiedział Krzysztof Machiński, trener Concordii.

— Jechaliśmy z małymi obawami do Elbląga. Nie znaleźliśmy rywala. Grali u siebie i takiej drużyny nie trzeba dodatkowo motywować. Jestem zadowolony z gry mojego zespołu. W drugiej części gospodarze robili wszystko, by strzelić gola, ale mój zespół mądrze grał w obronie — podsumował mecz Marcin Matysiak, trener ŁKS II Łódź.

WSZYSTKO DOPIERO PRZED NIMI

Tym razem — w sobotę przy ul. Skrzydlatej o godz. 17 — Concordia Elbląg podejmować będzie Unię Skierniewice.

Dla zespołu elbląskiego będzie to drugie spotkanie z rzędu przed własną publicznością. Sobotni mecz pierwotnie zaplanowany był w Skierniewicach na tamtejszym miejskim stadionie, ale ze względu na remont płyty boiska, Concordia przystała na prośbę Unii o zmianę gospodarza.

Piłkarze ze Skierniewic w drugiej fazie rozgrywek, w rundzie jesiennej, swoje mecze rozgrywać będą w roli gospodarza na obiekcie Orła Nieborów. Jednak pierwsze sześć spotkań drużyna trenera

Dawida Krocza rozegra na wyjazdach.

W miniony weekend nastąpiła inauguracja rozgrywek na zapleczu II ligi. Rywal Concordii, grał na wyjeździe z beniaminkiem Olimpią Zambrów, gdzie zremisował 0:0. Był to pojedynek niewykorzystanych sytuacji z obu stron, a po meczu trenerzy obu tych klubów i tak byli zadowoleni z podziału punktów.

Z kolei swojego występu do udanych nie zaliczą piłkarze Concordii. Podopieczni trenera Krzysztofa Machińskiego przegrali z ŁKS II Łódź 0:2 i od razu znaleźli się w strefie spadkowej.

— Były to jednak pierwsze koty za płoty, inie należy robić tragedii, dopiero wszystko przed nami — stwierdza trener Machiński.

Concordia w ostatnim meczu dopiero w drugich 45 min pokazała się z lepszej strony. Czy stać ją na dobrą grę przeciwko Unii od samego początku?

— Przede wszystkim musimy grać znacznie lepiej i to we wszystkich formacjach. Musimy grać dokładnie i skutecznie, wówczas nie powinno być źle — ocenia Machiński.

I dodaje: — Być może jeszcze jest za wcześnie na wywieranie presji, ale o punkty należy walczyć w każdym ze spotkań. Unia to solidna drużyna, z którą w tej lidze każdy się liczy. Wszystko zrobimy, by punkty pozostały w Elblągu. Jeśli chodzi o mecz, być może w podstawowym składzie nastąpią 1-2 zmiany. Do kadry na mecz powraca Alex Łęcki, który musiał pauzować w pierwszym meczu za czerwoną kartkę, którą otrzymał w ostatnim spotkaniu ligowym w IV lidze minionego sezonu.

Drużyna Concordii ostatni raz grała z Unią w Fortuna Pucharze Polski na szczepku centralnym 22 września 2021 roku i uległa tej drużynie 0:2.

Mecze 2. kolejki spotkań:

piątek; Ursus Warszawa — Broń Radom, Sokół Ostróda — Świt Nowy Dwór Maz, Pelikan Łowicz — Legia II Warszawa; **sobota:** Błonianka Błonie — ŁKS II Łódź, Legionovia Legionowo — Olimpia Zambrów, Jagiellonia II Białystok — Piliśca Białobrzegi, Pogoń Grodzisk Maz — Warta Sieradz, Concordia Elbląg — Unia Skierniewice, Lechia Tomaszów Maz — Mławianka Mława.

PO I KOLEJCE:

1. Legionovia	3	3:1
Broń	3	3:1
Warta	3	3:1
4. ŁKS II	3	2:0
Pelikan	3	2:0
Świt	3	2:0
7. Ursus	1	2:2
Błonianka	1	2:2
9. Legia II	1	1:1
Pogoń	1	1:1
11. Olimpia	1	0:0
Unia	1	0:0
13. Piłica	0	1:3
Jagiellonia	0	1:3
Sokół	0	1:3
16. Mławianka	0	0:2
Concordia	0	0:2
Lechia	0	0:2

CAŁA FURA EMOCJI. W DERBY LEPSZA OLIMPIA

II LIGA PIŁKI NOŻNEJ\\ Olimpia Elbląg wygrywa derby! Elblążanie nie dali szans Stomilowi Olsztyn i wygrali 4:0. Było to najwyższe zwycięstwo w historii siedemnastu spotkań pomiędzy tymi klubami zespołu gospodarzy.

• **Olimpia Elbląg — Stomil Olsztyn 4:0 (1:0)**
1:0 — Branecki (24), 2:0, 3:0 — Rajch (55,73, 4:0 — Stasiak (86)

OLIMPIA: Witan — Wenger, Sarnowski, Piekarski, Senkevich (84 Łabecki), Czernis, Jakubczak (46 Stefaniak), Danilczyk, Rajch (84 Famulak), Stasiak. Branecki (67 Wojtyra)
STOMIL: Mądryk — Konsmicki, Krawczun (59 Florek), Spychała (59 Szypulski), Kurbiel, Żwir, Wójcik (77 Sobotka), Shibata, Walencik (71 Kalisz), Teclaw, Karlikowski.

P przed meczem trudno było wskazać faworyta. Wszyscy kibice każdej z tych drużyn pewni byli, że to ich kluby będą zwycięzcami. Dlatego z niecierpliwością oczekiwali tego spotkania. Nic też dziwnego, że na stadion Olimpii zawitała rekordowa ilość - 3000 kibiców, w tym ponad 400 osób ze stolicy Warmii i Mazur.

Pozostawało pytanie, która z drużyn wytrzyma większą presję.

Tak jak wcześniej zapowiadaliśmy, tak też i uczynił to trener Olimpii Przemysław Gomułka. Lubi roszady w składzie i nie inaczej było tym razem. Od pierwszych minut zagrali Jakubczyk, Danilczyk oraz w wyjściowym składzie młodzieżowiec Branecki.

Pierwsi od ataków rozpoczęli goście. Już w 4 min po dośrodkowaniu rzutu wolnego Spychała główkował Konsmicki, ale piłka nie trafiła w światło bramki.

Olsztynianie atakowali, a elblążanie swoich szans upatrywali w kontratakach. No i właśnie po jednej z takich akcji wynik meczu otworzyli gospodarze.

W 24 min lewą stroną boiska rajd przeprowadził Rajch, dośrodkował w pole bramkowe, a tam piłkę zbliżając do siatki skierował Branecki. Przyjezdni nie dawali za wygraną i robili wszystko, by zmienić rezultat. Na bramkę Witana strzelali Spychała (rzut wolny), Teclaw oraz Żwir, jednak zawsze z opresji wychodził golkeeper elbląski.

W doliczonym czasie gry pierwszej części pojedynku



Fot. Ryszard Biel

Piłkarze Olimpii Elbląg sprawili swoim kibicom ogromną radość



mógł być remis. Piekarski niecelnie podał do Witana i ten dopiero w ostatniej chwili zatrzymał piłkę zdążającą do siatki.

Po przerwie lepiej weszli w mecz podopieczni trene-

ra Gomułka. Już w 55 min elbląscy kibice mieli powody do radości. Tym razem Branecki obsłużył Rajcha, a ten podwyższył rezultat na 2:0.

Dziesięć min później Kurbiel strzelił z linii pola kar-

nego, ale i tym razem Witan wyszedł obronną ręką.

W 73 min znów na stadionie Olimpii zapanowała wielka eksplozja radości. Stomil stracił piłkę w środku pola, dopadł do niej Rajch i po indywidualnej akcji, zmusił do wyjęcia piłki z siatki Mądryka.

Wynik spotkania ustalili w 86 min Aron Stasiak, który sfinalizował podanie Famulaka, posyłając piłkę głową do siatki, tuż przy słupku. Był to już czwarty gol tego zawodnika w tym sezonie.

PO MECZU POWIEDZIELI:



Przemysław Gomułka (trener Olimpii): — Chciałbym zadedykować to zwycięstwo wszystkim kibicom, którzy przyszli na stadion. Zrobili dzisiaj atmosferę i doping, który pomógł nam w odniesieniu sukcesu. Co do meczu, to tłumaczę, że mamy swoje DNA i nad tym pracujemy. Może nie ma idealnych meczów, ale to był jeden z tych, w którym dominujemy, chcemy utrzymać się przy piłce, jesteśmy agresywni i nie zadowolamy się jedną bramką. Drużyna na treningach cierpi i zaczyna rozumieć dlaczego. To



jest zwycięstwo wszystkich w klubie, który organizował tę imprezę. Jestem szczęśliwy. Wielkie mecze wygrywają wielcy ludzie. Szacunek chłopakom za taką postawę.

(zakończył się w czwartek po zamknięciu gazety).

PO 5 KOLEJKACH

1. Kotwica	13	9:4
2. Górnik	10	8:4
3. Wista	9	9:6
4. KKS	8	10:5
5. Olimpia	8	8:4
6. Garbarnia	8	11:10
7. GKS	8	3:3
8. Hutnik	7	11:7
9. Stomil	6	9:9
10. Pogoń	6	6:7
11. Znicz	6	6:7
12. Zagłębie II	6	7:12
13. Radunia	5	9:11
14. Śląsk II	5	9:12
15. Siarka	5	7:11
16. Polonia	2	3:4
17. Lech II	2	8:11
18. Motor II	2	4:10



Szymon Grabowski (trener Stomilu): — Muszę przeprosić kibiców, którzy tutaj przyjechali i wszystkich, którzy wspierali. Nie zasłużyliśmy na taką porażkę. Jest to dla nas bolesne i będzie siedziało w głowach. Nie będę ocenił spotkania pod względem piłkarskim. Nasz pomysł był dobry, ale w sytuacji, gdy nie dotychczas zaangażowania i konkretów, to kończy się tak, a nie inaczej. Mam nadzieję, że wyciągniemy wnioski.

• **Pozostałe wyniki 5. kolejki spotkań:** Siarka Tarnobrzeg — GKS Jastrzębie 0:0, Radunia Stężyca — Hutnik Kraków 2:1, Kotwica Kołobrzeg — Wista Puławy 2:1, Zagłębie II Lubin — Lech II Poznań 1:0, Garbarnia Kraków — Śląsk II Wrocław 3:1, Górnik Polkowice — Pogoń Siedlce 1:2, Motor Lublin — KKS Kalisz 0:3, Polonia Warszawa — Znicz Pruszków

Kolejny mecz 6. kolejki spotkań Olimpia rozegra w sobotę o godz. 13 na wyjeździe ze Śląskiem II Wrocław. — Będziemy chcieli podtrzymać naszą dobrą passę i ze stolicy Dolnego Śląska przyjechać z punktami — mówi trener elblążan — Gomułka. Jak do tej pory Olimpia grała 4-krotnie ze Śląskiem II i poniosła cztery porażki. W zespole elbląskim zabraknie Kuczalka (kontuzja). Ponadto wszyscy inni zawodnicy są do dyspozycji trenera.

JERZY KUCZYŃSKI

j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

FALSTART REZERW OLIMPII

Rezerwy Olimpii Elbląg nie sprostały Jeziorakowi Iława i na otwarcie sezonu 2022/2023 zeszły z boiska pokonane, przegrywając 3:4. Kolejny mecz Olimpia II rozegra już w niedzielę na wyjeździe z Huraganem Morąg. Tym razem będzie lepiej?

• Olimpia II Elbląg

— Jeziorak Iława 3:4 (1:2)

0:1 — Bartkowski (15), 0:2

— Banaszek (30), 1:2 — Kozera

(33), 1:3 — Kruczkowski (50),

1:4 — Banaszek (60), 2:4, 3:4

— Branecki (65,74)

OLIMPIA II: Łęgowski — Fa-
mulak (68 Kasprzykowski),
Danowski (68 Leszczyński),
Milanowski, Wierzba, Filip-
czyk (46 Branecki), Łąpieś,
Łabecki (77 Piróg), Szantyr,
Łaszak, Kozera (77 Dziurdzia).

Podopieczni trenera Karola Przybyły, zasileni kilkoma piłkarzami z pierwszej drużyny seniorów, przystąpili do meczu, mając za cel zdobycie kompletu punktów. Jednak co innego praktyka, a co innego teoria. Wygrali goście ito wpelni zasłużenie, prowadząc w tym pojedynku nawet różnicą trzech goli.

Początek spotkania wydawał się obiecujący dla gospodarzy, bo już w 8 minucie Dominik Kozera mógł dać prowadzenie elblązanom, ale strzelił mało skutecznie. Niewykorzystane sytuacje zazwyczaj się mszczą i nie inaczej było tym razem. Po błędzie w defensywie Michał Bartkowski posłał piłkę do siatki i Jeziorak wyszedł na prowadzenie. Kilkanaście minut później ilawianie wygrywali już 2:0, kiedy Maciej Banaszek strzałem z pola karnego umieścił piłkę w siatce.

Jeszcze przed przerwą elbląkanie zdobyli kontaktowego gola i mogli się liczyć wrzecz opunkty.

Po przerwie inicjatywę przejęli przyjezdni i po



Na początek sezonu Olimpia przegrała z Jeziorakiem

godzinie gry wygrywali już 4:1. Zapowiadała się wysoka porażka elblązan. Olimpia jednak nie załamała się przy tym wyniku i grając ambitnie do końca, po dwóch golach z rzędu Jakuba Braneckiego zmniejszyła porażkę do jednego gola, przegrywając ostatecznie 3:4.

• Pozostałe wyniki: Polonia Lidzbark Warmiński — Polonia Iłowo 4:0, Tęcza Biskupiec — Granica Kętrzyn 0:2, Znicz Biała Piska — DKS Dobrze Miasto 4:2, Rominta Gołdap — Mrągowia Mrągowo 0:3, GKS Wikielec — Huragan Morąg 3:0, Mamry Giżycko — Motor Lubawa 4:1, Olimpia Olsztyn — PISA Barczewo 1:3.

Kolejny mecz Olimpia II rozegra w niedzielę na wyjeździe z Huraganem Morąg.

W pozostałych meczach grać będą: piątek; Polonia Iłowo — PISA Barczewo; sobota: Motor Lubawa — Olimpia Olsztyn, Jeziorak Iława — Mamry Giżycko, Mrągowia Mrągowo — GKS Wikielec, DKS Dobrze Miasto — Rominta Goł-



dap, Granica Kętrzyn — Znicz Biała Piska, Polonia Lidzbark Warmiński — Tęcza Biskupiec.

PO I KOLEJCE:

1. Polonia L. W.	3	4:0
2. Mamry	3	4:1
3. Wikielec	3	3:0
Mrągowia	3	3:0
5. Znicz	3	4:2
6. PISA	3	3:1

7. Granica	3	2:0
8. Jeziorak	3	4:3
9. Olimpia II	3	3:4
10. DKS	0	2:4
11. Olimpia O.	0	1:3
12. Tęcza	0	0:2
13. Motor	0	1:4
14. Rominta	0	0:3
Huragan	0	0:3
16. Polonia Ił	0	0:4

JERZY KUCZYŃSKI

POZNALI RYWALI I RUNDY WPP

W siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej odbyło się losowanie I rundy rozgrywek Wojewódzkiego Pucharu Polski. Elbląskie zespoły — III-ligowa Concordia oraz IV-ligowa Olimpia II — znów zagrają na wyjazdach.

W tej fazie rozgrywek zespoły podzielone zostały na dwa koszyki. W każdym z tych koszyków losowano pięć wolnych losów

oraz jedenaście par rundy pierwszej. Zespoły Concordii i Olimpii II Elbląg oraz Polonii Pasłęk przydzielono do koszyka drugiego. W rundzie wstępnej wszystkie te zespoły grały na wyjazdach. Concordia pokonała Agat Jegłownik 9:1, Olimpia II wygrała z Pamą Powodowo 5:0, a Polonia zwyciężyła w spotkaniu z Barkasem Tolkmicko 2:1. Tym razem los też nie sprzyjał tym drużynom i ponownie

zagrają na boiskach rywali. Do najciekawszego spotkania dojdzie zapewne w Wikielcu, gdzie zdobywca Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim, miejscowy GKS, podejmować będzie Concordię. O wiele łatwiejszego rywala wylosowała Olimpia II. Podopieczni trenera Karola Przybyły zagrają z A-klasowym Velem Lidzbark Welski. Z kolei Polonia Pasłęk zagra z MKS Działdowo.

JERZY KUCZYŃSKI

KOSZYK 1.:

Wolne losy: KS Wojciechy, Fala Warpuny, Mazur Elk, DKS Dobrze Miasto, Perkun Orzyny

Pary:

- Rominta Gołdap — Mrągowia Mrągowo
- MKS Jeziorany — PISA Barczewo
- Cresovia Górowo Iławeckie — Warmia Olsztyn
- GLKS Jonkowo — Pojezierze Prostki
- Stomil II Olsztyn — Granica Kętrzyn
- Wilczek Wilkowo — Znicz Biała Piska
- KS Wrzesina — Tęcza Biskupiec
- Victoria Bartoszyce — Śniadry Orzysz
- Jurand Barciany — Fortuna Gąglawki
- Junior Świątki — Węgoria Węgorzewo
- LKS Różnowo — Błękitni Pasym

KOSZYK 2.:

Wolne losy: KS Mroczo, Kormoran Bynowo, Jeziorak Iława, Olimpia Olsztyn, Constract Lubawa

Pary:

- Syrena Młynary — Motor Lubawa
 - Drewneks Somplawa — Drwęca Nowe Miasto Lub.
 - Radomniak Radomno — Delfin Rybno
 - Granica Zagaje — Orzeł Janowiec Kościelny
 - Kormoran Zwierzewo — Huragan Morąg
 - Olimpia Kisielice — Polonia Markusy
 - MKS Miłakowo — Tęcza Miłomłyn
 - Iskra Narzym — Sokół Ostróda
- Pierwsza runda rozgrywek wyznaczona została na środę 24 sierpnia.

KAŻDY MA SWOJE SZCZĘŚCIE

OSTATNIMI CZASY O OPTYZM I POGODĘ
DUCHA NIE JEST ŁATWO. ALE POZYTYWNE
NASTAWIENIE DO RZECZYWISTOŚCI TO
JEDEN Z FUNDAMENTÓW NASZEGO
WEWNĘTRZNEGO SZCZĘŚCIA. O TO, JAK BYĆ
SZCZĘŚLIWYM I ZACHOWAĆ RADOŚĆ ŻYCIA,
ZAPYTALIŚMY OLSZTYNIAN.

siłę, która determinuje moje życie. Wierzę w relację z Bogiem, który jest miłością, mądrością i kieruje światem. Dzięki tej relacji mogę żyć w równowadze psychicznej mimo kłopotów, cierpień i własnej niedoskonałości. Koncentrowanie się na własnym bólu nie ma sensu, bo nie jestem w centrum tego świata. Oczywiście wiem, że powiedzenie tego osobie chorej, komuś z długami czy innymi problemami nie jest łatwe, ale nie jest to nigdy koniec świata, bo nie ma sytuacji nierozwiązywalnych. Wielokrotnie się o tym przekonałem, ale wprawdzie musiałem wyjść ze świata iluzji. W tym sensie receptą na szczęście jest więc życie w prawdzie.

satysfakcję, że nam się udało i daliśmy radę. To wielka wewnętrzna nagroda. Największym szczęściem jest jednak możliwość przebywania wśród bliskich osób, które są dla nas oparciem. Niestety nie każdy z nas ma takie szczęście. Poza tym szczęście jest samotne.



Anetta Socha,
emerytowana polonistka

Mało chcieć, w każdym razie niewiele oczekiwać. Mieć dobrych przyjaciół, dostarczać sobie luksusu na swoją miarę, ciągle się uczyć i utrzymywać kontakt z młodymi ludźmi. Zawsze warto rozmawiać, bo nawet gdy mamy gorsze dni, to wyjście do ludzi i odeszwanie się do kogokolwiek jest pierwszym krokiem do odzyskania wewnętrznej równowagi.



Patrycja Kilimiak,
urzędnik państwowy

Podstawą jest docenienie tego, co mamy, a następnie praktykowanie swoistej wdzięczności za to, czym obdarza nas los. Poza tym myślę, że należy otaczać się pozytywnymi ludźmi, którzy dają nam pozytywnego kopca energii i sprawiają, że najwzajemniej w świecie dobrze się czujemy. To oni w dużej mierze kształtują nasze wyobrażenie o świecie i pomagają stawiać się lepszymi jednostkami.

Warto też znaleźć czas na to, co lubimy, na drobne przyjemności i traktować je jako swego rodzaju nagrodę. Dla jednego będzie to pójście do kina czy teatru raz w miesiącu, a dla kogoś innego wypad na zakupy. Wszak subiektywne szczęście u każdego z nas leży gdzie indziej.

Nieocenioną wartością jest również umiejętność funkcjonowania w zgodzie z własnym „ja”. Woderwaniu się od codziennego pędu życia mogą pomóc chociażby medytacje. Pamiętanie o aspekcie duchowym naszej egzystencji to podstawa do tego, by stać się entuzjastą/entuzjastką życia.



Marek Melnyk,
wykładowca akademicki

Szczęście jest stanem bardzo ogólnym. Przeważnie jednak jesteśmy szczęśliwi, tylko tego nie wiemy. Tegu typu pytania rodzą się zawsze, gdy czegoś brak. Osobiście szczęście postrzegam jak dążenie do samorealizacji. Wprawdzie jednak trzeba zaakceptować siebie i swoje ograniczenia. Poznać prawdę o sobie, by nie tkwić w świecie iluzji. Generalnie nie powinniśmy mieć zbyt wielkich wymagań wobec życia. Podstawą jest to, że istnieję i mogę funkcjonować. Na świecie jest mnóstwo cierpienia, dlatego warto mieć szacunek do tego, co mam i czego mi nie brakuje.

Wychodzę z religijnego założenia, że cokolwiek dysponuję, to to zostało mi dane. Muszę więc pokornie podchodzić do życia. Nie wierzę w los, a więc bezosobową



Joanna Milewicz,
malarka

Szczęście jest ulotne – jest stanem krótkotrwałym, ale przez to niesłychanie ważnym. Czy człowiek znany i podziwiany jest szczęśliwy? W życiu trzeba mieć pasję. Ważna jest empatia i dawanie. Ja nie lubię brać, wolę dawać. Wówczas czuję się szczęśliwa.

Szczęściem jest przyjaźń. Czasami może paść mało słów, a jednak czujemy pewną chemię, która nas buduje. Szczęściem są dobre słowa i coś więcej niż standardowe „dzień dobry” i „do widzenia”. To się czuje.

Szczęściem może być chociażby sadzenie kwiatków i tworzenie ogrodu, a więc praca. Mimo że nierzadko nam się nie chce, to przekraczając swoje niechęci i słabości, pokonujemy siebie. Ale później mamy



Michał Żukowski,
przewodniczący rady
nadzorczej Stomilu Olsztyn

Mam kilka wartości, którymi kieruję się zarówno w życiu, jak i w biznesie. Są to rozwój, pasja, optymizm i zaufanie.

Gdy się rozwijamy, mamy w tym cel. Każdego dnia chcemy być lepszym, a na trudne chwile patrzymy jak na szansę na rozwój. Swego czasu mój przyjaciel i coach powiedział mi, że każde zdarzenie w życiu, pozytywne bądź negatywne, jest dla nas informacją i to my decydujemy, co z nią zrobimy. Jeżeli więc mamy wytyczone w głowie, że chcemy się rozwijać, to unikamy wpadania w pułapki trudnych chwil.

Pasja. Każdy z nas powinien ją mieć, gdyż jest ona odskocznią od codziennego życia. Pasję są zdrowe, gdyż są swoistym „oczyszczeniem dla mózgu” – czymś, co pozwala wyjść z monotonii codzienności.

Optymizm. Nie można być hurraoptymistą, ale trzeba wierzyć, że będzie dobrze, bo nawet jeżeli nie będzie, to z nastawieniem pesymistycznym mało osiągamy. Jeżeli nie afirmujemy rzeczywistości w taki sposób, że wierzymy, że sobie poradzimy, to – jak pokazują badania – wówczas sobie nie radzimy. Osiągamy 30% zamiast 60%.

Zaufanie. Jeżeli go nie ma, to nie robimy kilku kroków do przodu. To cecha, która pozwala nam zachować spokój wewnętrzny.



Ireneusz Nalazek,
były sportowiec (siatkarz)

Podstawa to żyć w miłości i zgodzie z rodziną i naturalnie szanować ją. Przepis na szczęście w gruncie rzeczy jest prosty, dlatego w wielkim skrócie należałoby powiedzieć: najważniejsze to żyć w zgodzie z własnym sumieniem, mieć własne zdanie, pomagać innym i nie oczekiwać pomocy w zamian. Jako człowiek sportu dodałbym też potrzebę bycia twardym. Pamiętajmy także o tym, by spełniać swoje marzenia i niepotrzebnie nie zostawiać nic na potem. Żyjmy z dnia na dzień, bo różnie w życiu bywa, o czym przypominała nam pandemia. Ludzie mieli długofalowe plany, a odeszli na drugą stronę świata.

Podczas letniego wypoczynku co trzeci Polak w poszukiwaniu dobrej zabawy odwiedza parki rozrywki. Z kolei 29% wybiera zwiedzanie ciekawych miejsc i lokalnych atrakcji. Co piąty najchętniej relaksuje się, uprawiając sport, latem królują aktywności w wodzie i w powietrzu.

Jak wynika z badania, Polacy w trakcie urlopu chcą aktywnie i atrakcyjnie spędzać czas. Tylko 19% zapytanych wybiera pasywny relaks. Reszta stawia na różne formy ruchu i bardziej nietypowe aktywności. Letni urlop to czas, w trakcie którego najchętniej odwiedzamy parki rozrywki – 31% odpowiedzi i oddajemy się zwiedzaniu ciekawych miejsc oraz różnorodnych lokalnych atrakcji – 29% odpowiedzi. Wśród preferowanych form relaksu pojawia się także aktywność fi-

zyczna w postaci na przykład sportów wodnych i sportów w powietrzu.

Zdaniem co drugiego Polaka biorącego udział w badaniu serwisu Prezentmarzeń letni urlop to najlepszy czas, aby spróbować jakiegoś sportu ekstremalnego. Według 31% respondentów wynika to z opinii, że podjęcie takiej nietypowej aktywności z nutą adrenaliny podczas wakacyjnego wypoczynku może go uatrakcyjnić i pozostawić niesamowite wspomnienia. Kolejne 21% respondentów również zgadza się z taką argumentacją, ale pod warunkiem, że znamy możliwości i ograniczenia swojego organizmu. 23% zapytanych przyznaje, że nie zastanawiało się nad tym wcześniej, ale jest chętnych rozważyć taką możliwość.

– Flyboard, skutery wodne czy skoki na bungee – latem jesteśmy bardziej skłonni,

JAK POLACY RELAKSUJĄ SIĘ NA URLOPACH?

DLA POLAKA LETNI URLOP JEST DOBRYM MOMENTEM NA SPRÓBOWANIE JAKIEGOŚ SPORTU EKSTREMALNEGO. TO WNIOSKI Z BADANIA „ZWYCZAJE URLOPOWE POLAKÓW – LATO 2022”.

aby próbować różnych sportów z dawką adrenaliny. Nasze badanie pokazało, że aż co drugi zapytany przez nas Polak uważa, że wakacyjny urlop jest dobrym momentem, aby spróbować jakiegoś sportu ekstremalnego. Letnie miesiące sprzyjają aktywności i sprawiają, że

jesteśmy bardziej otwarci na nowe atrakcje, również te wiążące się z większym ryzykiem. Chęć przeżycia ciekawej przygody, uatrakcyjnienie wypoczynku i niesamowite wspomnienia to czynniki, które nas zachęcają do próbowania sportów ekstremalnych – mówi

Aleksandra Skrzyńska z serwisu Prezentmarzeń.

Urlop to czas wypoczynku, ale także czas, w którym możemy spełniać marzenia w obszarze podejmowania niestandardowych aktywności. Serwis Prezentmarzeń zapytał więc Polaków, realizując badanie, jakie marzenie związane z nietypową aktywnością chcieliby spełnić ze wskazanych atrakcji: skok ze spadochronem, skok na bungee, flyboard, lot balonem, rejs motorówką lub skutermem wodnym, lot motolotnią lub paralotnią, przejażdżka luksusowym samochodem. Okazało się, że najwięcej zapytanych, bo 26%, wskazało na skok ze spadochronem. Na drugiej pozycji znalazł się rejs motorówką lub pływanie skutermem wodnym – 21% odpowiedzi. Na trzeciej pozycji zapytani wskazywali skok na bungee.

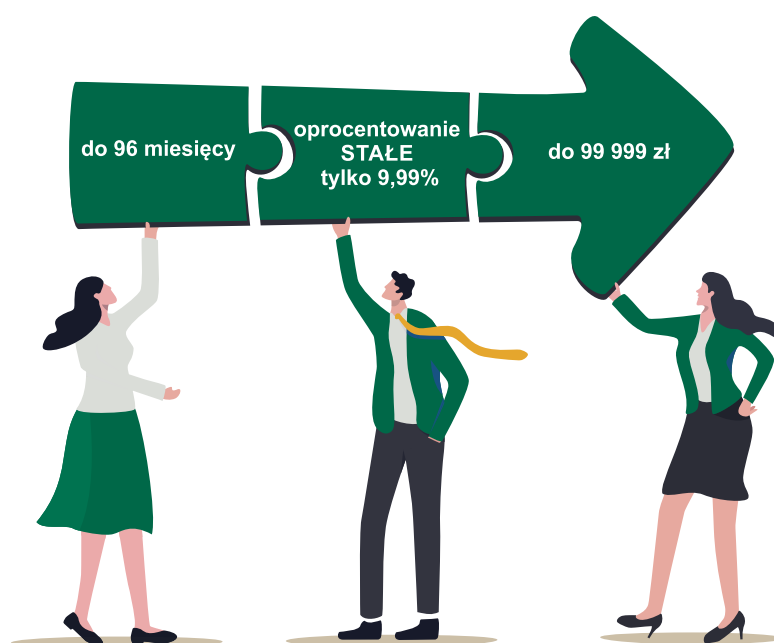
Oudany urlopie decyduje kilka istotnych czynników, jak m.in. piękna pogoda czy dobre towarzystwo. Najważniejszym kryterium według co trzeciego Polaka jest jednak możliwość aktywnego wypoczynku i korzystania z licznych atrakcji. Istotne jest również, aby urlop trwał co najmniej 2 tygodnie i abyśmy potrafili w tym czasie zapomnieć o pracy. Jeśli podczas wakacyjnego wypoczynku będziemy aktywnie i ciekawie spędzić czas, to łatwiej naładujemy akumulatory do dalszego działania i poprawiamy sobie samopoczucie. Umiejętność relaksowania się i efektywnego odpoczynku na urlopie po wielu miesiącach ciężkiej pracy oraz podejmowania aktywności generujących pozytywne wspomnienia sprzyja kondycji fizycznej i psychicznej naszego organizmu.

REKLAMA



POŻYCZKA STABILNA

... i kolejna rata
więcej Cię
nie zaskoczy



Zapraszamy do najbliższego oddziału: **Szczytno** - ul. Polska 35/1 tel. 89 624 20 20, **Szczytno** - ul. Polska 37/18 tel. 89 624 20 20
Olsztyn - ul. Dąbrowszczaków 18/10 tel. 89 527 08 09, **Nidzica** - ul. Traugutta 6/2 tel. 89 625 46 98, **Pisz** - ul. Rybacka 6/1 tel. 87 423 54 33
Białystok - ul. Lipowa 25 tel. 85 748 22 92

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 12,57%, całkowita kwota pożyczki (bez kredytowanych kosztów) 17 500,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 21 175,98 zł, oprocentowanie stałe 9,99%, całkowity koszt pożyczki wynosi 3 675,98 zł (w tym prowizja 525,00 zł, odsetki 3 150,98 zł), 39 miesięcznych równych rat w wysokości 516,28 zł oraz ostatnia 40 rata w wysokości 516,06 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 01.08.2022 r. na reprezentatywnym przykładzie.

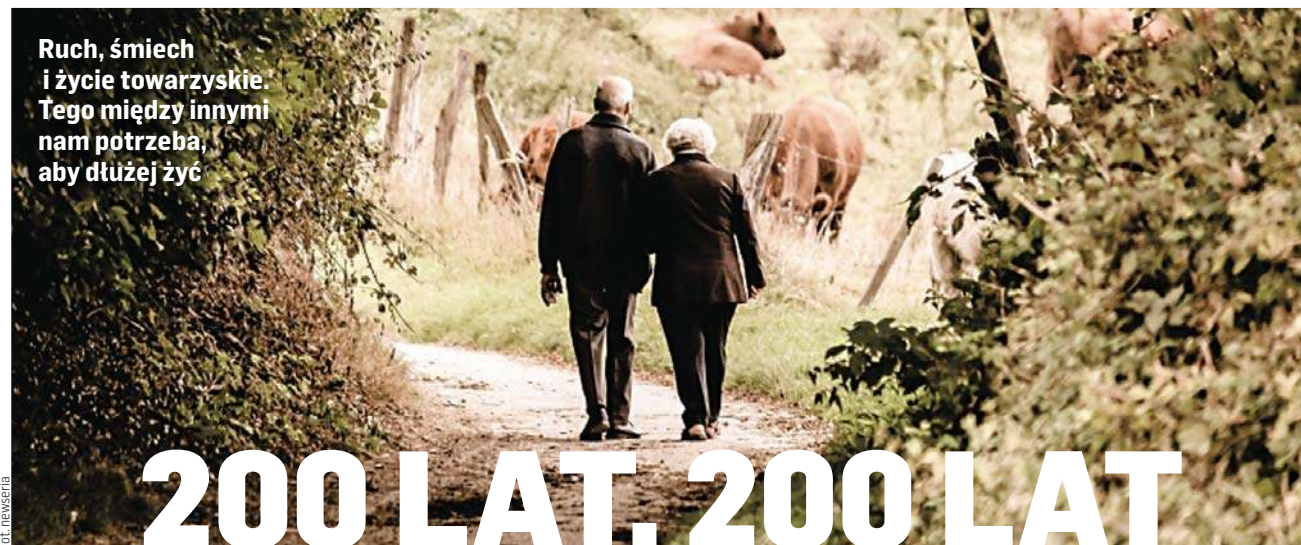
Zeby w końcu rozwiązać zagadkę długowieczności i znaleźć ten eliksir młodości, naukowcy badali społeczności, w których wielu ludzi dożywało sędziwego wieku. I doszli do dwóch konkretnych wniosków. Mianowicie po pierwsze, o długowieczności bardzo często decydują geny, a po drugie — zdrowe nawyki, które procentują zwłaszcza w drugiej połowie życia.

Z udokumentowanych przypadków metryk powyżej stu lat pierwsze miejsce od wielu lat dzierży Jeanne Calment, obywatelka Francji, która urodziła się w roku 1875, a zmarła w 1997, przeżywszy dokładnie 122 lata i 164 dni. Jeśli się nad jej życiorysem zastanowić dokładniej — to Jeanne urodziła się w czasie, gdy na tronie Wielkiej Brytanii wciąż zasiadała królowa Wiktoria, na tronie włoskim Wiktor Emanuel II, a Polski wogóle nie było na mapie Europy. Hm, robi wrażenie.

Dla mężczyzn wzorem do naśladowania powinien być z kolei Japończyk Jiroemon Kimura, który na świat przyszedł w roku 1897, a zmarł w 2013. Przeżył więc 116 lat i 54 dni. Generalnie Japonia powinna być, także pod kątem długowieczności, wzorem do naśladowania dla nas wszystkich, bo tam stu lat i więcej dożywa największa liczba obywateli. Rekordy bije zwłaszcza wyspa Okinawa, gdzie na 100 tys. mieszkańców przypada ok. 39 osób, które przekroczyły setkę — podczas gdy w takiej swojskiej Wielkiej Brytanii — tylko 5.

Ale nie tylko Okinawa może szczycić się długowiecznością swoich obywateli. Krzepkich stulatków znajdziemy też wśród górali kaukaskich, w pakistańskiej dolinie Hunza, w społeczności Adwentystów Dnia Siódmego w Loma Linda w Kalifornii, w górskich regionach Sardynii oraz na greckiej wyspie Ikaria.

Ruch, śmiech i życie towarzyskie. Tego między innymi nam potrzeba, aby dłużej żyć



200 LAT. 200 LAT NIECH ŻYJĄ NAM!

WEDŁUG SZACUNKOWYCH WYLICZEŃ BIOLOGÓW NATURA ZAPROGRAMOWAŁA ORGANIZM LUDZKI NA PRZEŻYCIE JAKICHŚ 120 LAT. BA! TYLKO DLACZEGO TAK NIELICZNI TEJ SETKI DOŻYWAJĄ? NIE MÓWIĄC JUŻ O JEJ PRZEKRACZANIU... O DŁUGOWIECZNOŚCI BARDZO CZĘSTO DECYDUJĄ PO PIERWSZE GENY, A PO DRUGIE ZDROWE NAWYKI.

Naukowcy, dociekając konkretnych rozwiązań, które mogłyby nas wstronę tej upragnionej setki skutecznie popchnąć, ze szczególną uwagą przyglądali się codziennym czynnościom ludzi z tych społeczności i pytali. Jak pracują? Co jadają? Jakie mają zwyczaje, zapatrywania? I — co ciekawe — mimo znacznej rozbieżności w szerokości i długości geograficznej, uzyskali nader podobne odpowiedzi, które z przyjemnością prezentuję, życząc olsztynianom przynajmniej stu lat życia, a jak się da — to i więcej.

Zasada 1: Umiar

Pierwsze, co rzuciło się naukowcom w oczy — to szczupła sylwetka większości stulatków. Ich posiłki przygotowywane są głównie z plonów skromnych upraw. Mięsa jedzą niewiele — raczej to, co upolują lub złowią w rzecze czy morzu. Albo koźlinę czy baraninę z własnej hodowli. Posiłki piją winem, zieloną herbatą albo wodą źródłaną, która czasem ma, jak choćby kaukaskie wody

mineralne, dodatkowe walory zdrowotne. Ostatni posiłek jedzą wczesnym popołudniem i nie objadają się przed snem. Znacząco umiarkowanie w jedzeniu i picu, a nader często wręcz niedojadanie — to recepta na długowieczność.

Zasada 2:

Dużo roślin, mniej mięsa

Przyjrzyjmy się z uwagą diecie mieszkańców Okinawy: dominują w niej warzywa, tofu i wodorosty oraz owoce morza. Z kolei górale z Kaukazu i Sardynii oraz Grecy z Ikarii prócz warzyw i zbóż jadają kozie i owcze mięso, które z upodobaniem popijają winem. A tacy Hunzowie w ogóle obywają się bez mięsa, bazując na zbożach, orzechach, warzywach i serach. Zaś adwentyści jako jedyni są abstynentami. Co łączy te wszystkie zwyczaje żywieniowe? We wszystkich dietach przeważają mało przetworzone produkty roślinne. Wymienione ludy niewiele jadają mięsa i tłuszczów zwierzęcych, białko czerpiąc głównie z warzyw strączkowych,

owoców morza, w ostateczności ryb, a tłuszcze — z oliwek, pestek i orzechów. Alkohol? Proszę uprzejmie, ale zasadniczo wino własnego wyrobu. Generalnie, od Okinawy po Kaukaz i wyspy Morza Śródziemnego, dieta bogata jest w rozpuszczalny błonnik i białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, mikroelementy i antyoksydanty — auboga w tłuszcze zwierzęce, cukry proste i sól. Jakby żywy obraz zalecaney przez dietetyków piramidy żywieniowej!

Zasada 3:

Wysiłek fizyczny

Nie ma co mówić, większość z przebadanych stulatków nie spędzała swojego dzieciństwa ani młodości przed telewizorem lub ze smartfonem na kanapie... Od bardzo wczesnego wieku angażowani byli do pomocy w domu i w gospodarstwie. Ze środków transportu przeważał koń lub po prostu spore odległości pokonywali pieszo. To przyroda, a niejednokrotnie też dość surowy klimat stawia-

ły przed nim największe wyzwania, którym daleko do nawet najcięższych wysiłków na siłowni. I to ten nieustanny ruch prawdopodobnie najskuteczniej zahartował ich ciało i psychikę, ale też serce, układ krążenia i kości: ani górale kaukascy, ani trenerzy karate z Okinawy nie cierpieli na osteoporozę, a rzadkością były u nich nawet złamania.

Zasada 4:

Życie towarzyskie

Stulatkowie to nie są osoby samotne! Często żyją w rodzinie wielopokoleniowej, dzięki czemu mają poczucie przynależności do wspólnoty oraz świadomość, że mimo swojego sędziwego wieku — wciąż ktoś ich potrzebuje. To daje im motywację do działania, poczucie bezpieczeństwa i antystresowy parasol. Wszystkie te czynniki są bardzo ważne, bo eliminują stres, a to on generuje stany zapalne i jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza układu krążenia i neurologicznych.

Zasada 5:

Śmiech to zdrowie

A prócz niego także umiejętność rozluźniania i wyłączenia się. Tu decydującą rolę odrywają tradycje i zwyczaje badanych społeczności. Choćby mieszkańcy japońskiej Okinawy częściej dnia poświęcają na medytację i wspomnianie przodków, adwentyści modlą się, a mieszkańcy Ikarii fundują sobie popołudniową drzemkę. Jaki by ten sposób nie był — grunt, że pomaga zdystansować się do problemów, a psychice zapewnia wytchnienie. Dlatego stulatkowie, mimo bagażu lat — wciąż pozostają radośni, życzliwi i pozytywnie nastawieni wobec otoczenia, a pogodą ducha mogą swobodnie obdzielać całe rzesze dwudziestolatków, a i tak jeszcze im zostanie! A śmiech to naprawdę zdrowie: rozluźnia i aktywizuje mięśnie, dzięki czemu lepiej krąży w nich krew, obniża się ciśnienie — a zatem zdrowsze jest też serce.

Zapoznawszy się z tymi pięcioma zasadami dość szczegółowo i rozpatrzwszy wszystkie za i przeciw — już po sobie wiem, że nie wszystkim udało się. Choćby to wino jako zapałka do śniadania na pewno nie przejdzie. Nie mówiąc już o świeżo złowionych rybach czy o zapasach koźliny w lodówce... Z medytacją lub wczesno-popołudniową drzemką też może być problem, bo redaktor naczelny może w tym czasie jednak oczekiwać tekstów...

Ale podchodząc do sprawy poważnie — z mięsa na rzecz roślin można jednak nawet w naszej szerokości geograficznej zrezygnować. Wysiłek fizyczny też można małymi krokami wprowadzić i jednak częściej używać nóg, ewentualnie roweru — niż samochodu. Życie towarzyskie, zwłaszcza z tym winem w tle, też można skutecznie osiągnąć, a śmiać się można naprawdę do woli i za darmo. Choćby z samych siebie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

PRACA: POLACY SĄ OPTYMISTAMI

DYNAMICZNIE ZMIENIAJĄCA SIĘ SYTUACJA NA RYNKU PRACY NIE WPŁYWA NA POZIOM OPTYZMU W STOSUNKU DO ZATRUDNIENIA WŚRÓD POLSKICH PRACOWNIKÓW. JAK WYNIKA Z DANYCH ADP „PEOPLE AT WORK 2022: A GLOBAL WORKFORCE VIEW”, AŻ 8 NA 10 POLAKÓW (78,19 PROC.) JEST POZYTYWIE NASTAWIONYCH DO PRACY W AKTUALNYM MIEJSCU W PERSPEKTYWIE KOLEJNYCH PIĘCIU LAT.

Firma ADP, globalny lider usług kadrowo-płacowych, przeprowadziła wśród blisko 33 tys. pracowników z 17 krajów na całym świecie cykliczne badanie „People at Work 2022: A Global Workforce View”, sprawdzając, jakie nastroje panują wśród pracowników w perspektywie ich zatrudnienia na najbliższe lata.

Polacy to optymiści, Francuzi – pesymiści

W wyniku pandemii pracownicy na całym świecie musieli mierzyć się z na-

glą zmianą trybu pracy, większą liczbą obowiązków oraz ogólnym poczuciem niepewności. Mimo to większość z nich wciąż pozostaje optymistycznie nastawiona do swojej pracy na następne lata.

Z raportu sporządzonego przez ADP „People at Work 2022: A Global Workforce View” wynika, że aż 87,79 proc. pracowników na całym świecie jest optymistycznie nastawiona do pracy u aktualnego pracodawcy w perspektywie następnych pięciu lat. Średnia ta spada w przypadku Europy, gdzie wynosi ona

77,82 proc. aż 78,19 proc. ankietowanych pozostaje optymistami w tej kwestii.

W porównaniu z ubiegłą edycją badania (People at Work 2021: A Global Workforce View”, wskaźnik optymizmu – w przypadku Polski – wzrósł o 2%.

Dane pokazują również, że poziom optymizmu spada w przypadku krajów Europy. Do największych pesymistów w tym terenie wbrew pozorom nie należą Polacy, a Francuzi (27,37 proc.). Tuż za nimi plasują się Włosi (26,12 proc.)

– Jak wskazują dane GUS, stopa bezrobocia

w Polsce w ostatnich miesiącach utrzymuje się na podobnym poziomie. Przekłada się to również na nastroje pracowników, którzy świadomi tzw. rynku pracownika nie martwią się o swoje obecne zatrudnienie – twierdzi Anna Barbachowska, Dyrektor HR w ADP Polska.

Pozytywne emocje

– Lubimy otaczać się osobami, które wnoszą pozytywne emocje naszego życia, motywując do wyznaczania nowych celów oraz ich realizacji. Jak pokazują badania Szkoły

Wyższej Psychologii Społecznej, bycie optymistą pozwala osiągnąć lepsze rezultaty w życiu zawodowym. Swoim entuzjazmem tacy pracownicy zarażają innych, szukają nieszablonowych rozwiązań, dzięki czemu zyskują uznanie oraz zaufanie u swojego pracodawcy. Optymistyczne nastawienie do przyszłości pozwala im przygotować się na wyzwania jutra. Łatwiej zaadaptować się do nowej sytuacji, podejmując wyzwania. Pesymiści natomiast mogą mieć z tym problem, będąc mniej

elastycznymi – komentuje Sylwia Wysocka-Sollich, psycholog Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego.

Nowe otwarcie

Według danych ADP w ciągu najbliższego roku ponad połowa Polaków (50,7 proc.) przewiduje podwyżkę swojego wynagrodzenia. W trakcie kolejnych 12 miesięcy na premię liczy natomiast 38,53 proc. pracowników sektora transportowo-logistycznego oraz 4 na 10 osób zatrudnionych w branży przemysłowej

REKLAMA




LOTTO TRIATHLON ENERGY

28.08.2022 MRĄGOWO



www.TriathlonEnergy.pl




LOTTO MTB ENERGY MARATON

25.09.2022 OLSZTYN



www.MTBenergy.pl

ZGŁOSZENIA - WWW.TIMERECORDS.PL

(38,19 proc.). Co ciekawe, polscy pracownicy spodziewają się również, że możliwości ich rozwoju zawodowego się zwiększą. 26,34 proc. z nich, uważa, że otrzyma awans, a ¼ twierdzi, że zostanie możliwość dodatkowego szkolenia i zwiększania swoich kompetencji zawodowych (25,52 proc.).

Praca bez wyzwań

Poczucie satysfakcji z wykonywanej pracy często determinuje dalszą ścieżkę rozwoju pracowników i ma bezpośredni wpływ na ich efektywność. Jednak mimo że w trakcie pandemii na pracownikach spoczęła większa odpowiedzialność zawodowa, to blisko co trzeci ankietowany w badaniu ADP Polak twierdzi, że obecna rola w firmie nie jest już dla niego wyzwaniem (27,74 proc.). Ponadto aż 14,02 proc. polskich pracowników przyznaje, że pandemia nasiliła chęć rezygnacji z obecnej pracy. Największą grupę stanowią w tym przypadku osoby zatrudnione w sektorze finansowym (21,05 proc.), medycznym i handlowym (po 20 proc.).

Coraz większa liczba pracowników zaczyna redefiniować swoje potrzeby i priorytety, dlatego zatrudnione osoby gotowe są na istotne zmiany w swoim życiu zawodowym. Aby zatrzymać talenty w firmie, nie można jedynie nakładać na pracowników kolejnych obowiązków, ale przede wszystkim należy zwrócić uwagę na ich potrzeby – wyjaśnia ekspertka ADP i dodaje: – Na rynku pracy panuje obecnie wzmocniona rywalizacja o pracowników, dlatego dla pracodawców kluczowe jest, aby zapewnić im jak najlepsze możliwości rozwoju kariery. Elastyczność organizacji, otwarta komunikacja i jasne zasady to szczególnie ważne aspekty z perspektywy nie tylko młodszych pokoleń.

źródło: hrnews.pl

ŻYJEMY CZĘSTO W OGROMNYM PĘDZIE – I W TEJ POGONI CZĘSTO, JAKO DOROŚLI, ZAPOMINAMY O TYM, ŻE ŻYJEMY TEŻ PO TO, BY CZERPAĆ RADOŚĆ Z MAŁYCH CHWIL. STAJEMY SIĘ POWAŻNI, PONURZY I ZACZYNAJEMY NARZEKAĆ. PORA TO ZMIEŃCIĆ – ZACHĘCA MONIKA GAWRYSIAK, PSYCHOLOG.

— Kiedy stajemy się dorośli, chcemy być odbierani jako poważni, więc nie uśmiechamy się, bo myślimy, że jeśli będziemy radośni, to stracimy autorytet. I zapominamy, że radość jest potrzebna w naszym życiu. No właśnie, po co?

— Radość daje nam poczucie swobody, przynosi ulgę w codzienności. Zbyt często jako dorośli chcemy być bardzo poważni, bo naszym celem jest wywieranie określonego wpływu na otoczenie, bo chcemy kreować określony wizerunek. Ta postawa wiąże się z również z naszymi przekonaniami, które zostały nam wpojone przez rodziców czy otoczenie. Stąd też biorą się powiedzenia wrodzaju: „co się tak głupio cieszysz” lub „nie ciesz się jak głupi do sera”. Są to na tyle ograniczające nas przekonania, że trudno nam odzyskać radość życia, a tak naprawdę to jest kwintesencją szczęścia. Codziennie otacza nas wiele rzeczy, z których możemy czerpać radość – i wcale nie muszą to być duże wydarzenia. Na poczucie radości w życiu wpływ ma umiejętność cieszenia się małymi rzeczami.

— Czy tego, jak czerpać radość z życia, możemy nauczyć się od dzieci?

— Tak, bo to właśnie dzieci często pokazują nam, że potrafia koncentrować się na tu i teraz, cieszyć się codziennością bez zamartwiania się, co będzie w przyszłości czy wracania do negatywnych wydarzeń. Gdy dziecko się czymś zajmuje, często nie widzi świata poza tą czynnością, którą w danej chwili wykonuje. Dobrym przykładem są też zwierzęta. One również

koncentrują się na tu i teraz, na danym momencie.

— Czasem jednak życie potrafi dać nam na tyle w kość, że nie potrafimy odnaleźć w sobie siły, by cieszyć się codziennością, tymi drobnymi, dobrymi rzeczami w naszym życiu. Od czego zacząć wzmacnianie w sobie optymizmu i odkrywanie radości?

— Każdy z nas w życiu spotyka się z trudnymi sytuacjami. Ważne, by w takim przypadku zadać sobie pytanie: „czy ta trudna sytuacja dzieje się tu i teraz?”. Jeśli tak, to wtedy warto się zastanowić, czy jest coś, co mogę zrobić w danym momencie i mieć na nią wpływ. Jeśli tak jest, to warto przygotować plan działania. Zastanowić się, co jest mi potrzebne do rozwiązania danego problemu, wyjścia z trudnej sytuacji. Jakich narzędzi czy osób potrzebuję? Nie tylko myśleć o planie, ale zacząć go wdrażać w życie. Częściej jednak wolimy koncentrować się na tym, co nas martwi, co nas boli. Często też nasze zamartwianie się nie dotyczy sytuacji z tu i teraz, tylko problemów, które być może wydarzą się za dziesięć lat lub kompletnie nie mamy na nie wpływu. Wtedy warto nauczyć się przestać się zamartwiać. Ćwiczyć uważność, bycie tu i teraz.

— To będzie trudne również z innego powodu. Często myślimy, że im bardziej się zamartwiamy, tym jesteśmy bardziej odpowiedzialnym partnerem, rodzicem. To też wzorce, które wpaja nam się w dzieciństwo.

— Dokładnie, ale przecież zamartwianie się nie rozwiąże problemu. Ważne, żeby tworzyć plan działania i natychmiast wprowadzać

TRZEBA CZERPAĆ RADOŚĆ Z ŻYCIA



fot. arch. prywatne

— Tak, moc uśmiechu jest ogromna. Nic nie kosztuje, a może wprowadzić zmianę zarówno w nas samych, jak i w innych. Uśmiech na naszej twarzy sprawia, że stajemy się bardziej towarzyscy, pewni siebie, co zachęca innych ludzi do kontaktu z nami — mówi Monika Gawrysiak.

go w życie, nie odwlekać tego momentu. Badania pokazują, że 90 procent rzeczy, którymi większość z nas się martwi, prawdopodobnie nigdy w życiu się nie wydarzy. I to nie są też problemy, które dotyczą teraźniejszości, tylko nasze przewidywania, obawy, lęki. Rzeczywiście mamy też mnóstwo przekonań, które mówią, że zamartwianie świadczy o tym, że jesteśmy odpowiedzialni, przewidujący, przygotowani na każdą okazję. Niestety w gabinetach psychologicznych

często pojawiają się osoby, które bardzo się martwią i jest to dla nich bardzo obciążające.

— Od czego zacząć pracę nad zmianą przekonań?

— Dobrze jest zauważyć, że mam tendencję do zamartwiania się. Skupić się na swoim myśleniu. Zacząć być uważnym na to, co robię tu i teraz. O tym, jak się czuję w tej chwili, co myślę o danej sytuacji. Jeśli czuję, że coś nie jest w porządku, warto to zmienić. Jeśli czuję się niekomfortowo, to może wystarczy wstać, chwilę po-

chodzić, podejść do okna, zaczerpnąć powietrza, może uda się też wyjść na krótki spacer. W procesie zmiany ważna jest również aktywność na świeżym powietrzu. Trzeba zwrócić uwagę na sposób odżywiania. Często czujemy się sfrustrowani i zmęczeni, bo jesteśmy po prostu głodni. To nic dziwnego, to nasza fizjologia. Źle możemy czuć się również wtedy, kiedy jesteśmy niewyspani. Warto zacząć od podstaw.

— Warto też powrócić do odkrywania nowych rzeczy, tak jak robiliśmy to w dzieciństwie.

— Tak, do odnajdywania w sobie ponownie ciekawości, otwartości do poznawania nowych rzeczy. Nie musimy od razu skakać ze spadochronem, ale możemy wybrać inną drogę do pracy, wypróbować nowe smaki, przypomnieć sobie, czego chcieliśmy nauczyć się w dzieciństwie, i zacząć wprowadzać nowe rzeczy. Odkryć na nowo aktywności, które kiedyś nas cieszyły.

— I po prostu częściej się uśmiechać.

— Tak, moc uśmiechu jest ogromna. Nic nie kosztuje, a może wprowadzić zmianę zarówno w nas samych, jak i w innych. Uśmiech na naszej twarzy sprawia, że stajemy się bardziej towarzyscy, pewni siebie, co zachęca innych ludzi do kontaktu z nami. Tzw. lustrzane neurony, które odpowiadają w naszym mózgu za rozpoznawanie emocji, sprawiają również, że odwzajemniamy uśmiech. Niejednokrotnie udowodniono, co pokazują badania naukowe, że radość podnosi jakość życia i ma wpływ na zdrowie.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

k.jankow@naszolsztyniak.pl

żeby nie być gołosłowną, już spieszę z całą listą przykładów i dowodów. Nie tylko na psią wierność i wyższość rodzaju psiego nad ludzkim. Mam też liczne świadectwa przypadków, kiedy pies — nikt inny — uratował człowiekowi życie. A ten człowiek wcale nie tonął i nie trzeba go było wynosić z pożaru!

Lancet o psach

Brytyjskie czasopismo medyczne „Lancet”, które ukazuje się nieprzerwanie od 1823 r., donosząc swego czasu o najnowszych terapiach, pionierskich metodach leczenia i ciesząc się niepodważalnym autorytetem nie tylko wśród lekarzy — już w 1989 r. poświęciło dobrych kilka stron pewnemu golden retrieverowi. Pies tym się głównie zasłużył, że któregoś dnia nader intensywnie zainteresował się tzw. pieprzykiem na nodze swej pani. Wąchał go, lizał, a nawet próbował wygryźć. Sama zmiana na skórze pani nie obeszła zbyt mocno — ale zainteresowanie pupila zaintrygowało ją na tyle, że opowiedziała o sprawie swojemu lekarzowi rodzinemu.

Ten, być może również z czystej ciekawości, zlecił wycięcie zmiany skórnej i badanie histopatologiczne, które wkrótce wykazało, że ów zwykły pieprzyk był początkowym stadium czerniaka skóry i już w chwili usuwania miał grubość 1,86 mm!

Kilka lat później ten sam „Lancet” doniósł o egzemie upewnego 66-latką, która 18 lat wcześniej zaczęła rosnąć na zewnętrznej części jego lewego uda. W końcu osiągnęła prawie 2 cm średnicy, a przy sporym wysuszeniu skóry przypominała gruby strup i zaczynała swędzieć.

Lekarz rodzinny co jakiś czas zapisywał jakieś maści przeciwgrzybiczne lub sterydowe do miejscowego stosowania — ale egzema nie zniknęła. W międzyczasie starszy pan przysparzał labradora i dał mu na imię Parker. Któregoś dnia Parker prawie przykleił się nosem do spod-



Z PSEM ŻYJE SIĘ RADOŚNIEJ

MARK TWAIN MAWIAŁ, ŻE GDY CZŁOWIEK PRZYGARNIE PSA I ZADBA O JEGO ZDROWIE I WARUNKI ŻYCIA, TEN NIGDY GO NIE UGRYZIE — I ŻE TYM WŁAŚNIE RODZAJ PSI OD LUDZKIEGO SIĘ ODRÓŻNIA. BILL MURRAY Z KOLEI OTWARCIE PRYZNAJE, ŻE O ILE JEST PODEJRZLIWY WOBEC OSÓB, KTÓRE PSÓW NIE LUBIĄ — O TYLE UFA PSU, KTÓRY NIE LUBI JAKIEGOŚ CZŁOWIEKA. CAŁĄ SOBĄ GORĄCO POPIERAM OBU PANÓW!

ni swojego pana, konkretnie do lewej nogawki na wysokości uda... Wąchał z zapalem godnym angielskiego polowania na lisy i nie dawał spokoju.

Znów, z czystej ciekawości pan zwrócił się do swojego lekarza. Tym razem badanie histopatologiczne wykazało, że był to rak podstawniak skóry. Od czasu jego usunięcia pan Parkera nie cierpi na żadne skórne dolegliwości, a sam Parker odczepił się od jego spodni — miejmy nadzieję, że na zawsze.

Od wilka do psa

W kwestii udomowienia psa do dziś obowiązują dwie teorie: albo to człowiek jakiegoś 15 tys. lat temu udomo-

wił wilka, albo to wilk w tym samym mniej więcej czasie wybrał udomowienie pod dachem człowieka. Z drugiej jednak strony archeolodzy, którzy pracowali w belgijskiej jaskini Goyet, odkryli szczątki szkieletu psa i oszacowali ich wiek na 31 tysięcy lat. Tak czy siak, przyjaźń człowieka z psem ma długą i bogatą historię i dziś trudno wyobrazić sobie działalność niektórych instytucji i służb bez psiego wsparcia.

Ponieważ łatwo go szkolić — pies może być przewodnikiem osób niewidomych i niepełnosprawnych, wywieszyć papierosy, narkotyki, materiały wybuchowe i wszelkie inne kontrabandy, tropić szubrawców i zbiegów, ratować ofiary trzęsień ziemi,

pożarów... No i, jak już wiemy — wyczuć w człowieku zmiany rakowe.

Badacze z brytyjskiej kliniki w Amersham dowiedli, że psy potrafią w ludzkim moczu wywęszyć nawet minimalne ilości komórek raka piersi i raka płuc. Niektóre czworonogi mają też zdolność ostrzegania przed zawalem serca. Z kolei w klinice w Liverpoolu obserwowano trzy psy, które szczekaniem sygnalizowały niedobór glukozy u swoich cierpiących na cukrzycę właścicieli. Z dużym prawdopodobieństwem ich czuły węch rejestrował po prostu zmiany w składzie krwi chorego. Być może zwierzęta reagowały również na drżenie mięśni pojawiające się u osób w kry-

tycznym stanie. Osobiście i z rześcistymi łzami w oczach oglądałam jakiś czas temu program o dwóch chorych na cukrzycę dziewczynkach i labradorce, która w środku nocy, czując spadek poziomu insuliny u którejś ze swoich „pacjentek” — dostawała szału i na nogi stawiała cały dom, byle tylko doprowadzić do iniekcji.

Nawet bez wnikliwego badania sprawy metodami naukowymi wiadomo ogólnie, że pies łagodzi stres, nerwice, bezsenność, sprzyja nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich, leczy i czyni nas lepszymi. Zestresowanym uczniom i studentom krótko przed egzaminem lekarze zalecają przynajmniej kwadrans zabawy z psem

— stres opadnie, a wiedza poukłada się w zgrabne zdania, wsam raz, by oczarować komisję egzaminacyjną. Psy motywują też do szybkiego wyzdrowienia.

Bałwochwalczo i bezwarunkowo zakochany w swoim właścicielu, a przy tym dość łasy na pochwały — pies za wszelką cenę pragnie człowiekowi służyć i się zasłużyć. A ponieważ człowiek ze swej natury uwielbia być wielbionym — lojalny i wierny pies jest dla niego wymarzoną kompanią. Przy tym łatwo się adaptuje do różnych warunków, błyskawicznie odczytuje nasze intencje i jest niekłopotliwy w utrzymaniu. Wiem, wiem... Każdy psiarsza zna te prawdy doskonale!

Psy wydłużają życie

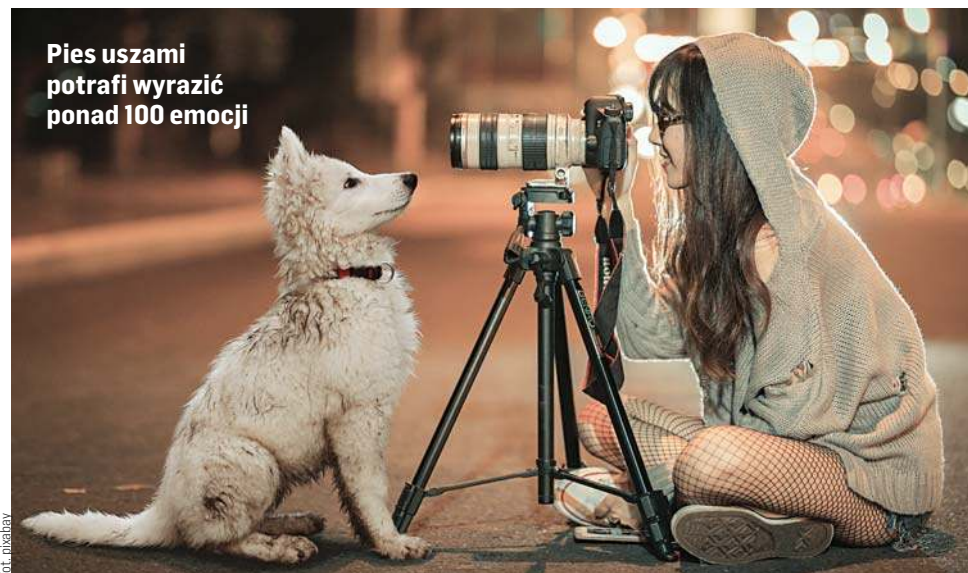
Badania prowadzone przez kilka lat wśród Szwedów wykazały natomiast, że posiadacze psów mniej narażeni są na zgon z powodu chorób układu krążenia. Naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali przeanalizowali dane na temat prawie 3,5 milionów mieszkańców Szwecji w wieku od 40 do 80 lat. Głównie interesował ich wpływ posiadania psa na ryzyko śmierci, a skrupulatnie prowadzone szwedzkie rejestry pozwoliły uzyskać niezbędne dane, które objęły aż 12 lat. Rezultatem tych badań był obszerny raport opublikowany na łamach „Scientific Reports”, który kolejny raz potwierdził, że pies to niezastąpiony towarzysz człowieka, szczególnie człowieka samotnego, dla którego pies to błogosławieństwo w postaci czystej. Przy nim najsmutniejszy człowiek zapomina o swojej samotności i problemach, rozładowuje napięcie. A przynajmniej spacer kilka razy dziennie, opieka i zabawa — to najlepsza terapia, właściwie na wszelkie dolegliwości.

— Posiadanie psa ma największy wpływ na zdrowie osób żyjących samotnie, i jest to wynik wyjątkowo interesujący — komentuje Mwenya Mubanga, współautorka badania.

— Tym bardziej że — jak wynika z naszych wcześniejszych prac — byli to ludzie o wyższym ryzyku chorób sercowo-naczyniowych i śmierci niż członkowie rodzin wieloosobowych. W porównaniu do osób samotnych, żyjących bez psa — ich posiadacze byli o 11 proc. mniej zagrożeni zgonem z powodu zaburzeń układu krążenia i mieli o 33 proc. mniejsze ogólne ryzyko śmierci.

Naukowcy mają też kilka pomysłów co do pytania, dlaczego w ogóle psy chronią zdrowie człowieka.

— Jak wiadomo, posiadacze psów są zwykle bardziej aktywni fizycznie, co może być jednym ze sposobów wyjaśnienia uzyskanych rezultatów — twierdzi prof. Tove Fall, szefowa zespołu badawczego. — Wśród innych sposobów wyjaśnienia naszych wyników można wymienić lepsze samopoczucie, kontakty społeczne albo wpływ psa na bakteryjny mikrobiom właściciela. Ale ta zależność może być też odwrotna. Mogą bowiem istnieć takie różnice między posiadaczami psów i pozostawionymi ludźmi, którzy nad przygarbieniem psa dopiero myśla, że ci drudzy jeszcze przed



**Pies uszami
potrafi wyrazić
ponad 100 emocji**

cię, kontakty społeczne albo wpływ psa na bakteryjny mikrobiom właściciela. Ale ta zależność może być też odwrotna. Mogą bowiem istnieć takie różnice między posiadaczami psów i pozostawionymi ludźmi, którzy nad przygarbieniem psa dopiero myśla, że ci drudzy jeszcze przed

tą decyzją są bardziej skłonni do aktywności i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem.

Najważniejsze jednak, że żadne, ale to absolutnie żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie wykazało, by pies jakkolwiek zdrowiu człowieka szkodził, a szansa, że jednak pomaga, wydaje się

całkiem spora. Poza tym naukowcy z Uppsali podkreślają, że ich wyniki można prawdopodobnie odnieść do wielu innych państw europejskich, w których ludzie prezentują odnośnie do posiadania psa podobną kulturę.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

PSIE CIEKAWOSTKI

- Psi węch jest od 10 000 do 100 000 razy czulszy od ludzkiego.
- 319 kości: tyle liczy szkielet psa. O 112 więcej od człowieka!
- 90 kg: z taką siłą potrafi ugryźć szczękę przeciętnego psa. Ale są rasy, których uścisk dochodzi do 200 kg.
- Pies ma 2 razy więcej mięśni do poruszania uszami, dzięki którym potrafi wyrazić ponad 100 emocji.
- 6 setnych sekundy to czas, w jakim pies potrafi zlokalizować źródło dźwięku.
- 250 słów i gestów: tyle potrafi zrozumieć przeciętny pies.
- Wzory na psim nosie są tak niepowtarzalne, jak ludzki odcisk palca.
- Basenji to jedyna rasa psa, która nie szczeka.
- 10 różnych dźwięków: tyle pies potrafi z siebie wydać. Kot prawie 100.
- Psy pocą się jedynie na opuszkach łap. Aby się realnie schłodzić, po prostu dyszą.
- Psy, prócz rozpoznawania kolorów białego i czarnego, widzą też kolory pochodne żółtego i niebieskiego.
- Dzięki specjalnej błonie, zwanej błoną odbłaskową, psy są w stanie widzieć w ciemności.
- Normalna temperatura psiego ciała wynosi od 37,5 do 39 stopni Celsjusza. Pies serce bije w granicach 60-120 uderzeń na minutę — 2 razy szybciej niż u człowieka.
- Pies nie zna pojęcia dobra i zła, ale ocenia sytuację — czy jest dla niego bezpieczna, czy nie.

REKLAMA

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

**ZATRUDNI LEKARZY SPECJALISTÓW
BĄDŹ LEKARZY W TRAKCIE SPECJALIZACJI
W ZAKRESIE:**



- **GERIATRIA • DERMATOLOGIA • CHIRURGIA**
- **RADIOLOGIA • PEDIATRIA • GINEKOLOGIA**
- **KARDIOLOGIA • REUMATOLOGIA**

Oferujemy atrakcyjne warunki finansowe i dowolne formy zatrudnienia.

Zapraszamy do współpracy!

Oferty prosimy kierować na adres:

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Nidzicy, ul. Mickiewicza 23, 13-100 Nidzica
lub szpital@zoz.nidzica.pl, tel. 89 625 0535, Dyrektor ZOZ w Nidzicy – Anna Osłowska**

TUTAJ ŚMIEJEMY SIĘ OD CZTERDZIESTU LAT

LIDZBARSKIE WIECZORY HUMORU I SATYRY, NIEGDYŚ ZWANE „BIESIADAMI”, KTÓRE ODBYWAJĄ SIĘ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM OD PONAD 40 LAT, TO NAJSTARSZY W POWOJENNEJ POLSCE TURNIEJ KABARETOWY. NAJBLIŻSZA EDYCJA JUŻ 18-21 SIERPNIA.

Zbliżają się 43. Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry. Rozpoczną się w czwartek 18 sierpnia stand-upem, a zakończą w niedzielę 21 sierpnia występem Kabaretu Hrabi i Czesława Jakubca w programie „Ariaci”.

Największym powodzeniem widzów cieszy się corocznie Kabaretowa Noc pod Gwiazdami, którą w tym roku zaplanowano na 20 sierpnia. To w tej części „Biesiad” pojawiają się najpopularniejsze gwiazdy kabaretu. W tym roku na scenie lidzbarskiego amfiteatru zobaczymy między innymi Kabaret Moralnego Niepokoju, który poprowadzi tę imprezę. To także dzień, w którym prezentują się nagrodzone kabarety i satyrycy.

Warto wyjaśnić, skąd nazwa „Biesiady”. Otóż początkowo były to rzeczywiście biesiady. Widownia siedziała przy nakrytych stolikach. Impreza jednak stała się tak popularna, że nie sposób było utrzymać ją w takiej stylistyce.

Ciekawostką tegorocznych Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry jest to, że pojawi się specjalnie na ten turniej zaprojektowana statuetka — Stańczyk na szpilce. Do tej pory symbolem głównej nagrody „Złotej Szpilki” była po prostu... złota szpilka z odpowiednim grawerem lub różnego rodzaju niepowtarzalne statuetki. Teraz będzie to statuetka specjalnie zaprojektowana na LWHiS przez lidzbarską artystkę Agę Madzelań.

To, że to właśnie w Lidzbarku Warmińskim ruszył pierwszy w kraju turniej ka-



W tym roku Kabaretową Noc pod Gwiazdami poprowadzi Kabaret Moralnego Niepokoju

baretowy nie jest przypadkiem. Tutaj bowiem wszystkie swoje fraszki i bajki pisał Książę Poetów, czyli biskup Ignacy Krasicki, który reżydował w lidzbarskim zamku przez 28 lat. I to jego słynne zdanie: „Prawdziwa cnota krytyk się nie boi” z „Monachomachii” przyświeca rywalizacji satyryków.

Pierwszy raz lidzbarski turniej odbył się w 1976 roku pod wspomnianą nazwą „Biesiady Humoru i Satyry”. Trwał od 29 lutego do 2 marca. Uczestniczyło w nim wówczas sześć zespołów kabaretowych. Pierwsze miejsce przypadło kabaretowi „Dziura” z Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie.

Do roku 1980 w turnieju „Biesiad” brało udział co roku od pięciu do siedmiu kabaretów. Przełom nastąpił w roku 1980, kiedy do rywalizacji o „Złotą Szpilkę” przystąpiło 15 uczestników. W kolejnych latach liczba ta się zmieniała, ale do 1985 roku impreza odbywała się regularnie.

Kolejną ciekawostką jest pierwsza, a do niedawna jedyna w kraju aleja, gdzie satyrycy mają swoje tablice.



Tak wyglądały pierwsze lata Biesiad Humoru i Satyry w Lidzbarku Warmińskim

W Alei Kabaretu Polskiego uwieczniono już między innymi Kabaret Starszych Panów, Marię Czubaszek, Kabaret Moralnego Niepokoju czy Grupę Rafała Kmity.

— Aleja powstała po to, by uwiecznić na niej te kabarety, które zdobyły „Złotą Szpilkę”, będącą Grand Prix Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry — opowiada Jolanta Adamczyk, była dyrektor Lidzbarskiego Domu Kultury, organizatorka imprezy. — Są na niej także uhonorowane te wszystkie osoby, które przyczyniły się do rozwoju naszego turnieju kabaretowego, takie jak związany z nim od wielu lat Krzysztof Jasłar, dobry duch tej imprezy i wielki przyjaciel naszego miasta, oraz Maria Czubaszek, która była z nami co roku i przewodniczyła jury, czy Artur Andrus, także nasz wielki przyjaciel.

43. edycja festiwalu już za chwilę. O „Złotą Szpilkę” będzie walczyło 8 uczestników: Kwiatkowski i Bank, Karol Kopiec, Kabaret Demakijaż, Kabaret Wrzeszcz, Czas dla Nas, Kabaret Trzeci Wymiar, Kabaret Trzecia Strona Medalu oraz lidzbarczanin, atak-

że kiedyś dziennikarz „Gazety Olsztyńskiej” i „Gazety Lidzbarskiej” Arkadiusz Jaksa Jakszewicz, którego możemy zobaczyć na Comedy Central Polska. Warto również przypomnieć, że swój kabaretowy debiut na Lidzbarskich Wieczorach Humoru i Satyry miał członek kabaretu Neo-Nówka, a także lidzbarczanin oraz były dziennikarz „Gazety Lidzbarskiej” i „Gazety Olsztyńskiej” Radosław Bielecki.

Poza turniejem publiczność tegorocznych LWHiS będzie mogła obejrzeć stand-upy w wykonaniu: Błażeja Krajewskiego, Karola Modzelewskiego, Marty Łojek i Kamila Koziela (prowadzenie Arkadiusz Jaksa Jakszewicz). Turniej o „Złotą Szpilkę” poprowadzi Jarek Marek Sobański, a Kabaretową Noc pod Gwiazdami Kabaret Moralnego Niepokoju. Niespodzianką tego wieczoru będzie Piotr Pręgowski, znany jako Pietrek z serialu „Ranczo”. Trzy dni z satyrykami w Lidzbarku Warmińskim zakończy, jak wspomnieliśmy, występ Kabaretu Hrabi w towarzystwie Czesława Jakubca.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl



OTWIERA SERCE I WYGLĄDZA DUSZĘ

I śmiech niekiedy może być nauką, kiedy się z przywar, nie z osób natrząsa.

Ignacy Krasicki, Monachomachia, czyli wojna mnichów

Śmiech i marzenia są sekretem lepszego życia.

Federico Moccia, Amore 14

Stracony jest każdy dzień bez uśmiechu.

Kornel Makuszyński, Panna z mokrą głową

Trzeba się śmiać. Inaczej człowiek by zwariował.

Terry Pratchett

Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia niebo ofiarowało człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen i śmiech.

Immanuel Kant

Nigdy nie przestawaj się uśmiechać, nawet jeśli jesteś smutny, ponieważ nigdy nie wiesz, kto może się zakochać w twoim uśmiechu.

Gabriel García Márquez

Nic nie ma lepszego smaku od śmiechu ukochanej osoby w twoich ustach.

Maggie Stiefvater, Ukojenie więcej

Śmiech nie sprawia, że złe rzeczy stają się gorsze, podobnie jak nie staną się lepsze dzięki łzom. Śmiech nie oznacza, że jest nam wszystko jedno albo, że zapomnieliśmy. Świadczy tylko o tym, że jesteśmy ludźmi.

Ransom Riggs, Miasto cieni

Świat jest okropny i można się z niego śmiać albo nad nim płakać. Ja już dawno wybrałam to pierwsze.

Eve Edwards, Alchemia miłości

Kto się uśmiecha, zamiast krzyczeć, jest silniejszy.

Beate Teresa Hanika, Milczenie

Ludzkość bierze siebie zbyt na serio. To grzech pierworodny świata. Gdyby człowiek jaskiniowy znał był śmiech, cała historia innym poszłaby torem.

Oscar Wilde, Portret Doriana Graya

Życie nie jest aż tak poważne. Potraktujmy poważniej śmiech.

Andrew Matthews, Bądź szczęśliwy!

Wierzę, że kiedy ludzie śmieją się DO siebie, a jeszcze lepiej: kiedy śmieją się WSPÓLNIE — świat staje się odrobinę mniej zły.

Małgorzata Musierowicz, Frywolitki, czyli ostatnio przeczytałam książkę!!! (wybór z lat 1994-1997)

Śmiech otwiera serce i wygląda duszę. Nigdy nie powinno się brać życia tak poważnie, by przestać się śmiać z samego siebie.

Robin Sharma, Mnich, który sprzedał swoje ferrari

Śmieć się, ile tylko masz ochotę. Mówią, że to dobre dla duszy.

Cecelia Ahern, P.S. Kocham Cię