



XXVII Pielgrzymka Miłosierdzia Ejszyszki–Ostra Brama



„W drogę z nami wyrusz, Panie!” – śpiewali jak co roku pątnicy

Fot. Marian Paluszkiewicz

Blisko 200-osobowa grupa pątników, która na Pielgrzymkę Miłosierdzia wyruszyła z Ejszyszek 10 lipca, niemal w samo południe przybyła wczoraj, 13 lipca do Ostrej Bramy. Pątnicy upadłszy czołem

przed cudownym obrazem w ten sposób wyrażali swą wdzięczność za owocnie przeżyte dni i otrzymane łaski. Witali ich z modlitwą na ustach i kwiatami mieszkańcy Wilna. To już wieloletnia tradycja.

Str. 4-5

LM: Żalgiris odnosi zwycięstwo z mistrzem Bułgarii Str. 8

Sposoby na problemy z zasypianiem Str. 11

Rozpoczął się obóz harcerski Brownsea Str. 12



ISSN 1392-0405



9 771392 040028

KURIER WILEŃSKI

Piątek
Lipiec 2017 14

Imieniny: *Angeliny, Bohdana, Franciszka, Damiana, Feliksa, Henryka, Heraklesa, Kosmy, Jakuba, Kamila, Marceliny i Tuskana*

TRZY PYTANIA DO...

...**Kęstutisa Velikianecasa**, kierownika Służby Straży Pożarnej Samorządu Rejonu Wileńskiego

1. Jak na razie lato nam się zbytnio „nie popisuje”, bo gorących, słonecznych dni mamy jak na lekarstwo. Ciągłe tylko leje i grzmi. Jak zachować się podczas burzy, gdy przebywamy w pomieszczeniu, najczęściej w domu?

Najlepiej jest pozostać w pomieszczeniu. Należy usunąć z balkonów, tarasów i parapetów rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr. Zamknąć okna i drzwi. W miarę możliwości wyłączyć urządzenia elektryczne i gazowe. W czasie nawałnicy nie wolno podchodzić do okien i drzwi.

2. Jak zachowywać się nad wodą?

Najlepiej, podczas burzy i huraganu, nie przebywać nawet blisko wody. A jeżeli już jesteśmy w wodzie, należy ją jak najszybciej opuścić. Woda w czasie burzy jest bardzo niebezpieczna.

3. Jak zachowywać się, gdy podczas burzy poruszamy się pojazdem?

Przede wszystkim należy zmniejszyć prędkość jazdy i być bardzo ostrożnym. Po intensywnych wiatrach i opadach, na drodze może leżeć jeszcze nieusunięte drzewo, bądź gałąź, albo może nagle spaść na drogę. Wyjeżdżając z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku. Jeśli jest możliwość, to najlepiej jest zatrzymać się gdzieś na poboczu (włączyć światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Nie wolno zatrzymywać się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo mogą przygnieść samochód i osoby w nim przebywające. Podczas burzy, poza budynkiem, nie wolno używać telefonu komórkowego.

Rozmawiała **Honorata Adamowicz**

JADWIGA KUNICKA NIE ŻYJE, ALE ŻYJE JEJ DZIEŁO...

Do domu Ojca w wieku 88 lat odeszła Jadwiga Kunicka. Zastępowała mistrzyni ludowa, która jako jedna z pierwszych po wojnie odnowiła sztukę wicia palm wileńskich, częstokroć nazywanych palm krawczuńskich z nazwy wsi, gdzie całe niemal życie mieszkała.

O Niej z całkowitym uzasadnieniem możemy powiedzieć, że swoim mistrzostwem, wrodzonym poczuciem piękna wpisała się do jednej z najjaskrawszych kart historii sztuki ludowej – palmarstwa na Wileńszczyźnie. Jej prace przez dziesięciolecia wzbudzały podziw – czy to były płaskie palemki, „ruszcycowce” wałeczki, czy też palma o ogromnych rozmiarach. Niejedna z takich palm piękniejsza gabinetu dostojnych osób wielu krajów.

Śp. Jadwigę Kunicką i Jej dzieła podziwiali dzisiejsi mieszkańcy wielu regionów Polski. To Ona brała udział w prezentacji palm i innych wyrobów sztuki ludowej w pierwszych Kaziukach-Wilniukach, organizowanych przez Lidzbark Warmiński w roku 1990, a rozstawionych na Warmii i Mazurach.

Dzieło Jadwigi Kunickiej żyje. Kontynuują je córka Leokadia Szałkowska, jej wnuczka Agnieszka oraz synowa Ola Kunicka.

Składamy wyrazy współczucia całej Rodzinie śp. Jadwigi Kunickiej. Niech Bóg otoczy Ją swymi łaskami, a Ziemia Wileńska, gdzie od wieków jest Jej ród, będzie Jej lekką.

W imieniu Komitetu Organizacyjnego Kaziuków-Wilniuków w Lidzbarku Warmińskim, Krystyna Adamowicz, koordynatorka spotkań „kaziukowych” na Warmii i Mazurach

W rocznicę bitwy pod Grunwaldem wojska polskie i litewskie znowu razem

15 lipca mija 607. rocznica Bitwy pod Grunwaldem. Obchody tej daty odbędą się w tym roku 21 lipca w Niemenczyźnie.

W trakcie uroczystości odbędzie się wspólna parada żołnierzy Litwy i Polski. Polskę reprezentować będą żołnierze brygady LitPolUkrBrig. Ta międzynarodowa brygada jest międzynarodową jednostką wojskową założoną w 2009 roku. Jej przeznaczeniem są

operacje międzynarodowe. Sztab brygady znajduje się w Lublinie.

Podczas uroczystości na głównym placu w Niemenczyźnie odbędzie się wspólny przemarsz wojsk polskich i litewskich w towarzystwie orkiestry wojskowej, inscenizacja walk średniowiecznych, pokaz współczesnej broni i ekwipunku. Początek o godzinie 14.30.

zw.lt

KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 roku
Birbynių g. 4a, 02121-30 Vilnius,
Lietuvos Respublika, tel./fax 260 84 44



DZIENNIK NALEŻY
DO EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI
NARODOWYCH



POMOC
POLAKOM
NA WSCHODZIE



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz (tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt). **Zastępca red. nacz.:** Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46) **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė (tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt) **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiewicz — fotoreporter **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk **Dział Promocji:** Andrzej Podworski — prenumerata (tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt), Jolanta Balkiewicz — reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski” **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis” **Nakład:** 3000 egz.

Materialów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. **Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbliżone z opinią redakcji.**

Redaktor dyżurny: Honorata Adamowicz

Wileńskie lotnisko od 14 lipca nieczynne przez 35 dni

Wileńskie lotnisko od dzisiaj będzie zamknięte przez 35 dni. Rozpocznie się tam remont pasa startowego. Loty z portu lotniczego w Wilnie zostaną przekierowane na lotnisko kowieńskie.

Przyjęcie wileńskich lotów będzie dla lotniska w Kownie dużym wyzwaniem. Kowno oprócz zaplanowanej na ten okres obsługi 460 własnych połączeń i 75 tys. pasażerów, będzie musiało obsłużyć ponad 3 tys. połączeń i 300 tys. pasażerów wileńskich.

W celu usprawnienia pracy rozbudowano infrastrukturę lotniska kowieńskiego. Wybudowano tu dwa tymczasowe terminale, poszerzono parking samochodowy, zwiększono liczbę połączeń kolejowych i autobusowych na trasie Wilno-Kowno. Na czas remontu pasa startowego pracownicy obsługi przeniosą się z wileńskiego na lotnisko kowieńskie. Wbrew poczynionym staraniom, by dostosować port lotniczy w Kownie do większego potoku

ku pasażerów, zakłada się, że obsługa podróżnych wydłuży się. Pasażerowie są proszeni o przybycie na lotnisko na dwie godziny przed odlotem.

Nie wyklucza się też problemów na drodze łączącej Wilno z Kownem. W związku z tym uruchomione zostały trzy zespoły dyrekcji dróg, które na bieżąco będą służyły pomocą.

Zakończenie remontu nawierzchni pasa startowego wileńskiego lotniska zaplanowano na 17-18 sierpnia. Pasa startowy zbudowany w 1958 r. ostatni raz odnawiany był przed 20 laty. Remont będzie kosztował ok. 25 mln euro.

Wileńskie lotnisko zostało uruchomione w 1932 r. Pierwszym przewoźnikiem, który rozpoczął regularne loty do Wilna, były PLL LOT na trasie Warszawa-Wilno-Ryga-Tallinn. W uroczystości inauguracji połączenia lotniczego z Warszawy do Wilna uczestniczył prezydent Polski Ignacy Mościcki. □

Aleksandra Akińczo,
PAP

Na zakupy do Suwałk i udaj się na bezpłatną wycieczkę po mieście!

Od lipca do września Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział w Suwałkach im. Jerzego Klimko zaprasza wszystkich miłośników Suwałk oraz turystów i gości odwiedzających miasto do wzięcia udziału w spacerkach po Suwałkach z przewodnikiem turystycznym. Udział jest bezpłatny.

Wycieczki z przewodnikiem to możliwość posłuchania opowieści o historii miasta, ciekawostek o jego mieszkańcach i bezcennych zabytkach, których nie znajdziemy w książkach i przewodnikach turystycznych.

Do wyboru zwiedzających

przygotowano ciekawe ścieżki tematyczne: Klasycystyczne Suwałki, Suwałki wielokulturowe, Suwałki – wczoraj i dziś, Znani i nieznani Suwałczanie, Smaki Suwałk, Suwałki – miasto wojska, Baśniowe Suwałki i inne, opracowane również na życzenie zwiedzających.

Udział w wycieczkach jest bezpłatny. Obowiązuje kolejność zgłoszeń. Każdej grupie przewodnik poświęci do 2 godzin.

Dodatkowe informacje uzyskać można w siedzibie PTTK w Suwałkach: ul. Kościuszki 37, tel. 87 566 59 61 lub 509 524 855. □

L24.lt

PULS KURIERA

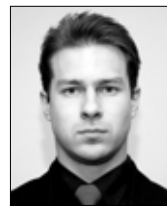
ZDJĘCIE DNIA



Prezydent USA Donald Trump z żoną Melanią przylecieli wczoraj rano do Paryża
Fot. EPA-ELTA

KOMENTARZ DNIA

Kto ma sływać za niespływającą wodę?



Kolejna ulewa, kolejny raz ulice pod wodą, nieprzejezdne drogi i samochody pozalwane także na parkingach (to dla tych wszystkich wymądrzających się, że nie trzeba wjeżdżać w wodę). Bezradność wileńskiego samorządu budzi jednoznacznie złe uczucia. Za co mieszkańcy płacą podatki? Reakcje samorządu – mer piszący w internecie o „ulewie dziesięciolecia”, co zaraz zdemaskowano jako nieprawdę, konferencje prasowe i ostrzeżenia, by w czasie deszczu nie jeździć po mieście – wszystko to wygląda tylko jako bezradne maskowanie niekompetencji. Bo jak inaczej, jeśli nie niekompetencją, nazwać sytuację, kiedy samorząd nie tylko ma świeżo otwartą obwodnicę, która po deszczu staje się kanałem, ale nawet nie potrafi mieszkańcom wyjaśnić, dlaczego ta woda nie spływa? Szczerze wątpię, by Remigijus Šimašius miał ukrytą wizję miasta – jako już nie Jerozolimy, tylko Wenecji Północy. Prędeż – że nie ma żadnej wizji. Gorzej, że poza wizją, brakuje również kompetencji i kompetentnych współpracowników, by problemy bytowe miasta, takie jak korki czy powodzie, skutecznie usuwać. Rządzenie miastem to nie przedszkole, tylko praca za pieniądze podatników. Jak nie spływa woda, to niech spływają osoby odpowiedzialne za taki stan rzeczy.

Rajmund Klonowski

CYTAT DNIA

„*Jest wiele rzeczy, które ja robię dokładnie na odwrót niż Putin by sobie tego życzył, rozbudowuję wojsko USA i pracuję nad eksportem amerykańskiej energii, a Kreml sprzeciwia się tym działaniom*” – powiedział prezydent USA Donald Trump w trakcie wywiadu przeprowadzanego przez założycielkę stacji CBN Patę Robertsona

LICZBA DNIA

150 000 euro strat wyrządziła ulewa klientom – prognozuje „Lietuvos draudimas“

XXVII Pielgrzymka Miłosierdzia Ejszyszki–Ostra Brama

ze str. 1 >>

Mottem pielgrzymki było hasło błogosławionego arcybiskupa Teofilusa Matulionisa: „Prawda Was wyzwoli”. Celem pielgrzymki było uwielbienie dobroci Bożej oraz oddanie czci Matce Chrystusa – Maryi.

Pielgrzymi wypraszała łaski dla siebie i innych, przeproszała za grzechy, dziękowali za otrzymane dobra. Leżąc na ostrobramskim bruku chyba najskrytsze swoje myśli i prośby wznosili przed Tron Tej, co w Ostrej świeci Bramie, Tej, co dniem i nocą, jak dobra Matka, czuwa nad spokojnym snem naszego miasta i swoich dzieci.

Ale zacznijmy od przygotowań pielgrzymki. Przed wyruszeniem w drogę, należało przystąpić do spowiedzi. Można też było skorzystać z posługi kapłana w czasie pielgrzymki. Najważniejszym punktem było uczestnictwo w codziennej Mszy św. Pielgrzymi, wspomagając się wzajemnie, starali się stworzyć atmosferę braterską, pełną życzliwości i radości. Obowiązywał skromny ubiór, zakaz palenia papierosów i spożywania alkoholu. Pielgrzymi musieli być ubrani w stroje koloru czerwonego, żółtego i białego, ponieważ każdego dnia szli w innym kolorze, według tajemnic różańca świętego.

Niepełnoletni pielgrzymi musieli mieć pozwolenie rodziców lub opiekunów z podpisem na pielgrzymowanie i wskazanie, czy nie mają poważnych chorób. Podczas pielgrzymki musieli także mieć swego opiekuna. Pielgrzymi nocowali głównie w domach, szkołach, u znajomych. Wszędzie byli chętnie i gościnnie przyjmowani. Podczas drogi pątnicy niejednokrotnie korzystali z gościnności gospodarzy przygotowujących poczęstunki. I tu trzeba zaznaczyć, że miesz-



Z uśmiechem na ustach pielgrzymi idą do celu, do Ostrej Bramy

kańcy okolicznych wsi i osiedli w wielu miejscach witali pątników modlitwą oraz przysłowiowym chlebem i solą. Do tego często były jakieś kanapki, ciasta, owoce itp. Żegnając się, wzajemnie się obejmowali, błogosławili na dalszą drogę. Wszystko to dodawało sił i otuchy do dalszej podróży. Tym bardziej, że droga była długa (prawie 100 kilometrów) i niełatwa, bo i pogoda czasem robiła drobne psikusy.

Warto też nadmienić, że w tym roku sporo osób pielgrzymowało po raz pierwszy. Tegoroczna pielgrzymka miała też kilka nowych sztychów jeśli chodzi o tematyczne konferencje. W ubiegłych latach prowadzili je księża, ale często także

siostry zakonne. W tym roku konferencje prowadzili tylko i wyłącznie księża, wysokiej rangi kaznodzieje. Jeśli wcześniej konferencje odbywały się często podczas marszu, to w tym roku były one na postojach. Zdaniem ks. Wiktora taka forma jest o wiele bardziej efektywna, gdyż na siedząco i w skupieniu jest znacznie lepsza słyszalność, no i znacznie więcej zostaje w pamięci. Jest też większa możliwość zadawania pytań (a było ich sporo), rozwijania się dyskusji. Tym razem trzeba przyznać, że nie tylko bardzo trafnie byli dobrani prelegenci, ale i tematy. Tematy aktualne dla każdego i, choć bardzo przyziemne, znacznie rozszerzyły horyzonty słuchaczy.



Kanapki znikają ze stołów w mgnieniu oka

W telegraficznym skrócie można powiedzieć, że wszystkie konferencje toczyły się wokół prawdy. Prawdy wobec Boga, innych i, chyba przede wszystkim, wobec samego siebie. Wszak w życiu dość często oszukujemy nie tylko innych, Boga, ale i siebie. Czasem tak bardzo trudno jest spojrzeć w głąb siebie i przyznać np. że się jest alkoholikiem, że od lat nosi do kogoś nienawiść w sercu. I jak podkreślali prelegenci, zanim rzetelnie nie ocenimy siebie, bez szukania wymówek, wykrętów, czy usprawiedliwień, nie uzyskamy wewnętrznego spokoju i radości życia. Jak twierdzili sami pielgrzymi, do najciekawszych i najbardziej pożytecznych tematów konferencji należały: Prawda w moralności chrześcijańskiej oraz Prawda i grzech dotycząca warunków dobrej spowiedzi.

Młoda dziewczyna, Teresa z Wilna, po raz pierwszy uczestniczyła w takiej pielgrzymce i była bardzo zadowolona. Jak sama powiada, wiele też skorzystała z konferencji dotyczącej spowiedzi. W zapiskach św. Augustyna możemy znaleźć wiele pouczających wypowiedzi. W jednym ze swoich zapisków opowiada, jak pewien człowiek, który troszczył się o swoje zbawienie, zapytał, co po pierwsze trzeba robić, by zostać świętym, a św. Augustyn mu odpowiedział, że trzeba być pokornym. Gdy ten znowu kilka razy o to samo zapytał, odpowiedź była ciągle ta sama.

Z tego można wnioskować, że potrzebna jest tylko jedna rzecz, ale jakże niełatwa do wykonania: być pokornym. Według św. Augustyna znaczy to szczerze, bez taryfy ulgowej, spojrzeć prawdzie w oczy.

Nie sposób też pominąć innego bardzo pięknego momentu pielgrzymki.

str. 5 >>

ze str. 4 >> **XXVII Pielgrzymka Miłosierdzia Ejszyski–Ostra Brama**

Wielu wspominało swego starego przyjaciela, śp. ks. Marka Butkiewicza, który wraz z innymi księżmi z Wileńszczyzny angażował się w organizację odbywającej się, co roku w lipcu, pielgrzymki Ejszyski-Ostra Brama. Pamiętają o nim, jako aktywnym kapłanie, który miał do wszystkich ludzi podejście, dobry humor, logiczne rozumowanie. Był przyjacielem i duszpasterzem młodzieży. Pamiętali, jak podczas pielgrzymek ks. Marek radośnie i trafnie komentował mecz piłki nożnej „Księża kontra młodzież.”

– Gdy spotykaliśmy się przy kawie, ks. Marek często bardzo pięknie mówił o życiu wiecznym. Jak tam będzie? Co będziemy robić? Jak będziemy się zachowywać, gdy staniemy przed Panem Bogiem? Jak będziemy się tłumaczyć ze swoich grzechów? Życie wieczne dla ks. Marka było czymś naturalnym. Choć ks. Marek kończył swoje ziemskie pielgrzymowanie, ale będziemy Go pamiętać w modlitwie podczas każdej pielgrzymki i wierzymy, że i w tym roku gdzieś tam duchowo pielgrzymuje z nami – taką chwilą refleksji podzielił się z nami ks. Wiktor.

Byliśmy właśnie na postojach w miejscowości Rakańce, gdzie miejscowi mieszkańcy tradycyjnie przygotowywali pielgrzymom obiad. Ksiądz Tadeusz Švedavičius z Rudziszek zajmował się krajaniem ziemniaków do smażenia. Pomagały mu młode dziewczynki, siostry Gabriela, Agnieszka i Monika. Jedne kobiety szykowały kanapki, inne gotowały zupę. I tak, bardzo szybko, stoły zostały zastawione jedzeniem. A że postój był nieco dłuższy, to można było nieco odpocząć i podzielić się wrażeniami, porozmawiać z księżmi.

Wszyscy niemal jednym głosem twierdzili, że było bardzo wesoło i kolorowo.

Dzień zwykle rozpoczynano starą pieśnią praorców: „Kiedy ranne wstają zorze.” Kleryk Wileńskiego Seminarium Duchownego Waldemar Szyniński twierdził, że nie były to pieśni tylko maryjne, ale także wiele innych wielbiących Boga. Jedną z najbardziej tradycyjnych była pieśń: „W drogę z nami wyrusz, Panie/Nam nie wolno w miejscu stać”. Tą właśnie pieśnią codziennie rozpoczynali swoją pielgrzymkę. A że była także grupka litewskiej młodzieży, to modlono się i śpiewano w obu językach. I jak się okazało, zarówno pieśni, jak i modlitwy, pielgrzymi znali w obu językach i nie było żadnej bariery językowej. Tak zresztą jest już od dobrych paru lat.

I jeszcze jedna ciekawostka. Marzena i Piotr Jeremkiewiczowie, właśnie przed paroma dniami, bo 8 lipca, wzięli ślub. A na podróż poślubną nie wybrali żadnego egzotycznego kraju, lecz już 9 lipca wyruszyli w pielgrzymkę. Jak twierdzą oboje, była to dla nich nie mniej atrakcyjna i przyjemna podróż. Poza tym, po złożonej sobie przysiędze w obliczu Boga, chcieli także z Bogiem rozpocząć swoją nową drogę życiową.

Stanisława Lebieź jest już starszą osobą i pielgrzymowała po raz 26. Pomimo że nie było lekko, w następnym roku, jak Bóg pozwoli, znowu ma zamiar iść.

Słowem, było dużo śpiewów, modlitwy, ale też wieczorami było sporo rozrywek, a nawet tańce. „Starzy” uczestnicy pielgrzymki specjalnie rezerwują urlop w tym okresie, bo, jak twierdzą, lato bez pielgrzymki, to nie lato, a raczej zmarnowane lato.

Tegoroczna pielgrzymka, jak powiedział dla „Kuriera Wileńskiego” jej wieloletni organizator ks. Wiktor Kudriaszow owocowała w wiele konferencji na tematy lepszego poznania prawdy i wiary. Jednym z celów jest także poznanie Boga i Jego

prawdy rozważając naukę Kościoła Katolickiego, która ma swoją podstawę w Biblii. Konferencje nie były czysto teoretyczne lecz opierały się na konkretnych przykładach. Uczestnicy niejednokrotnie zadawali pytania, wywiązywały się dyskusje. Pomimo zmęczenia, po

Mszy św. przed kaplicą Matki Bożej Ostrobramskiej, dość długo jeszcze nie mogli się rozstać, a przy rozstaniu żegnali się słowami: „Szczęść Boże i do następnego spotkania na pielgrzymce”!

Julitta Tryk

Fot. Marian Paluszkiewicz



Apetyty młodym pielgrzymom dopisywały!



Wrażen do podzielenia się nie zabrakło



Podróż poślubna Marzeny i Piotra Jeremkiewicz

Zabójca Borysa Niemcowa skazany na 20 lat więzienia

Na 20 lat kolonii karnej został skazany wczoraj Zaur Dadajew, który według ławy przysięgłych zastrzelił przywódcę rosyjskiej opozycji Borysa Niemcowa 27 lutego 2015 roku. Czterech współoskarżonych Dadajewa otrzymało kary od 11 do 19 lat kolonii karnej.

Prokurator żądał dla Dadajewa kary dożywotniego pozbawienia wolności. Sędzia Jurij Żytnikow orzekł karę 20 lat kolonii karnej o zaostrożonym reżimie i grzywnę w wysokości 100 tys. rubli (ok. 1,7 tys. USD). Nakazał również pozbawienie Dadajewa stopnia wojskowego i przyznanego mu Orderu Męstwa. Na 19 lat kolonii karnej skazany został Anzor Gubaszew. Jego brat Szadid Gubaszew otrzymał karę 16 lat kolonii karnej. Na 14 lat kolonii karnej sędzia skazał Temirlana Eskierchanowa, na 11 lat – Chamzata Bachajewa. Wszyscy otrzymali taką samą jak Dadajew karę grzywny.

Orzekając wymiar kary sędzia uwzględnił pozytywne opinie o Dadajewie i Anzorze Gu-

baszewie ze służby, a w przypadku Eskierchanowa i Szadida Gubaszewa fakt, że są ojcami wielodzietnych rodzin. Anna Biurczijewa, obrończyni Eskierchanowa, zapowiedziała odwołanie od wyroku do Sądu Najwyższego Federacji Rosyjskiej i Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (ETPCz). Prokurator Maria Siemienienko powiedziała, że decyzję o ewentualnej apelacji podejmie po zapoznaniu się szczegółowo z wyrokiem. 29 czerwca ława przysięgłych uznała, że wszyscy oskarżeni są winni

zabójstwa. Za bezpośredniego zabójcę, który oddał strzały do Niemcowa, przysięgli uznali Dadajewa, byłego oficera batalionu Siewier wojsk wewnętrznych MSW Rosji. Zdaniem przysięgłych krewni Dadajewa, Anzor i Szadid Gubaszewowie, pomagali w śledzeniu Niemcowa i obserwowali akt zabójstwa. Ich znajomy Tamerlan Eskierchanow pomagał w ucieczce z Moskwy po zabójstwie, a inny znajomy – Chamzat Bachajew brał udział w zbieraniu informacji na temat Niemcowa. □



Czterech współoskarżonych Dadajewa otrzymało kary od 11 do 19 lat kolonii karnej
Fot. EPA—ELTA

Zatrzymany w Hamburgu Polak trafił do aresztu śledczego

Jeden z Polaków zatrzymanych w zeszłym tygodniu w czasie zamieszek w Hamburgu podczas szczytu G20 trafił do aresztu śledczego. Trzech pozostałych zatrzymanych obywateli Polski oczekuje na decyzję prokuratury.

Rzecznik Sądu Krajowego w Hamburgu Kai Wantzen powiedział PAP w środę, że sąd wyraził zgodę na areszt. Następny krok należy do prokuratury, która musi wnieść akt oskarżenia, po czym odbędzie się postępowanie przed sądem. Areszt śledczy nie powinien trwać „w zasadzie”

dłużej niż pół roku, chociaż w wyjątkowych przypadkach może ulec wydłużeniu – wyjaśnił Wantzen.

Policja poinformowała, że podczas lewackich demonstracji w Hamburgu łącznie zatrzymano 186 osób, w tym 54 cudzoziemców.

Oprócz Polaków, także obywatele Francji, Włoch, Hiszpanii, Holandii, Szwajcarii i Austrii. Areszt prewencyjny zastosowano natomiast wobec 228 osób, z których 161 to obywatele Niemiec. Niemiecką opinię publiczną zbulwersowało zwolnienie wszystkich 13 osób zatrzyma-

nych w nocy z piątku na sobotę podczas akcji jednostki antyterrorystycznej na dachach domów w dzielnicy Schanzenviertel, skąd atakowano policjantów, obrzucając ich kamieniami i koktajlami mołotowa.

Rzecznik sądu wyjaśnił, że podczas policyjnej akcji nie udało się zabezpieczyć dowodów pozwalających na wydanie nakazu aresztowania.

Władze Hamburga powołały specjalną komisję śledczą, która ma zbadać okoliczności zająć. Komisja analizuje ponad 2000 zdjęć ze starć z policją oraz materiał filmowy. □

KRONIKA KRYMINALNA

Trzęsienie ziemi w Korei Północnej



Trzęsienie ziemi o magnitudzie 6,0 st. nawiedziło wczoraj rano Koreę Północną. Trzęsienie zostało określone jako bardzo głębokie. Miało hipocentrum 560 km pod dnem morskim. Oznacza to – jak podkreśla USGS – że szkody wyrządzone przez trzęsienie raczej nie będą wielkie. Wstrząsy wystąpiły w odległości 201 km na południowy wschód od miasta Chongjin położonego nad Morzem Japońskim.

Uratowano 2 800 migrantów

2 800 migrantów uratowano w środę na Morzu Śródziemnym – podała włoska Straż Przybrzeżna po kolejnym dniu masowego napływu uciekinierów z Afryki. Łącznie załogi różnych statków przeprowadziły 19 operacji niesienia pomocy ludziom na łodziach i pontonach. W ciągu dwóch dni na morzu uratowanych zostało 5 500 migrantów, co oznacza nasilenie exodusu z wybrzeży Libii.

Zabił żonę siekierą i popełnił samobójstwo

Rodzinną tragedią niedawno w Małopolsce. Życie odebrał sobie 73-latek. 73-letni mężczyzna prawdopodobnie siekierą uderzył w głowę swoją o rok starszą żonę. Następnie popełnił samobójstwo. Wcześniej między małżonkami dochodziło do nieporozumień.

Strony przygotowano na podstawie BNS i PAP

SPRINTEM

Alves piłkarzem Paris Saint-Germain



Brazylijczyk Dani Alves, który w poprzednim sezonie był czołowym piłkarzem Juventus w Turynie, wzmocnił drużynę Paris Saint-Germain. 34-letni prawy obrońca przeszedł do francuskiego klubu na zasadzie wolnego transferu. 34-letni obrońca w minionym sezonie zdobył ze „Starą Damą” mistrzostwo i Puchar Włoch. W Lidze Mistrzów Juventus dotarł do finału, w którym przegrał z Realem Madryt 1:4. Wcześniej występował przez osiem lat w Barcelonie (2008-16).

Władze koszykarskiej ligi NBA postawiły zmniejszyć liczbę przerw w grze, jakie w trakcie meczu mogą brać szkoleniowcy. Począwszy od sezonu 2017/18 zamiast 18 będzie ich teraz maksymalnie 14. Ma to przyspieszyć tempo meczu.

NBA: mniej przerw w grze

Ponadto w ostatnich trzech minutach spotkania każda z drużyn będzie mogła skorzystać z dwóch przerw, a nie trzech, jak dotychczas.

Tour de France: Froome goni Induraina

Brytyjski kolarz Chris Froome (Sky), trzykrotny zwycięzca Tour de France i lider tegorocznej edycji wyścigu, ma za sobą już 50 dni przejechanych w żółtej koszulce. Gdyby utrzymał prowadzenie do mety w Paryżu, dorówna słynnemu Miguelowi Indurainowi – 60 dni „na żółto”.

Do rekordów Francuza Bernarda Hinault – 77 dni, a zwłaszcza Belga Eddy'ego Merckxa – 97 – wciąż mu jednak daleko.

LM: IFK Mariehamn-Legia 0:3

Piłkarze Legii Warszawa wygrali na wyjeździe z fińskim zespołem IFK Mariehamn 3:0 (3:0) w pierwszym meczu drugiej rundy kwalifikacji Ligi Mistrzów. Rewanżowe spotkanie rozegrane zostanie w stolicy Polski 19 lipca.

Mistrzowie Polski przystępowali do rywalizacji z fińską drużyną w roli zdecydowanego faworyta. Choć dopiero w najbliższy weekend rozpoczyna ligową rywalizację, to bez większych problemów wygrali w stolicy Wysp Alandzkich.

Do przerwy podopieczni trenera Jacka Magiery prowadzili 3:0 i praktycznie rozstrzygnęli losy dwumeczu. Już w ósmej minucie rzut karny skutecznie egzekwował Guilherme. „Jedenastka” została poddyktowana za faul na Łukasz Broziu, który w tym spotkaniu przeprowadził kilka efektywnych akcji prawą stroną boiska.

W 39. minucie nie popisał się bramkarz gospodarzy. Estończyk Andreas Vaikla po strzale głową Fina Kaspera

Hamalainen wybił piłkę przed siebie, a Węgier Dominik Nagy z bliskiej odległości trafił do siatki. Tuż przed końcem pierwszej połowy Hamalainen wykorzystał świetne podanie Guilherme i technicznym strzałem tzw. podcinką podwyższył na 3:0.

W drugiej połowie Amos Ekhale pokonał Arkadiusza Malarza, ale był na pozycji spalonej i sędzia nie uznał gola. W 61. minucie sytuacja gospodarzy stała się bardzo trudna, bo drugą i w konsekwencji czerwoną kartką został ukara-

ny Kenijczyk Anthony Dafa. Wydawało się, że kolejne gole dla Legii będą kwestią czasu.

Potwierzeniem tego była sytuacja z 64. minuty. Wówczas świetną interwencją popisał się Vaikla, który efektywnie obronił strzał głową Hamalainen. Mimo zdecydowanej przewagi goście nie zdobyli kolejnych bramek. Nie ustrzeżli się przy tym błędów w obronie, czego nie potrafili wykorzystać rywale. Jednak bardziej klasowy zespół w kolejnej rundzie kwalifikacji, może być bardziej skuteczny. □



Mistrzowie Polski przystępowali do rywalizacji z fińską drużyną w roli zdecydowanego faworyta Fot. archiwum

LM: Žalgiris odnosi zwycięstwo z mistrzem Bułgarii

Na przepelnionym stadionie LFF mistrz Litwy w piłce nożnej wileński Žalgiris od zwycięstwa rozpoczął zmagania w drugiej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Wilnianie w pierwszym pojedynku z wynikiem 2:1 pokonali faworyzowany Ludogorec Razgrad z Bułgarii

W pojedynku w Wilnie mimo sporych akcji przy bramce rywali, mistrzom Litwy nie udawało się zdobyć gola. Z kolei doświadczony Ludogorec już pierwszym uderzeniem na bramkę wyszedł na prowadzenie. W 18. minucie kontra oraz celny strzał Aniceta Abela dało przewagę Bułgarom. W drugiej odsłonie sytuacja dla Žalgirisu się nie zmieniała. Wilnianie atakowali, jednak ciągle brakowało im szczęścia. Przełomowym momentem było wyjście na boisko

Serge'a Nyuiadzi, który zamienił w składzie Žalgirisu kontuzjowanego Liviu Antala. W 78. minucie wykorzystując zamieszanie w polu karnym Nyuiadzi wyrównał wynik. Po upływie 8 minut Nyuiadzi wykonał asystę,

po której Mantas Kuklys strzałem z daleka dał zwycięstwo mistrzom Litwy. To już czwarta z rzędu próba Žalgirisu gdy ekipa próbuje przeskoczyć drugi etap eliminacji do Ligi Mistrzów. Pierwszy krok już zrobiony. □



W pojedynku w Wilnie mimo sporych akcji przy bramce rywali, mistrzom Litwy nie udawało się zdobyć gola Fot. Andrzej Podworski

Rosyjski sport w służbie ideologii (4)

KGB organizuje igrzyska. Przygotowanie igrzysk oraz ich przebieg to kwintesencja radzieckiego podejścia do sportu w dotychczasowej historii Kraju Rad. Gdy latem 1975 r. Międzynarodowy Komitet Olimpijski powiadomił Kreml o przyznaniu igrzysk, Leonid Breżniew nie był zaskoczony. Wywiad KGB znał decyzję MKOI już od pół roku. Czy było to możliwe? Znany badacz służb specjalnych ZSRR i Rosji Stanisław Pribyłowski na to pytanie odpowiada twierdząco, ponieważ KGB zwerbowało wcześniej kilku znanych działaczy olimpijskich, w tym wpływowego Juana Antonio Samarancha, przewodniczącego MKOI od 1980 r.

Sam Breżniew ponoć przeżywał wahania, czy nie zrzec się prawa organizacji olimpiady. W piśmie do Biura Politycznego bardzo trzeźwo obawiał się o wygórowane koszty przedsięwzięcia. Jednak towarzysze z politbiura, na czele z Susłowem, kategorycznie odrzucili wątpliwości genseka, roztaczając przed nim wizję wzmocnienia ideologicznej ekspansji.

Kluczową rolę w koordynacji przygotowań i zapewnienia bezpieczeństwa powierzono KGB. Jednocześnie wywiad uczestniczył w nieskutecznej operacji „przekonywania” zachodnich liderów, aby nie poparli amerykańskiego bojkotu. Komitet prowadził także poprzez radzieckie media i instytucje kultury kampanię na rzecz przyciągnięcia zachodnich turystów, czyli źródła dewiz. Agenci KGB opłacili i dostarczyli do Moskwy kilka egzotycznych ekip sportowych, np. z Rodezji, której oficjalnie nie było na politycznej mapie świata. Ponadto nasilono infiltrację emigracyjnych stowarzyszeń narodów wchłoniętych do radzieckiego imperium, tak, aby przeciwdziałać ewentualnej propagandzie ich przedstawicieli podających się za turystów i personel sportowy. Wytypowano i wciągnięto na czarne, zagranicz-



Igrzyska Olimpijskie w Moskwie w 1980 roku oraz ich przebieg to kwintesencja radzieckiego podejścia do sportu Fot. archiwum

ne listy ponad 3 tys. osób. Z kolei milicja zadbała o przeprowadzenie czystki środowisk kryminalnych i wątpliwych z punktu widzenia komunistycznej moralności. W tym celu zatrzymała 20 bosów zorganizowanych grup przestępczych, po czym dostarczyła ich na spotkanie z ministrem spraw wewnętrznych Nikołajem Szczołokowem, a ten zażądał zaprzestania mafijnej działalności na czas trwania sportowych zmagania.

Zgodnie z ujawnionymi przez FSB archiwami propozycja miała się spotkać „z pełnym zrozumieniem i poparciem” kryminalnych autorytetów. Specjalnym restrykcjom poddano stolicę, z której w ramach wspólnej operacji KGB i MSW o kryptonimie „Nocna Moskwa” usunięto ponad 20 tys. „niepożądanych elementów”.

W celu lepszej kontroli turystów i ekip sportowych MSW i KGB obsadziły całkowicie służby porządkowe igrzysk, a agenci występowali „pod przykryciem” Komitetu Olimpijskiego ZSRR. Dzięki temu w porę przeprowadzili kilka rozmów prewencyjnych z ekipami państw zachod-

nych, aby zapobiec demonstracjom politycznym sportowców. MSW stworzyło z okazji igrzysk specjalne oddziały milicji, znane dziś jako OMON. Tylko w stolicy imprezę ochraniało ponad 50 tys. funkcjonariuszy. Państwowy Komitet Bezpieczeństwa zadbał także o medialny wydzźwięk olimpiady. Zgodnie z wzorcami szkoły prolietkulta w świat powędrowały zdjęcia radosnego festiwalu „postępowych sił” oraz triumfu „przodującego radzieckiego sportu”, maskujące nieobecność głównych sportowych potęg Zachodu. Nic dziwnego, że w międzynarodowym plebiscycie dziennikarzy obsługujących olimpiadę jako zwycięską wskazano „ekipę KGB Jurija Andropowa”. Prawda okazała się jednak mniej optymistyczna. Koszty igrzysk poważnie odbiły się na gospodarce ZSRR, przyspieszając jej załamanie w latach 80. XX w. Olimpiada przyczyniła się do upadku imperium. Podczas igrzysk młode pokolenie zetknęło się po raz pierwszy na tak dużą skalę z rówieśnikami z Zachodu, a przede wszystkim z jego kulturą materialną. ■

Odcinek ostatni

SPRINTEM

Turniej golfowy zakończony

Odbyło się uroczyste podsumowanie Turnieju Golfowego Europejskich Parlamentarzystów, który w tym roku po raz pierwszy był organizowany na Litwie. W tradycyjnym już 23. turnieju wzięło udział 82 eurodeputowanych i reprezentantów krajowych parlamentów. Patronem turnieju jest prezydent Litwy i entuzjasta golfa Valdas Adamkus, który pierwszym uderzeniem zainaugurował turniej.

Rosną dochody lig piłkarskich

Pięć największych lig piłkarskich – angielska, niemiecka, hiszpańska, włoska i francuska – w ciągu dekady „więcej niż podwoiło swoje łączne dochody” – wynika z raportu firmy Deloitte. W sezonie 2015/16 wyniosły one 13,4 miliarda euro. Najbogatszą ligą pozostaje angielska Premier League – w sezonie 2015/16 jej dochody sięgnęły 4,9 mld euro. Kolejne miejsca zajęły: niemiecka Bundesliga – 2,7 mld, hiszpańska Primera Division – 2,4 mld.

F1: Kubica na torze Paul Ricard



Robert Kubica ponownie zasiadł za kierownicą bolidu Formuły 1. Polak na francuskim torze Paul Ricard jeździł Lotusem E20 w barwach Renault w specyfikacji 2012. Według nieoficjalnych informacji, jeżeli rezultaty jazdy będą pozytywne, Kubica pod koniec lipca przed Grand Prix Węgier dostanie możliwość sprawdzenia się za kierownicą najnowszej wersji Renault.

Strony przygotował
Witold Janczys

Polscy eksperci przedstawili wnioski w sprawie stanu Góry Giedymina

Eksperci z Polski, którzy mają pomóc rozwiązać problem wzmocnienia Góry Giedymina, wczoraj przedstawili swoje wnioski. Zdaniem specjalistów wieża Giedymina nie jest zagrożona. Należy jednak poważnie zająć się stabilizacją zboczy góry.

Polscy specjaliści z zakresu hydrogeologii, hydrotechnologii i geologii na prośbę Litewskiej Służby Geologicznej w ciągu kilku tygodni badali stan południowo-wschodniego zbocza głównej góry Wilna.

Badania wykazały, że struktura góry jest inna niż dotychczas zakładano. Zdolność gruntu do przepuszczania wody jest bardzo wysoka, co sprzyja kształtowaniu się osuwisk. Przedstawiciel grupy polskich ekspertów Wojciech Brochwicz-Lewiński poinformował, że warstwa gliny na Górze Giedymina niedostatecznie zatrzymuje wodę i zawiera sporo przepustowych punktów.

„Woda, która trafia na powierzchnię góry, dość łatwo przesiąka w jej głąb. Ten czynnik bardzo zwiększa szanse kształtowania się pęknięć i osuwisk” – powiedział dziennikarzom Wojciech Brochwicz-Lewiński. Polski geolog podkreślił również, że woda w wielkim stopniu przyspiesza formację osuwisk, jednak może też być wiele innych czynników niszczących górę.

Tymczasem kierownik litewskiej służby geologicznej Jonas Satkūnas poinformował, że wyniki badań ekspertów z Polski zmuszają do przemyślenia strategii ratowania Góry Zamkowej.

„Oczywista rozbieżność spowodowała zdziwienie i zaprzeczenie niektórych naszych badaczy, którzy zakładali, że góra jest jak ciasto napoleonka. Okazuje się jednak, że można ją porównać



W obawie przed kolejnymi osuwiskami Góra Giedymina będzie zamknięta dla zwiedzających do 17 lipca Fot. Marian Paluszkiwicz

raczej do ciasta kruszonego” – tłumaczył Satkūnas. Co do wieży Giedymina, Satkūnas zaznaczył, że nie ma dowodów na to, by była ona zagrożona.

„Badania wykazały, że sama wieża znajduje się na dobrym, stabilnym gruncie, który nie podlega deformacji. Na szczęście, możemy stwierdzić, że wieża nie powinna się powalić. Jednak musimy spieszyć, by zachować zbocza samej góry. Innego wariantu nie ma. Teraz okazuje się, że glina morenowa w centrum góry może być niejednolita. To znaczy, że przepustowość gruntu jest większa niż dotychczas zakładano. To bardzo ważna wiadomość dla projektantów, którzy teraz będą musieli pracować nad bardziej efektywnymi sposobami zatrzymania deformacji góry” – powiedział Satkūnas.

Wiceminister kultury Rinaldas Augustinavičius zaznaczył, że wierzchołek góry został pokryty materiałami izo-

lacyjnymi, aby jak najmniej wody miało możliwość przedostania się do wnętrza góry.

„Woda rzeczywiście jest obecnie ogromnym problemem. Jednak rozumiemy, że nie możemy całą górę schować pod parasol. Dlatego naszym celem jest, aby do wnętrza góry przedostało się jak najmniej wody, a jak najwięcej trafiało do systemu” – mówił wiceminister.

Z opinią, że największy problem stanowi duża ilość wody, zgodził się też Jonas Satkūnas.

„Każda kropla deszczu wymywa z góry po ziarnku piasku. Wszyscy teraz zgadzają się, że przede wszystkim potrzebna jest pełna izolacja wierzchołka góry” – powiedział kierownik litewskiej służby geologicznej.

Po wtorkowej ulewie na zboczu Góry Giedymina zauważono nowe pęknięcia. W związku z zapowiadanyymi przez synoptyków obfitymi

opadami deszczu, Ministerstwo Kultury postanowiło zamknąć Górę Zamkową dla zwiedzających do 17 lipca w obawie przed kolejnymi osuwiskami.

Specjaliści wraz z żołnierzami wyścielili wodoodpornym pokryciem dziedzińce Pałacu Górnego i terytorium pomiędzy ścianami pałacu i murem obronnym. Ponadto takim samym materiałem okryli miejsce badań archeologicznych na wzgórzu zamkowym. Dzięki wodoodpornemu pokryciu woda nie będzie wchłaniana przez grunt, a skierowana do systemu ściekowego. Sytuacja jest na bieżąco monitorowana, przy górze ciągle pracują specjaliści.

Ministerstwo Kultury przypomina, że w tym miesiącu ruszyły prace nad ustabilizowaniem obsuwającego się gruntu na północno-zachodnim zboczu Góry Zamkowej. Planuje się, że prace porządkowe potrwać do połowy 2018 roku. Projekt umocnienia południowo-wschodniego zbocza jest przygotowywany, a zaprezentowany ma być we wrześniu. Szacuje się, że rekonstrukcja głównej, stołecznej góry ma kosztować ok. 3,2 mln euro.

Stan Góry Giedymina w szczególności zaczął budzić niepokój, gdy w lutym i październiku ubiegłego roku doszło do potężnych osunięć gruntu. Mniejsze osunięcia miały miejsce także później, do ostatniego większego doszło w marcu br. W tym roku góra była zamknięta dla zwiedzających przez cztery miesiące. □

Opr. B. Ł.

Sposoby na problemy z zasypianiem

Nie ma chyba osoby, która nigdy nie cierpiała na okresowe zaburzenia snu. Jeśli jednak bezsenność utrzymuje się dłużej, skutki dezorganizują naszą codzienność.

Pojawiają się problemy z koncentracją, drażliwość, zmęczenie, apatia. Problemy ze snem przejawiają się na różne sposoby. Polega to na problemach z zasypianiem, albo budzeniem się w nocy lub zbyt wcześnie o świcie. Jeśli insomnia jest przewlekła, albo spowodowana chorobą, należy koniecznie udać się do lekarza. Z bezsennością okresową można jednak walczyć za pomocą sprawdzonych sposobów.

Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z błędów, jakie popełniamy w ciągu dnia, a które utrudniają zasypianie. Nie wszyscy też mają takie same potrzeby związane z ilością snu. Optymalnie powinniśmy spędzać w łóżku około ośmiu godzin, są jednak osoby, które potrzebują jedynie sześciu lub siedmiu. Znanymi wrogami snu są produkty zawierające kofeinę. To nie tylko kawa, ale też herbata i coca-cola. Jeśli nie potrafisz żyć bez ulubionego napoju, postaraj się pić ostatnią filiżankę nie później niż o 15-16.

Alkohol, nikotyna i marihuana mogą wywołać senność, często jednak działają odwrotnie. Jeśli zależy ci na zdrowym śnie, nie popalaj wieczorem (oczywiście najlepiej nie palić wcale), a wieczornego drinka zastąp kubkiem ciepłego mleka.

Częstym błędem popełnianym przez osoby cierpiące na zaburzenia snu jest uczynienie sobie drzemek w ciągu dnia. Po nieprzespanej nocy ciężko wytrzymać bez snu, ale uleganie tej pokusie ma nieprzyjemne skutki, więc warto się przemóc. Łóżko powinno służyć do spania. Często wylegujemy się w nim w ciągu dnia, czytamy, oglądamy telewizję i... zasypiamy. Dlate-

go lepiej spędzać czas wolny aktywnie, a czytać i oglądać ulubiony program najlepiej w wygodnym fotelu. Gdy nocą sen nie chce nadejść, również powinniśmy opuścić łóżko.

Lepiej wstać i przez godzinę poczytać zaległą powieść niż przewracać się z boku na bok do trzeciej nad ranem.

Aktywność fizyczna jest sprzymierzeńcem dobrego snu. Gimnastyka, pływanie, a nawet długi spacer z psem, są najlepszym na świecie lekarstwem na stres. Błędem jest jednak stosowanie intensywnego wysiłku zbyt późnym wieczorem. Podczas ruchu podnosi się ciśnienie, a to mo-

herbatki uspokajające. Niskie zaufanie dla ich skuteczności może wynikać z faktu, że wielu ludzi używa ich jednorazowo, tymczasem powinny być przyjmowane regularnie (około czterech, pięciu tygodni), w stanach podwyższonego napięcia nerwowego i bezsenności. Do sprawdzonych specyfików ziołowych należą: waleriana (kozłek lekarski), melisa, ziele serdecznika, chmiel zwyczajny i dziurawiec. W przypadku tego ostatniego należy uważać ze słońcem. Zażywanie dziurawca i wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych powoduje wystąpienie plam.




Problemy ze snem przejawiają się na różne sposoby **Fot. archiwum**

że utrudnić zasypianie. Dlatego optymalną porą na sport jest 3-4 godziny przed udaniem się do łóżka. Podobny rygor czasowy obowiązuje w przypadku spożycia ostatniego posiłku. Jeśli czujesz lekki głód, a kubek mleka nie pomógł, możesz skusić się na dwie kostki czekolady (serotonina pomaga w zasypianiu) lub kawałek białego sera.

Sypialnia powinna być wieczorem wywietrzona. Optymalną temperaturą w pokoju jest około 20-21 stopni.

Sposobem na poradzenie sobie z nerwami są zioła i

Jeśli problemy ze snem mimo wszystko nie ustępują i nosimy się z zamiarem pójścia do lekarza, warto przez kilkanaście dni prowadzić dziennik. Można zapisywać godziny porannego wstawania i kładzenia się do łóżka, a także ewentualne przerwy w śnie i drzemki w dzień. Lekarza należy również poinformować o przyjmowanych lekach (nawet preparatach ziołowych), suplementach diety, picciu kawy, herbaty, nałogach, można też przeanalizować swoją dietę. Taki pamiętnik ułatwi postawienie diagnozy oraz szybkie i skuteczne leczenie. 

LEKI Z BOŻEJ APTEKI

Rzodkiewka właściwości zdrowotne



Rzodkiewki to warzywa, których właściwości zdrowotne były już znane starożytnym Egipcjanom i Grekom, którzy stosowali je na poprawę trawienia, usprawnienie intelektu, dobrą pamięć i wzrok. Także współczesna fitoterapia poleca stosowanie rzodkiewek w wielu dolegliwościach organizmu.

Działa wykrztuśnie i grzybobójczo

Rzodkiewka działa także wykrztuśnie, dlatego pomoże złagodzić męczący kaszel. Współczesna fitoterapia poleca rzodkiewkę także przy dolegliwościach oskrzelowych i astmie. Po rzodkiewkę powinny sięgać także osoby zmagające się ze zbyt wysokim ciśnieniem, gdyż zawiera sporo potasu, dzięki któremu jego poziom wraca do normy. Ponadto w medycynie naturalnej rzodkiewkę stosuje się przy kamieniach nerkowych, krzywicy, anemii, artretyzmie, demineralizacji organizmu i reumatyzmie. Ponadto działa podobnie jak antybiotyki – bakteriostatycznie i grzybobójczo.

W dolegliwościach układu pokarmowego

Rzodkiewka sprawdzi się w dolegliwościach układu pokarmowego. Pobudza łaknienie i trawienie (ma przy tym bardzo mało kalorii – zaledwie 16 kcal w 100 g), wspomaga pracę wątroby, a także działa żółciotwórczo i żółciopędnie.

Stronę przygotowała
Honorata Adamowicz



CZUWAJ!

Numer 214

Rozpoczął się obóz harcerski Brownsea

Przy malowniczym jeziorze Galonas w piątek (7 lipca) rozpoczął się jeden z największych tegorocznych obozów harcerskich na Litwie „Brownsea”.

W tym roku w obozie wzięło udział ponad 150 harcerzy i harcerek z drużyn: 26 WDH-y „Białe Wilki”; 28 WDH-y „Szare Wilki”; MDH „Grizzly”; mickińskiego samodzielnego zastępu „Jastrząb”; 16 WDH-y „Wikingi”; 9 WDH „Viator”; 19 WDH „Pasieka”; 11 MDH „Delta”; 26 WDH-ek „Białe Wilki”; „28 WDH-ek „Szare Wilki” i 4 WDH „Trop”.

Pionierka, czyli pierwsze dni obozu – wymagają najwięcej wysiłku, gdyż trzeba zbudować całe obozowisko: postawić namioty, kuchnię, jadalnię, prycze i półki... Więc pracuje każdy od najmłodszego do najstarszego.

„Dla mnie pionierka to

Oboźny podobożu „Dość Słów” dh. Łukasz Palkowski mówi, że nawet najmłodszy druhowie nie skarżą się i chętnie pracują: „W męskim otoczeniu chłopcy wstydzą się mówić, że jest im ciężko, dlatego nawet jak nie dają rady, to i tak bardzo się starają.”



Oprócz rzeczy praktycznych trzeba zadbać także o wygląd bramy, tablicy ogłoszeń i innej atrybutyki

najtrudniejszy czas, już czekałam kiedy się skończy, bo dopiero później zaczną się zajęcia, cały program i tylko wtedy się czuje prawdziwą atmosferę obozu. Jednak uważam, że pionierka jest potrzebna, bo uczy zaradności życiowej i ni-

gdy nie wiadomo kiedy będzie potrzebna zdobyta wiedza” – mówi Ewelina Mikołajko, komendantka podobożu „Przeszłość dla Przyszłości”.

Oboźny podobożu „Dość Słów” dh. Łukasz Palkowski mówi, że nawet najmłodszy dru-

howie nie skarżą się i chętnie pracują: „W męskim otoczeniu chłopcy wstydzą się mówić, że jest im ciężko, dlatego nawet jak nie dają rady, to i tak bardzo się starają.”

Oprócz rzeczy praktycznych trzeba zadbać także o wygląd bramy, tablicy ogłoszeń i innej atrybutyki. „To jest jak okładka w książce, jeśli brama będzie ładna to i w całym podobożu będzie ładnie”- wyjaśnił Łukasz Palkowski.

„To mój pierwszy obóz. Na początku było trudno, ale szybko dziewczyny wytłumaczyły co mamy robić. Z drużyną fajnie pracować, wesoło, razem żartujemy, a jednocześnie dużo się uczymy”- dzieli się wrażeniami dh Sandra Siemaszkaite. Już niedzielę odbędzie się apel otwarcia obozu, który potrwa do 21 lipca. □

dh Agata Radulewicz
Fot. autorka



Pionierka, czyli pierwsze dni obozu – wymagają najwięcej wysiłku, gdyż trzeba zbudować całe obozowisko: postawić namioty, kuchnię, jadalnię, prycze i półki...

Gawęda przy ognisku: „Pozdrawiamy cię, Ogniu”

Nie ma człowieka, którego nie pociągałby twój widok. Miły jest naszym uszom trzask płonącego igliwia. Lubimy wdychać zapach smolnych gałązek, nie gniewamy się nawet wtedy, gdy zmiana wiatru pozwoli nam zachłysnąć się łykiem gorzkiego dymu. Jeszcze pół godziny temu byliśmy w różnych miejscach, chodziliśmy, krzaliśmy się, zajęci własnymi sprawami, a w chwili obecnej otaczamy cię zwartym kołem, skupieni, pełni oczekiwania.

Ty nas miałeś połączyć, ty każesz nam podziwiać bezinteresownie niespokojną grę cieni na twarzach i twoje własne junackie wysoki. Pozdrawiamy cię, najstarszy towarzyszu ludzkości – w dobrym i w złym, w radości i trwodze, w pokoju i wojnie. Setki tysięcy lat minęło od chwili, gdy człowiek po raz pierwszy ujął zapaloną piorunem gałąź i przeniósł ją do swojej siedziby. Było to zuchwalstwo bez precedensu, pierwszy wynalazek i pierwsze wyzwanie człowieka rzucone siłom przyrody. Dlatego ten, kto je rzucił, musiał być uznany za półboga, ale mimo to – musiał ponieść karę za złamanie odwiecznego porządku rzeczy.

Pamiętamy ze szkoły mit o Prometeuszu, dobrym tytanie, którego ojciec bogów, Zeus, za kradzież ognia przykuł do skał Kaukazu, gdzie do bohatera codziennie przylatywał sęp i wydziobywał mu wątrobę. Grecy, którzy tak pięknie umieli opowiadać o swoich wierzeniach, wymyślili też ciekawe imiona dla swoich bohaterów: „Prometeusz” to znaczy „Przed – myślaw”; taki, co wpierw pomyśli, a potem zrobi. W ten sposób dawca ognia stał się jednocześnie

patronem rozważnego działania, krytycznej myśli ludzkiej, przenikającej ciemności. Tak jak Grecy o Prometeuszu, tak mieszkańcy Iranu i gór Kaukazu śpiewali o Amiranie, i nie było na ziemi plemienia, które by jakoś nie czciło wynalazcy ognia, albo też samego ognia. W najstarszej księdze Indii Rig-Wedzie, najstarszym śpiewniku świata, na pierwszym miejscu znajdujemy hymn poświęcony bogu Ogniu. Prawda, jak swojsko brzmi jego imię?



Chcemy ci dać to, co najlepsze, najszczerzej jak potrafimy

Pozdrawiamy cię, ogniu, nauczycielu rzemiosł. Dzięki twojej pomocy przed tysiącami lat nauczył się człowiek kuć i wytapiać metale, wypalać z gliny naczynia, które i dziś wykopane z ziemi nie utraciły nic ze swojej pierwotnej urody.


Piękny jesteś ogniu i nam wszystkim użyczasz swojej piękności. Człowiek w najdawniejszych czasach uczył się tańczyć od słońca, od kangurów, od różnych zwierząt o ptaków, naśladował je z większym lub mniejszym powodzeniem, ale jedynie taniec twoich płomieni budził w nim pragnienie prześcignięcia samego siebie, pragnienie doskonałości. Je-

steś twórcą „Ognistego ptaka” i „Płomienia Paryża”, dla ciebie Chińczycy wymyślili najpiękniejszy taniec z szarfami.

Jesteś natchnieniem poetów – zmienny i lotny, dobrotny i niszczycielski, sprawiasz, że każdy z nas, najbardziej praktyczny i trzeźwy, przez chwilę bodaj oddycha twoim szaleństwem, budzisz w nas kształty nieprzeczuwane, zestawiasz jasność i mrok, przyspieszasz rytm serca, który jest rytmem muzyki, jesteś obrazem przemian, jesteś naj-

mu człowiekowi przed oswojeniem się z twoją tajemniczą siłą i twoim dobrodziejstwem.

Przy tobie zniknął ów lęk, to co przed chwilą było straszne, stawało się tylko ciekawe, niczym gra niespokojnego płomienia. Można się było przechwalać, opowiadać niestworzone historie, popisywać się tańcem i śpiewem. Każdy ofiarowywał ci, co miał najlepszego: bajarz – najcudowniejsze i najstraszniejsze opowieści, śpiewak – pieśń bohatera, tancerz – najdzikszy rytm i najzuchwalsze skoki. Tak było przed tysiącami lat i tak jest dzisiaj – na letnim wypasie w Tatrach i między palmami Afryki, w eskimoskim igloo i pod gwiazdami syberyjskiej tajgi – wszędzie, gdzie ludzie znajdą dość czasu, Żeby się zejść przy ognisku. Tu się narodził najstarszy teatr, tu odnajdziemy początek każdej sztuki. I wtedy, i dzisiaj ognisko jest takim miejscem, w którym nie ma różnicy pomiędzy twórcą i odbiorcą, wszyscy jesteśmy uczestnikami, wszyscy możemy przyłączyć się do chóru.

Ale taka długa i szacowna historia ogniska zobowiązuje. Obiecujemy ci dzisiaj, ogniu, Że nie obrazimy cię, ani nikt nigdy spośród nas samych – płaskim dowcipem, wrzaskliwym śpiewem czy kiepską imitacją tańca. Chcemy ci dać to, co najlepsze, najszczerzej jak potrafimy. Wtedy i ty będziesz świecił przyjaźnią i radością i my sami weźmiemy sobie na pamiątkę coś z twego Żaru. Pozdrawiamy Cię, Ogniu! 

<http://kwiatkowska.krystyna.w.interiowo.pl/>

**Redaktorki gazety harcerskiej:
pvd. Joanna Mikulska, dw. Iwona Zakawicz, dh. Magdalena Gryniwicz**

Kinoman: „Ostatni Rycerz”, czyli Transformers

S koro mówimy o nowym filmie Michaela Baya, to wszelkie pytania o sens trzeba wystrzelić poza orbitę. We flagowej serii jednego z najbardziej wyśmiewanych reżyserów świata pojawiały się już starzejące się jak ludzie roboty i robotyczne dinozaury, więc negowanie robotów-rycerzy byłoby jedynie zbędnym truizmem.

Jednak wielbiciele artureńskich legend i tak powinni przed seansem „Ostatniego Rycerza” zrobić sobie rozgrzewkę w postaci „Króla Artura: Legendy miecza”, aby przełknąć tę rewizjonistyczną historię ludzkości. Okazuje się bowiem, że Transformersy odwiedzały naszą planetę od zarania dziejów i pomagając ludziom po jasnej stronie mocy, stanowiły zaczyn wszystkich heroicznych zwycięstw.

W postapokaliptycznej wizji przyszłości ów pakt został jednak zerwany, a dawni



Gdy na świecie Transformersy i ludzie toczą wojnę, Cade Yeager z towarzyszącymi wyrusza w podróż, aby zapobiec zagładzie **Fot. archiwum**

sprzymierzeńcy stali się nielegalnymi imigrantami, broniącymi się jeszcze w nielicznych ziemskich gettach.

W jednym z nich żyje mała Izabella – nieustraszona i technicznie uzdolniona latynoska (Isabela Moner), która oczywiście skrzyżuje ścieżki z Cade'em Yeagerem (Mark

Wahlberg), tylko po to, by na dalszą część filmu prawie całkowicie zniknąć. Bezduszne obejście się ze świetną postacią i jej paczką chłopięcych przyjaciół pokazuje w skrócie perspektywicznym chyba wszystkie mankamenty produkcji Baya.

Pomysł na przeniesienie

znacznej części akcji do Londynu, w otoczenie angielskiej szlachty, daje też wiele okazji do międzykulturowych żartów.

Werbalny fechtunek amerykańskiego chłopaka z sąsiedztwa z angielskimi przedstawicielami klasy (naj)wyższej kończy się oczywiście triumfem gentlemanów. Wysoko urodzeni Anglicy przewyższają generycznie zabawnego, do bólu amerykańskiego Cade'a zarówno pod względem wyczucia komizmu, jak i wyobraźni. Cytując klasyka stand-upu, Eddiego Murphy'ego: „Nigdy nie wiesz, gdzie odnajdziesz prawdę o życiu”. Od żartów scenarzystów nie rozboli się więc ani brzuch, ani zaciśnięta szczęka.

Film do obejrzenia jest w „Multikinie Ozas” do 20 lipca codziennie o godz.: 12.15, 15.15, 18.45 i 21.00.

Tam się warto wybrać

Święto na ulicy Wileńskiej

Już dziś, 14 lipca, odnowiona ulica Wileńska zaprasza wszystkich na święto! O godz. 12.00 zostanie ono zainaugurowane przez występ iluzjonisty Mantasa Wizarda. Po czym ulicę zaścieli czerwony dywan, po którym śmiało będzie mógł stąpać każdy z przybyłych. O godz. 13.00 rozpocznie się występ akrobaty, który po naciągniętej linie przejdzie nad ulicą Wileńską, o godz. 16.00 – początek koncertu grupy „Voiceless”.

Od 17.00 do 19.00 zaplanowano dyskusje ze znanymi ludźmi. W kawiarni „Caffeine” czynna będzie „Żywa biblioteka”, o godz. 20.00 na-

tomiast rozpocznie się koncert muzyki na żywo. Wystąpią: „Freaks on Floor”, „Third note”, Domas Česnulevičius, Eglė Jakštytė, Gabrielius Vagelis i in.

Polonez w sercu Wilna

Jutro, 15 lipca, mieszkańcy stolicy i goście będą mieli wyjątkową okazję oglądania poloneza, który pod wileńskim Ratuszem zatańczą absolwenci Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Wilnie. Dostojny krok, majestatyczna muzyka, zjawiskowe kreacje, przystojni Polacy i piękne Polki – widowisko godne podziwiania.

Początek o godz. 19.00.

Transmisję sprzed Ratusza oglądać można będzie również na polskim portalu multimedialnym Wilnoteka.lt.

Pozdrowienia z Montmartre

Jutro, 15 lipca, w wileńskim kościele pw. św. Katarzyny odbędzie się recital fortepianowy pt. „Linkėjimai iš Montmartro” w ramach Letniego Festiwalu im. Świętego Krzysztofa.

Wystąpi Šarūnas Meškys. W programie utwory znanego współczesnego francuskiego kompozytora, muzyka-minimalisty Yanna Tiersena.

Początek o godz. 20.30. Bilety w cenie 10-18 euro.

Dokumentalny film dla całej rodziny

W niedzielę, 16 lipca, wileńskie kino Pasaka (ul. Šv. Ignoto 4/3) zaprasza na dokumentalny film dla całej rodziny „Aldabra: Once Upon an Island” w reżyserii Steve'a Lichtaga. W filmie przedstawiony jest przepiękny atol w archipelagu Aldabra na Oceanie Indyjskim, który stał się domem dla wielu egzotycznych zwierząt, niespotykanych w żadnych innych zakątkach świata. Dokument ten, dublowany w języku litewskim i zaprezentowany na dużym ekranie, zaciekawi zarówno małych, jak też dużych. Początek o godz. 14.30. Bilety w cenie 5,5 euro.

Opr. B. Ł.



6.00 Hymn Republiki Litewskiej.
6.05 Dzień dobry, Litwo.
9.05 S. "Stary".
10.05 S. "Komisarz Stolberg".
11.05 S. "Bananowy doktor 1".
11.50 Program rozmów.
12.45 Telegra TV.
13.10 Spytajcie lekarza.
14.00 Wiadomości.
14.15 Dzień dobry, Litwo.
16.00 Wiadomości.
16.30 S. "Siostry".
17.30 Wiadomości.
18.00 Telegra TV.
18.30 S. "Bananowy doktor 1".
19.15 Pytanko.lt
19.30 Program historyczno-dok.
20.25 Loteria "Keno Loto".
20.30 Panorama.
20.59 Loteria "Jega".
21.00 Dajmy czadu!
22.30 Wiadomości w skrócie.
22.35 "Ponad prawem" thriller.
0.25 Litwa naszymi ustami.
1.00 Wiadomości radia LRT.
1.05 S. "Monk 2".



6.35 Program
6.40 S. anim.
7.55 S. "Walker, strażnik Teksasu".
9.50 24 godziny.
10.35 Jest jak jest.
11.35 24 godziny.
12.35 Od... do...
13.30 S. "Wieczna miłość".
15.30 S. "Dwa serca".
16.30 Dobry wieczór, Litwo.
17.35 24 godziny.
18.30 Wiadomości.
19.30 KK2 piątek.
21.00 "Krwawy diament" thriller akcji.
23.55 "Oceans 13" thriller krym.
2.10 "Zodiak" dramat krym.



6.00 Hymn Republiki Litewskiej.
6.05 Grupa "Makchu Pikchu".
7.05 Realna dokumentalistyka.
7.55 S. anim.
8.50 S. "Akademia tańca 1".
9.15 Dzień dobry, Litwo.
12.00 DW wiadomości w jęz. ros.
12.10 S. dok.
13.05 Patriotci Litwy.
14.05 Euromaxx.
14.40 S. anim.
15.35 S. "Akademia tańca 1".
16.05 S. dok.
16.30 Program rozmów aktualnych.
17.00 Dzień dobry, Litwo.
18.30 Dzieci Tysiąclecia Litwy.
19.30 S. "Czas honoru".
20.20 Legendy.
21.00 Film dok.
21.30 Program muz.
23.20 Projekt Pi.
23.55 DW wiadomości w jęz. ros.
0.05 Teraz na świecie.
0.35 Wieczór muzyki jazzowej.
1.25 Drzwi się otwierają.
1.40 S. "Czas honoru".



6.10 Telesklep.
6.25 S. anim.
7.55 S. "Rezydenci".
8.55 S. "W wirze miłości".
10.00 Pomoc TV.
12.00 S. "Tatusiowe córeczki".
13.00 S. anim.
14.30 S. "Poobiecana".
15.30 S. "Pokochać znów".
16.30 Pomoc TV.
18.30 Wiadomości.
19.30 "Bambi" anim.
21.00 "Przeszłe dni przyszłości" fantast
23.40 "Bez doświadczenia" komedia.
1.45 "Kod obrony" thriller akcji.



6.40 S. "Jake, Grubas i pies".
7.35 S. "Diagnoza - morderstwo".
8.35 S. "Taka robota II".
9.30 Walka ekstrasensów.
11.35 S. "Sprawdzenie prokuratorów".
12.45 S. "Powrót Muchtara-2".
13.50 S. "Diagnoza - morderstwo".
14.50 S. "Taka robota II".
15.45 S. "Sprawdzenie prokuratorów".
16.55 S. "Powrót Muchtara-2".
18.00 Dzień info.
18.30 S. "Swoj człowiek".
19.30 Amerykańskie zapasy.
21.30 "Głowa czy ogon" komedia akcji.
23.35 "Pozostawieni na oceanie" thriller.
1.15 S. "Unforgettable II".
2.00 S. "Jake, Grubas i pies".



6.20 Program.
6.24 Telesklep.
6.40 S. dok. "Krokodyli college".
7.20 Naga prawda.
9.20 S. "Nie wyrzekaj się".
10.25 S. "Albańczyk".
11.30 S. "Admirał".
12.35 S. "Chiromantyk".
13.35 S. "Tajemnice Murdocha".
14.40 Telesklep.
14.55 S. "Albańczyk".
16.00 Reporter.
16.50 S. "Melodia losu".
18.00 Reporter.
18.55 S. "Chiromantyk".
20.00 Reporter.
20.30 S. "Lekarz kobiet".
22.30 Reporter.
23.00 Zero stopni.
23.05 S. "Pszczelarz".
1.15 S. "Leningrad. Powojenne ulice".



6.45 Telesklep.
7.00 S. "Ślad".
8.00 S. "Navy NCIS".
9.00 "Od rzemiosła do biznesu"
9.30 S. "CSI: Miami".
10.30 S. "Ostatni człowiek na Ziemi".
11.30 S. "Kości".
12.30 S. "Hawaje 5.0".
13.30 S. "Univer. Nowy wspólnik".
14.30 Telesklep.
15.00 S. "Navy NCIS".
16.00 S. "Kości".
17.00 S. "Hawaje 5.0".
18.00 S. "CSI: Miami".
19.00 S. "Ślad".
20.00 S. "Univer. Nowy wspólnik".
20.30 "Gliny".
21.30 Wiadomości.
22.30 "12 możliwości" thriller krym.
0.50 "Szybkość" akcji.
2.50 S. "Ostatni człowiek na Ziemi".



6.20 Telesklep.
6.50 "Doktor Oz".
7.45 S. "Ślepa".
8.45 Realna dokumentalistyka.
9.45 S. "Czarne diamenty miłości".
10.30 S. "Policja i Co".
11.35 S. "Ekspert Jordan".
12.30 S. "CSI: NY".
13.30 S. "Niania".
14.35 S. anim.
16.30 S. "Światło mego życia".
18.00 S. "Nie pytaj imienia u miłości".
19.00 S. "CSI: NY".
20.00 S. "Oddział ciężkich przestępstw".
21.00 S. "Bez winy".
22.55 "Bez pojęcia" dramat krym.
0.55 S. "Niania".
1.50 S. "Policja i Co".



6.15 Telezakupy.
6.50 S. "Dr Quinn".
7.50 Natura w Jedyńce.
9.00 Wiadomości.
9.15 Kwadrans

polityczny.

9.40 S. "Elif".
10.35 S. "Wspaniałe stulecie".
11.35 S. "Dr Quinn".
12.30 Magazyn śledczy Anity Gargas.
13.00 Wiadomości.
13.15 Agrobiznes.
13.30 Agropogoda.
13.35 Smaki polskie.
13.50 Natura w Jedyńce.
15.00 S. "Elif".
16.00 Wiadomości
16.20 Teo - ria smaku Teo Vafidisa.
17.00 S. "Janosik".
18.00 Teleexpress.
18.20 Skoki narciarskie.
20.30 Wiadomości.
21.20 "Angelika i sułtan" przygod.
23.05 "Tajne przez poufne" komediodramat.
00.50 S. "Agenci T. A. R. C. Z. Y.".



8.00 Teledyski.
8.20 Afisz kulturalny.
8.50 Studio Kultura.
9.00 Pegaz.
9.55 Którędy po sztukę.
10.05 "Gdzie jesteś, Luizo?" film TVP.
10.50 "Morderca zostawia ślad" film sensac.
12.30 S. "Resortowe lato".
15.00 100 pytań do Placido Domingo.
15.45 "Turandot" opera.
18.00 Nienasyceń.
18.30 "Gra o wszystko" film obycz.
19.45 Videofan.
20.10 Księga Przestrzeni.
20.45 Studio Kultura.
21.00 Informacje kulturalne.
21.20 Film dok.
23.20 "Francuski łącznik" film fab.



7.05 S. "Cisza nad rozlewiskiem".

7.55 Kronika zwiadowców historii.	13.20 "Idealna fala" film fab.	6.30 Klub dziecięcy.		7.00 Dzień dobry.	6.00 Dzisiaj.	7.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, Dzisiaj.	10.10 "Trzech przyjaciół" film fab. (1, 2).
8.30 Domisie.	14.55 Święty na każdy dzień.	9.00 Wiadomości.		9.25 Dzień dobry.	6.05 S. "Sprawa lekarzy".	12.20 "Kain XVIII" film fab.	12.20 "Kain XVIII" film fab.
9.00 Pytanie na śniadanie. Panorama.	15.00 "Ogrody papieskie" film dok.	11.00 Żyj zdrowiej!		12.00 Wiadomości.	7.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, Dzisiaj.	14.15 "Nieadekwatni ludzie" film fab.	14.15 "Nieadekwatni ludzie" film fab.
11.55 Krótka historia.	15.25 "Tajne archiwum Watykanu" film dok.	12.20 S. "Czerwone góry".		12.20 S. "Czerwone góry".	7.05 "Rzeczowy poranek NTV".	16.25 "Hitler kaput!" film fab.	16.25 "Hitler kaput!" film fab.
12.05 Polonia 24.	15.55 Słowo Życia.	14.10 Niepomyślne notatki.		14.10 Niepomyślne notatki.	9.00 S. "Powrót Muchtara-2".	18.25 "Montana" film fab.	18.25 "Montana" film fab.
12.25 Halo Polonia.	16.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego.	14.50 Wiadomości.		14.50 Wiadomości.	11.20 S. "Litejny".	20.20 "Korolow" film fab.	20.20 "Korolow" film fab.
13.05 Zasmakuj w Sienkiewicz.	16.20 "Mocni w wierze".	15.05 Razem ze wszystkimi.		15.05 Razem ze wszystkimi.	13.25 Niezwykły przypadek.	22.40 "Nad morzem!" film fab.	22.40 "Nad morzem!" film fab.
13.35 Wiadomości.	16.50 "Pytasz i wiesz".	16.00 Modny wyrok.		16.00 Modny wyrok.	14.00 S. "Ulice rozbitych latarni-9".	0.40 "Odepchnięcie" film fab.	0.40 "Odepchnięcie" film fab.
13.50 S. "Pokój 107".	17.00 Informacje dnia.	17.00 Męskie. Żeńskie.		17.00 Męskie. Żeńskie.	16.30 S. "Mentowskie wojny-9".		
14.25 S. "Siła wyższa".	17.10 "7 sakrament".	18.00 Czekaj na mnie.		18.00 Czekaj na mnie.	18.25 Niezwykły przypadek.	6.10 Jak to zrobiono.	6.10 Jak to zrobiono.
15.20 S. "Komisarz Alex".	17.35 "Świat na wyciągnięcie ręki".	18.55 Pole cudów.		18.55 Pole cudów.	19.50 S. "Inny major Sokołow".	7.00 Mężczyźni z Jukony.	7.00 Mężczyźni z Jukony.
16.10 Pod Tatrami.	18.00 "Liczy się każdy dzień - Chris Lass" film dok.	20.00 Czas.		20.00 Czas.	23.40 Koncert Juty "Moi bliscy".	7.50 Jak to działa.	7.50 Jak to działa.
16.25 Wiadomości.	18.30 "Okiem kamery".	20.32 "Jumorina. Soczi".		20.32 "Jumorina. Soczi".		8.15 Jak to zrobiono.	8.15 Jak to zrobiono.
16.40 Program rozryw.	19.00 Modlitwa "Anioł Pański".	21.30 Super Puchar 2017 w piłce nożnej Rosji.		21.30 Super Puchar 2017 w piłce nożnej Rosji.		8.40 Polowanie na składziki w Brytanii.	8.40 Polowanie na składziki w Brytanii.
17.45 Baw się słowami.	19.05 Informacje dnia.	0.05 "W ruchu" melodramat.		0.05 "W ruchu" melodramat.		9.10 Wojny o przechowalnie. Kanada.	9.10 Wojny o przechowalnie. Kanada.
17.55 Domisie.	19.15 Westerplatte Młodych.	23.30 Międzynarodowy festiwal muzyczny. Uroczysty koncert "Białe noce Sankt Petersburga".		23.30 Międzynarodowy festiwal muzyczny. Uroczysty koncert "Białe noce Sankt Petersburga".		9.40 Złoto garażów.	9.40 Złoto garażów.
18.20 Krótka historia.	19.55 "Niedziela".					10.05 Kierowcy ciężarówek.	10.05 Kierowcy ciężarówek.
18.30 Teleexpress.	20.00 "Warto zauważyć...".	1.25 "EURONEWS"		1.25 "EURONEWS"		10.55 Przeżyć razem.	10.55 Przeżyć razem.
18.50 Koło historii.	20.30 S. anim "Moja katolicka rodzina".	1.50 "Ty - mnie, ja - tobie" komedia.		1.50 "Ty - mnie, ja - tobie" komedia.		11.50 Szybcy i hałaśliwi.	11.50 Szybcy i hałaśliwi.
19.25 Kronika zwiadowców historii.	21.00 Informacje dnia (wydanie główne).					12.40 Sprzedawcy samochodów.	12.40 Sprzedawcy samochodów.
19.55 S. "Pokój 107"	21.05 Informacje dnia.	6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30 Nasze wiadomości.		6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30 Nasze wiadomości.		13.35 Mężczyźni z Jukony.	13.35 Mężczyźni z Jukony.
20.25 Cykl reportaży.	21.20 Modlitwa różańcowa.	6.05, 8.05 Nasz poranek.		6.05, 8.05 Nasz poranek.		14.30 Alaska: Rodzina z lasu.	14.30 Alaska: Rodzina z lasu.
20.45 Dobranocka.	21.50 S. anim "Opowieść wiecznie żywa".	9.05 Życ jest wspaniale!		9.05 Życ jest wspaniale!		17.15 Jak to zrobiono.	17.15 Jak to zrobiono.
21.00 Wiadomości.	22.00 Apel Jasnogórski.	10.15 Smak.		10.15 Smak.		17.40 Polowanie na składziki w Brytanii.	17.40 Polowanie na składziki w Brytanii.
21.45 S. "Wiedźmin".	22.20 Informacje dnia.	11.05, 13.05, 16.15, 16.20, 18.15, 21.00 Wiadomości sportowe.		11.05, 13.05, 16.15, 16.20, 18.15, 21.00 Wiadomości sportowe.		18.10 Wojny o przechowalnie. Kanada.	18.10 Wojny o przechowalnie. Kanada.
22.45 Polonia 24.	22.40 "Polski punkt widzenia".	11.10 Modny wyrok.		11.10 Modny wyrok.		18.40 Złoto garażów.	18.40 Złoto garażów.
23.05 Halo Polonia.	23.00 S. "Józef z Egiptu".	12.10 Oko w oko ze wszystkimi.		12.10 Oko w oko ze wszystkimi.		19.05 Sprzedawcy samochodów.	19.05 Sprzedawcy samochodów.
23.45 Program rozryw.	23.45 "Grunwald 1410 - rys historyczny i znaczenie bitwy pod Grunwaldem" film dok.	13.10 Męskie. Żeńskie.		13.10 Męskie. Żeńskie.		20.00 Jak to zrobiono.	20.00 Jak to zrobiono.
00.45 Dziką Polską.	00.30 "Największe przeboje Pana Boga - Pieśni Wolności" film dok.	14.15 Czas pokaże.		14.15 Czas pokaże.		20.30 Jak to działa?	20.30 Jak to działa?
		16.20 Wiadomości sportowe.		16.20 Wiadomości sportowe.		21.00 Łowcy trucizny.	21.00 Łowcy trucizny.
6.55 "Yohan - wędrowki dzieci" film fab.	6.00 "EURONEWS".	18.20 Kontrolny zakup.		18.20 Kontrolny zakup.		22.00 Operacja ratowania pomieszczeń.	22.00 Operacja ratowania pomieszczeń.
9.00 Informacje dnia.	6.25 Wiadomości.	18.55 Dodatek - powodzenie.		18.55 Dodatek - powodzenie.		23.00 Co się dzieje na Ziemi?	23.00 Co się dzieje na Ziemi?
9.15 "Polski punkt widzenia".		19.00 Pole cudów.		19.00 Pole cudów.		0.00 Nie próbujcie powtórzyć.	0.00 Nie próbujcie powtórzyć.
9.40 Słowo Życia.		20.00 Czas.		20.00 Czas.			
9.45 S. anim "Super Księga".		21.05 Dzisiaj wieczorem.		21.05 Dzisiaj wieczorem.			
10.10 "Z wędką nad wodę w Polskę i świat".		22.35 Wiadomości sportowe.		22.35 Wiadomości sportowe.			
10.35 Święty na każdy dzień.							
10.45 "Duc in altum".							
11.00 Informacje dnia.							
11.15 "Rozmowy niedokończone".							
12.25 S. anim. "Opowieść wiecznie żywa".							
12.35 "Tak Go pamiętam".							
13.00 Modlitwa "Anioł Pański".							
13.03 Informacje dnia.							
							
					6.20 "Dwoje na krze" film fab.		
					8.05 "Nie samym chlebem..." film fab.		