

PIĄTEK-CZWARTEK
15-21|05|2026|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

ELBLĄG, GODKOWO, GRONOWO ELBLĄSKIE, MARKUSY,
MILEJEWO, MŁYNARY, PASŁĘK, RYCHLIKI, TOLKMICKO

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO,
PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

ISSN 2956-2740



9 772956 274002

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 ||| ISSN 1731-4224 NR INDEKSU 350176 ||| NR 20



MISS I MISTER WYBRANI!

Fot. Paula Banasik



Już za tydzień Elbląskie
Juwenalia |2



Miliony na retencję |3



Strzelał do kotów
z wiatrówki |4



W „Dolince” trwają
przygotowania do lata |6

NOC MUZEÓW W ELBLĄGU

MUZEUM ARCHEOLOGICZNO-HISTORYCZNE W ELBLĄGU ZAPRASZA MIESZKAŃCÓW ELBLĄGA I REGIONU DO UDZIAŁU W TEGOROCZNEJ NOCY MUZEÓW, KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ 16 MAJA 2026 ROKU W GODZINACH 18-22. WSTĘP NA WSZYSTKIE WYDARZENIA JEST BEZPŁATNY.

Tegoroczna edycja Nocy Muzeów będzie okazją do odkrywania historii regionu. Na zwiedzających czekają wykłady, oprowadzania kuratorskie, warsztaty edukacyjne oraz spotkania poświęcone dawnemu Truso, Gotom i średniowiecznemu Elblągowi.

Muzeum będzie otwarte wyłącznie w godzinach trwania wydarzenia, tj. od 18 do 22.

Program Nocy Muzeów 2026 w Elblągu, 16 maja 2026 r., godz. 18-22, Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu (wstęp bezpłatny):

18.30-19.30

„Dary i zakupy 2023-2025” – najnowsza wystawa oraz prelekcja dotycząca wybranych obiektów, Alicja Jung, Alicja Janiak, Michał Kozłowski (budynek Gimnazjum – Sala Kominkowa)

19.30-20

„Truso. Legenda Bałtyku” – nowa odsłona wystawy połączona z oprowadzaniem kuratorskim autora dr. Jakuba Jagodzińskiego (Podzamcze)

20-20.30

„Krzyżacy w Elblągu” – wykład Tomasza Steżali z Elbląskiego Bractwa Historycznego (budynek Gimnazjum – Sala Kominkowa)

20.30-21

„Goci. Znad Bałtyku do Rzymu” – oprowadzanie kuratorskie po wystawie, Grzegorz Stasielowicz (Podzamcze).

Ponadto w godz. 18-22:

- warsztaty plastyczne „Truso w naszych rękach”
- wspólne tworzenie makiety osady Truso
- pokazy historyczne
- zwiedzanie repliki chaty z Truso
- warsztaty gry w hnefatafl na muzealnym dziedzińcu.

Dodatkowo bezpłatnie dostępna będzie wieża widokowa Katedry św. Mikołaja. Zwiedzanie w godz. 18-22, ostatnie wejście o godz. 21.30.



Fot. materiały organizatora

JUŻ ZA TYDZIEŃ ELBLĄSKIE JUWENALIA

22 MAJA ODBĘDĄ SIĘ ELBLĄSKIE JUWENALIA 2026. W PROGRAMIE PRZEWIDZIANO PARADĘ STUDENCKĄ, ZAWODY SPORTOWE ORAZ KONCERTY. GWIAZDĄ WIECZORU BĘDZIE GROMEE, KTÓRY WYSTĄPI RAZEM Z MARTĄ GAŁUSZEWSKĄ. SPRAWDŹCIE PROGRAM WYDARZENIA.

Impreza rozpocznie się o godzinie 14 tradycyjną paradą studencką. Uczestnicy wyruszą z Placu Dworcowego i przejdą ulicami miasta aż na Bulwar Zygmunta Augusta. Trasa poprowadzi Aleją Grunwaldzką, ulicami Mickiewicza, Bema, Grobla św. Jerzego, Grota-Roweckiego, Aleją Armii Krajowej, Rycerską, Garbary, Stary Rynek, Rybacką i Wodną.

O godzinie 15 na scenie przy Bulwarze Zygmunta Augusta odbędzie się symboliczne przekazanie studentom kluczy do miasta przez prezydenta Elbląga.

Pół godziny później ruszy sportowa część wydarzenia. W programie znalazły się



m.in. wyścigi smoczyc łodzi, zawody kajakowe, turniej siatkówki plażowej oraz koszykówki 3 x 3. Organizatorzy przygotowali również strefę chillout, konkursy i atrakcje edukacyjne.

Od godziny 15.30 rozpoczną się koncerty. Na scenie wystąpią Black Cat Division, Łøster, Phoenix, Tranquil Madness, Diamenty zMDK oraz On The Qui-

et. Gwiazdą wieczoru będzie Gromee, który o godzinie 21 pojawi się na scenie razem z pochodzącą z Elbląga Martą GałuszeWSką.

Po koncertach uczestnicy będą mogli bawić się dalej podczas after party z DJ Prestige, które rozpocznie się o godzinie 22.30.

Na uczestników czekać będą także dodatkowe atrakcje, m.in. możliwość

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



Ewelina Gulińska
dziennikarka
e.gulinska@dziennikelblaski.pl
Tel.: 502 499 529



Elwira Kowalska
manager ds. reklamy
e.kowalska@dziennikelblaski.pl
Tel.: 604 408 305

wypożyczenia sprzętu wodnego oraz strefa food trucków.

PROGRAM ELBLĄSKICH JUWENALIÓW 2026

14.00 – parada studencka (zbiórka: Plac Dworcowy)

15.00 – Przekazanie studentom kluczy do miasta (scena na Bulwarze Zygmunta Augusta)

15.30 – Sportowa integracja:
– wyścigi smoczyc łodzi
– kajaki

– siatkówka plażowa
– koszykówka 3 x 3

15.30 – początek koncertów:
– Black Cat Division

– Łøster
– Phoenix
– Tranquil Madness
– Diamenty z MDK
– On The Quiet
21.00 – Gromee & Marta GałuszeWSka

22.30 – after party z DJ Prestige
Dodatkowe atrakcje:
– sprzęt wodny do wypożyczenia
– food trucki
– strefa chillout

ONI WYSTĄPIĄ NA DNIACH ELBLĄGA

DNI ELBLĄGA ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH 26-28 CZERWCA I BĘDĄ POŁĄCZONE Z OBCHODAMI 780-LECIA NADANIA PRAW MIEJSKICH. POZNALIŚMY JUŻ PEŁNĄ LISTĘ ARTYSTÓW, KTÓRZY WYSTĄPIĄ PODCZAS TEGOROCZNEGO ŚWIĘTA MIASTA NA WYSPIE SPICHRZÓW. PODANO TEŻ PEŁNY PROGRAM KONCERTÓW.

W piątek, 26 czerwca, przed elbląską publicznością wystąpią Anastazja oraz Smolasty. Dzień później, w sobotę, koncerty zagrają AG Carmen i Justyna Steczkowska, a wieczór zakończy set DJ Myszkowskiego. Z kolei w niedzielę, 28 czerwca, na scenie pojawią się Velly, Paluch oraz Żabson.

Organizatorzy zdecydowali, że w tym roku kon-

certy podczas Dni Elbląga ponownie odbędą się na Wyspie Spichrzów.

PROGRAM KONCERTÓW W TRAKCIE DNI ELBLĄGA 2026:

PIĄTEK, 26 CZERWCA:

godz. 19.30 – Anastazja

godz. 21.00 – Smolasty

SOBOTA, 27 CZERWCA:

godz. 19.30 – AG Carmen

godz. 21.00 – Justyna Steczkowska

godz. 22.30 – DJ Myszkowski



Fot. Krzysztof Krasuski

Dni Elbląga 2025

NIEDZIELA, 28 CZERWCA:
godz. 20.00 – Velly

godz. 21.00 – Paluch
godz. 22.00 – Żabson

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7B
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Ewelina Gulińska
e.gulinska@dziennikelblaski.pl

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska

e.gulinska@dziennikelblaski.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl

tel. 514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 529

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 531

DZIENNIKELBLASKI.PL
82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35
tel. 604 408 305
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35
tel. 604 408 305
reklama@dziennikelblaski.pl
Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

DRUK
Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia
Drukarnia w Białymstoku
Ignatki, ul. Przemysłowa 26
16-001 Kleosin



MILIONY NA RETENCJĘ

Ponad 16 mln zł dofinansowania trafi do Elbląskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji na budowę systemu retencji wód opadowych. Dzięki inwestycji wartej około 26 mln zł w kilku częściach Elbląga ma zmniejszyć się ryzyko podtopień podczas intensywnych opadów deszczu. W planach jest budowa 10 obiektów retencyjnych, w tym podziemnych zbiorników i ogrodów deszczowych.

Elbląskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji otrzyma ponad 16 mln zł wsparcia na realizację projektu związanego z budową systemu retencji wód opadowych w Elblągu. Środki pochodzą z programu „Fundusze Europejskie na infrastrukturę, klimat i środowisko 2021-2027” (FEnIKS). Całkowita wartość inwestycji wynosi około 26 mln zł.

Projekt „Adaptacja do zmian klimatu na terenie Elbląga” zakłada budowę 10 obiektów retencyjnych, które mają poprawić funkcjonowanie systemu odwodnienia w południowo-zachodniej części miasta, po wschodniej stronie rzeki Elbląg.

– Głównym celem inwestycji jest ograniczenie lokalnych podtopień, które pojawiają się szczególnie podczas intensywnych opadów deszczu. Obecny system kanalizacji deszczowej w czasie nawałnych deszczy bywa przeciążony, dlatego projekt zakłada zatrzymywanie i spowalnianie odpływu wód opadowych jeszcze w miejscu ich zbierania się – mówi Beata Branicka, odpowiedzialna za komunikację,



promocję i edukację w Elbląskim Przedsiębiorstwie Wodociągów i Kanalizacji.

Najwięcej na inwestycji mają skorzystać rejon, gdzie problem przeciążonej kanalizacji deszczowej występuje najczęściej. Chodzi m.in. o okolice ulic Cichej, Uroczej, Zielonej, Pionierskiej i Sucharskiego, a także Osiedle Marynarzy oraz rejon skrzyżowania ulic Ofiar Sprawy Elbląskiej i Nowej.

W ramach projektu powstaną podziemne zbiorniki retencyjne, otwarte zbiorniki retencyjno-infiltracyjne, ogrody deszczowe oraz towarzysząca im infrastruktura. Uwzględni on również nasadzenia zieleni i nowoczesny system monitoringu,

w tym deszczomierze i czujniki poziomu wody.

Łączna pojemność wszystkich obiektów wyniesie około 8 tys. m sześć. Dzięki temu możliwe będzie czasowe magazynowanie nadmiaru wód opadowych oraz ich kontrolowane odprowadzanie do kanalizacji lub środowiska.

– Nowe obiekty będą gromadzić i zatrzymywać wody opadowe oraz roztopowe, odciążając kanalizację deszczową podczas intensywnych opadów. Część wody będzie mogła zostać zagospodarowana lokalnie poprzez rozwiązania zielono-niebieskiej infrastruktury, a nadmiar zostanie odprowadzony w kontrolowany sposób do środowiska

– podkreśla Beata Branicka. – Projekt przewiduje także zainstalowanie systemu monitoringu wyposażonego m.in. w nowoczesne deszczomierze i czujniki poziomu wody, co pozwoli na bieżące zarządzanie systemem retencji i szybsze reagowanie na zmieniające się warunki pogodowe.

Inwestycja będzie realizowana w formule zaprojektuj i wybuduj. Po podpisaniu umowy o dofinansowanie rozpoczyna się procedura przetargowa związane z wyborem wykonawcy oraz inżyniera kontraktu. Następnie przygotowana zostanie dokumentacja projektowa i podjęte zostaną kroki w celu uzyskania niezbędnych pozwoleń.

Rozpoczęcie robót budowlanych planowane jest na II-III kwartał 2027 roku, natomiast zakończenie całej inwestycji przewidziano na IV kwartał 2028 roku.

Przedstawicielka EPWiK podkreśla, że projekt ma znacząco ograniczyć ryzyko lokalnych podtopień, choć nie wyeliminuje go całkowicie.

– Zmiany klimatu powodują coraz częstsze i bardziej

TRAGEDIA W PORCIE

WE WTOREK, 12 MAJA, W PORCIE W KĄTACH RYBACKICH Z WODY WYŁOWIONO CIAŁO 60-LETNIEGO MĘŻCZYZNY. WCZEŚNIEJ ZGŁOSZENIE O JEGO ZAGINIĘCIU SPOWODOWAŁO ROZPOCZĘCIE POSZUKIWAŃ PROWADZONYCH PRZEZ POLICJĘ I RATOWNIKÓW WOPR.

Według wstępnych ustaleń policji mężczyzna razem z trzema innymi osobami przebywał na jachcie zacumowanej w porcie. Gdy zauważono jego zaginięcie, natychmiast powiadomiono służby.

– Po godzinie 6 policjanci otrzymali zgłoszenie o zaginięciu 60-letniego mężczyzny. Na miejsce natychmiast skierowano policjantów oraz służby ratunkowe, w tym ratowników WOPR, którzy rozpoczęli poszukiwania zaginionego mężczyzny – przekazała nam Karolina Figiel, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Gdańskim.

Finał akcji okazał się tragiczny. Ciało 60-latka odnaleziono przed godziną 7. Ratownicy stwierdzili zgon mężczyzny.

Śledczy pod nadzorem prokuratora zabezpieczyli miejsce zdarzenia i przeprowadzili czynności procesowe.

– Funkcjonariusze wyjaśniają wszelkie okoliczności oraz przyczyny tego zdarzenia – dodała Karolina Figiel.

EG

intensywne opady, a jednocześnie postępuje uszczelnianie terenów miejskich, spowodowane budową nowych osiedli czy dróg. Oznacza to, że nawet nowoczesna infrastruktura retencyjna nie rozwiąże całkowicie problemu w skali całego miasta. Dlatego konieczne jest również rozwijanie tzw. rozproszonej retencji i zielono-niebieskiej infrastruktury: ogrodów deszczowych, terenów zielonych czy lokalnych systemów zatrzymywania deszczu.

czówki. Projekt „Adaptacja do zmian klimatu na terenie Elbląga” jest jednym z elementów długofalowych działań miasta w tym zakresie – zaznacza Beata Branicka.

I dodaje: – Planujemy także przygotować materiały informacyjno-edukacyjne, które przybliżą Elblążanom temat małej retencji, pokazując, w jaki sposób każdy z nas może przyczynić się do zmniejszenia zagrożeń wynikających ze zmieniającego się klimatu. **EWELINA GULIŃSKA**

RADNA INTERWENIUJE W SPRAWIE PAPIESKIEGO KRZYŻA

RADNA JOLANTA LISEWSKA ZŁOŻYŁA INTERPELACJĘ DO PREZYDENTA ELBLĄGA W SPRAWIE ODNOWIENIA LUB WYMIANY TABLICY PAMIĄTKOWEJ ZNAJDUJĄCEJ SIĘ PRZY PAPIESKIM KRZYŻU W PARKU TRAUGUTTA. CHODZI O MIEJSCE UPAMIĘTNIAJĄCE WIZYTĘ JANA PAWŁA II W ELBLĄGU W 1999 ROKU.

Winterpelacji radna przypomniała historyczne znaczenie wizyty Jana Pawła II w Elblągu.

„W 780-letniej historii Elbląga miasto tylko raz doświadczyło zaszczytu wizyty papieża. 6 czerwca 1999 roku polski Papież Jan Paweł II na lotnisku miejscowego aeroklubu odprawił nabożeństwo i wygłosił homilię. Wśród niewielu pamiątek pozostałych w naszym mie-



ście po tym historycznym wydarzeniu jest krzyż postawiony w Parku Traugutta w 2000 roku, w pierwszą rocznicę papieskiej wizyty, z inicjatywy ówczesnego prezydenta Henryka Słoiny i biskupa Andrzeja Śliwińskiego” – napisała. Dodała również, że po papieskiej wizycie w Parku Traugutta ustawiono krzyż z dwiema tablicami pamiątkowymi. „Obie tablice są zniszczone” – podkreśliła.

Sprawa została zgłoszona przez Regionalną Sekcję Emerytów i Rencistów NSZZ „Solidarność” w Elblągu. Radna zaznaczyła, że „ważne jest, aby zachować materialne pamiątki dla następnych pokoleń”.

Urząd Miasta w Elblągu odpowiedział już na interpelację. W piśmie podpisanym przez wiceprezenta Katarzynę Wiśniewską poinformowano, że tablica jest systematycznie czysz-

czona, a ostatnie prace wykonano w październiku 2025 roku i kwietniu 2026 roku.

Miasto zapowiada również dalsze działania. „W najbliższym czasie sprawdzona zostanie możliwość renowacji tablicy upamiętniającej wizytę Papieża Jana Pawła II. W przypadku ich braku tablica zostanie wymieniona na nową” – czytamy w odpowiedzi na interpelację radnej. **EG**

EWELINA GULIŃSKA



MISS I MISTER ZŁOTEGO WIEKU WYBRANI

Były emocje, śmiech, prezentacja talentów i gromkie brawa publiczności. W Dziennym Domu „Senior +” przy ul. Zamkowej w Elblągu odbyły się pierwsze wybory Miss i Mistera Złotego Wieku.

W konkursie wzięło udział 16 seniorów powyżej 60. roku życia: 12 kobiet i 4 mężczyzn.

Seniorzy mieli okazję podzielić się swoimi pasjami i talentami. Na scenie można było podziwiać między innymi rękodzieło, śpiew, recytację wierszy oraz różnorodne prace artystyczne, w tym drzewka bursztynowe i prace wykonane przy pomocy wosku. Uczestnicy odpowiadali również na pytania jury, w skład którego weszli m.in. zastępca prezydenta Elbląga Piotr Kowal, zastępca dyrektora DPS Rafał Florek oraz przedstawiciele instytucji współpracujących z placówką.

– Jurorzy oceniali osobowość, talent i prezentację uczestników – wyjaśnia Magdalena Paradowska, kierownik Dziennego Domu „Senior +”.

Tytuł Miss Złotego Wieku otrzymała Hanna Miałdun, natomiast Misterem Złotego Wieku został Edward Kugler. Publiczność



Tytuł Miss Złotego Wieku przyznano Hannie Miałdun, Misterem Złotego Wieku został Edward Kugler



największą sympatią obdarzyła Józefę Orzechowską, która otrzymała tytuł Miss Publiczności. Dodatkowe

wyróżnienie trafiło do Celinę Szczypskiej.

Pierwsza edycja wydarzenia pokazała, że energia, pasja i poczucie humoru nie mają wieku. Organizatorzy już dziś zapowiadają, że wybory Miss i Mistera Złotego Wieku mogą na stałe zagościć w kalendarzu elbląskich wydarzeń dla seniorów.

– Była fantastyczna atmosfera, dużo uśmiechu, dużo humoru, więc myślę, że będziemy mogli powtórzyć to w przyszłym roku – mówi Magdalena Paradowska.

EG



PIKNIK W KRAINIE BUKA

PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYNY
ELBLĄSKIEJ ORAZ ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ
W ELBLĄGU ZAPRASZAJĄ MIŁOŚNIKÓW
PRZYRODY I AKTYWNEGO WYPOCZYNU NA
ŚWIEŻYM POWIETRZU NA KOLEJNĄ EDYCJĘ
PIKNIKU EDUKACYJNEGO.



23.05.2026 | godz. 11⁰⁰ - 15⁰⁰
sobota

II PIKNIK W KRAINIE BUKA

Duża Polana | Bażantarnia | Elbląg

Piknik w Krainie Buka odbędzie się w sobotę, 23 maja 2026 r., w godzinach 11-15 na dużej polanie w Bażantarni.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Na polanie przez cały czas trwania pikniku będą paliły się ogniska. Organizatorzy zachęcają do zabrania własnego prowiantu.

W programie przewidziano m.in. stoiska edukacyjne i promocyjne partnerów wydarzenia, warsztaty i spacer z przyrodnikami, kącik czytelniczy i warsztaty plastyczne dla najmłodszych, a także stoisko z lokalnymi specjałami przygotowanymi przez koło gospodyń wiejskich.

PROGRAM PIKNIKU:

11-15:

– stoiska edukacyjno-promocyjne partnerów pikniku – duża polana

– „W koronach drzew” – warsztaty arborystyczne z Justyną Porożyńską-Majewską – stoisko BeeArbor 11.30:

– „Sekretne życie porostów” – spacer edukacyjny z lichenologiem Rafałem Szymczykiem – start przy stoisku PKWE

12.00:

– „Pomniki przyrody, historia naturalna i nauka obywatelska” – prelekcja i warsztaty terenowe z Adamem Juźwiakiem – sala konferencyjna przy biurze Nadleśnictwa Elbląg, ul. Marymoncka 5

12.30:

– „Arborystka w Islandii” – prelekcja Justyny Porożyńskiej-Majewskiej – stoisko BeeArbor – spacer z instruktorem nordic walking – start przy stoisku klubu sportowego Elbląskie Włóczy-kije

13.00:

– „Dzikie rośliny jadalne” – warsztaty terenowe z Ewelina Jeziorską – start przy stoisku Mikoryza

13.30:

– „Arborystka w Islandii” – prelekcja Justyny Porożyńskiej-Majewskiej – stoisko BeeArbor

– „Sekretne życie porostów” – spacer edukacyjny z Rafałem Szymczykiem – start przy stoisku PKWE.

Organizatorami wydarzenia są Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej oraz Zarząd Zieleni Miejskiej w Elblągu.

Choć pogoda podczas ubiegłych wakacji nie rozpieszczała, Park Wodny „Dolinka” szybko zyskał popularność nie tylko wśród Elblążan, ale również turystów odwiedzających region.

„Wysoka frekwencja w ubiegłorocznym sezonie (ponad 67 tysięcy osób) pokazała, że taki obiekt w naszym mieście był potrzebny, a sama inwestycja okazała się strzałem w dziesiątkę” – podkreśla Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Obecnie na terenie kompleksu prowadzone są prace przygotowawcze i konserwacyjne. Obejmują one m.in. czyszczenie niecek basenowych, przeglądy urządzeń technicznych oraz instalacji, montaż elementów wyposażenia, a także gruntowne porządkowanie nawierzchni wokół basenów.

„Wszystkie działania mają na celu zapewnienie najwyższego poziomu

W „DOLINCE” TRWAJĄ PRZYGOTOWANIA DO LATA

W UBIEGŁYM SEZONIE PARK WODNY „DOLINKA” PRZEŻYŁ PRAWDZIWE OBLĘŻENIE. NOWY KOMPLEKS BŁYSKAWICZNIE STAŁ SIĘ JEDNYM Z NAJPOPULARNIEJSZYCH MIEJSC LETNIEGO WYPOCZYNU W ELBLĄGU, PRZYCIĄGAJĄC PONAD 67 TYSIĘCY OSÓB. TERAZ MOSIR PRZYGOTOWUJE OBIEKT DO KOLEJNEGO SEZONU. W RAMACH PRZEDWAKACYJNYCH DZIAŁAŃ PARKING PRZY KOMPLEKSIE ZOSTANIE POWIĘKSZONY O DODATKOWYCH 100 MIEJSC.



bezpieczeństwa i komfortu przyszłych użytkowników” – informuje MOSiR.

Największą zmianą przed tegorocznym sezonem będzie rozbudowa parkingu. Jeszcze przed wakacjami ma powstać dodatkowych 100 miejsc po-

stojowych. To odpowiedź na ogromne zainteresowanie obiektem i problemy z parkowaniem, które pojawiały się podczas najbardziej obleganych dni ubiegłego lata.

„W związku z prowadzonymi pracami oraz ko-

niecznością zabezpieczenia dostępności miejsc dla odwiedzających od maja do końca sierpnia wstrzymana zostanie sprzedaż kartonów parkingowych zewnętrznym podmiotom. Decyzja ta podyktowana jest troską o wygodę i płynność obsługi gości” – przekazuje MOSiR.

Termin otwarcia Parku Wodnego „Dolinka” w nowym sezonie nie został jeszcze ustalony. Decyzja będzie uzależniona od warunków pogodowych. Informacja o dacie otwarcia ma zostać podana później.

EG

CZARNY MERCEDES ODJECHAŁ NA LAWECIE

STRAŻNICY MIEJSCY INTERWENIOWALI NA PARKINGU PRZY UL. SZARYCH SZEREGÓW W ELBLĄGU. POWODEM CAŁEGO ZAMIESZANIA BYŁ CZARNY LUKSUSOWY MERCEDES ZAPARKOWANY NA MIEJSCU DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI. AUTO ZOSTAŁO ZAŁADOWANE NA LAWETĘ I ODHOLOWANE.

Straż miejska opublikowała zdjęcie z interwencji w mediach społecznościowych.

„Zajając miejsce dla osoby z niepełnosprawnością to nie spryt, a zwykły brak empatii” – napisali strażnicy.

Funkcjonariusze przypomnieli również, że miejsca dla osób z niepełnosprawnościami nie są przywile-



jem, ale realnie potrzebne ludziom, którzy bez nich często nie mogą normalnie funkcjonować.

„To, co dla jednych jest paroma krokami więcej, dla innych może być ogromną przeszkodą” – podkreślono we wpisie.

Strażnicy apelują o większą wyobraźnię i szacunek wobec innych uczestników ruchu.

LEŻAŁ W KRZAKACH. LUDZIE MIJALI GO OBOJĘTNIE

PRZECHODZĄCY OBOK LEŻĄCEJ W KRZAKACH OSOBY LUDZIE WIDZIELI JĄ, ALE NIE REAGOWALI. DOPIERO PATROL STRAŻY MIEJSKIEJ, GDY ZAUWAŻYŁ NIEPRZYTOMNEGO MĘŻCZYZNĘ, NATYCHMIAST RUSZYŁ Z POMOCĄ.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek, 11 maja, na terenie Elbląga. Jak poinformowała straż miejska, patrol podczas służby zauważył leżącego w krzakach nieprzytomnego mężczyznę.

„Mimo że miejsce nie było na uboczu i przechodziło tamtędy wiele osób, dopiero reakcja patrolu pozwoliła szybko udzielić mu pomocy” – przekazali strażnicy miejscy.



Funkcjonariusze przystąpili do działań ratunkowych.

„Strażnicy natychmiast przystąpili do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, udrognili drogi oddechowe oraz wezwali zespół ratownictwa medycznego. Po przyjeździe pogotowia mężczyzna został zabrany do szpitala” – informuje straż miejska.

Strażnicy podkreślają, że czasem niewielki nawet prze-

jaw zainteresowania losem drugiego człowieka może mieć ogromne znaczenie.

„Ta sytuacja pokazuje, jak ważne są empatia, uważność i zwykłe zainteresowanie losem drugiego człowieka. Czasem jedna reakcja może uratować czyjeś zdrowie, a nawet życie. Nie przechodźmy obojętnie obok osób, które mogą potrzebować pomocy” – apelują funkcjonariusze.

EG



STRAŻACY MAJĄ NOWY MAGAZYN

W piątek, 8 maja, na wewnętrznym placu Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Elblągu przy ul. Łęczyckiej odbył się uroczysty apel z okazji Dnia Strażaka. Tegoroczne obchody połączono z oficjalnym otwarciem nowego magazynu, przeznaczonego do przechowywania sprzętu wykorzystywanego do działań z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej.



Realizacja inwestycji była możliwa dzięki zaangażowaniu finansowemu Państwowej Straży Pożarnej, miasta Elbląga oraz powiatu elbląskiego. Nowy obiekt powstał przy elbląskiej komendzie PSP jako strategiczne zaplecze ratownicze Elbląga i powiatu elbląskiego. Prace przy budowie hali ruszyły pod koniec 2025 roku. Magazyn o powierzchni około 800 metrów kwadratowych wyposażono w regały wysokiego składowania. Będzie służył do przechowywania sprzętu przeciwpowodziowego, sprzętu do działań z zakresu obrony cywilnej oraz wyposażenia grupy chemiczno-ekologicznej. Koszt inwestycji wyniósł około 3,9 miliona złotych.

Budowa była prowadzona w ramach rządowego „Programu ochrony ludności i obrony cywilnej”. W 2025 roku do Elbląga i powiatu elbląskiego trafiło łącznie blisko 20 milionów złotych przeznaczonych na infrastrukturę i wyposażenie służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo mieszkańców. To z tych środków zakupiono również sprzęt znajdujący się już w nowo otwartej hali. W kryzysowych sytuacjach, takich jak podtopienia, awarie infrastruktury czy inne zagrożenia, magazyn umożliwi natychmiastowe użycie zgromadzonych zasobów, a tym samym nie trzeba będzie czekać na pomoc z zewnątrz.

Podczas uroczystości głos zabrał mł. bryg. Bogdan Grzymowicz, komendant miejski Państwowej Straży Pożarnej w Elblągu.

– Dzień Strażaka to nie tylko święto naszej formacji. To święto odwagi, odpowiedzialności i jedności. To moment, w którym stajemy razem: druhowie z ochotniczych straży pożarnych i strażacy z Państwowej Straży Pożarnej, cywilni pracownicy oraz wszyscy ci, którym bliskie są wartości służby drugiemu człowiekowi. Straż pożarna to coś więcej niż służba – to jeden z najważniejszych filarów bezpieczeństwa naszego państwa, to zobowiązanie do stawiania się tam, skąd inni się wycofują, to niesienie pomocy w najbardziej dramatycznych chwilach, czujność i gotowość przez 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. I właśnie taką postawę prezentujecie każdego dnia na terenie miasta Elbląga, powiatu elbląskiego oraz wszędzie tam, gdzie jesteście potrzebni – powiedział komendant.

W swoim wystąpieniu podziękował również rodzinom strażaków za codzienne wsparcie i wyrozumiałość.

– Chciałbym z tego miejsca wyrazić uznanie również dla waszych rodzin za ich cierpliwość, wsparcie i zrozumienie, bo za każdym strażakiem stoi ktoś, kto czeka, martwi się i wspiera. To dzięki nim możecie w pełni realizować się i oddawać się

służbie. Za to serdecznie dziękuję – dodał mł. bryg. Bogdan Grzymowicz.

Komendant podkreślił także znaczenie nowo otwartego obiektu dla działań ratowniczych prowadzonych w regionie.

– Nie sposób nie wspomnieć, że ubiegły rok oraz dzisiejszy dzień są dla nas wyjątkowe. To właśnie dziś uroczystie otwieramy nowoczesną halę magazynową, która powstała w ramach rządowego „Programu ochrony ludności i obrony cywilnej”. Dla nas, elbląskich strażaków, to kolejny etap rozbudowy naszej komendy, która od dziś stanie się centralnym zapleczem ratowniczym wspomagającym różnego rodzaju działania ratownicze i operacyjne – przekazał.

Głos podczas uroczystości zabrał również Ryszard Zając, wicestarosta elbląski, który zwrócił uwagę na współpracę Elbląga z powiatem elbląskim oraz rządową administracją przy realizacji inwestycji.

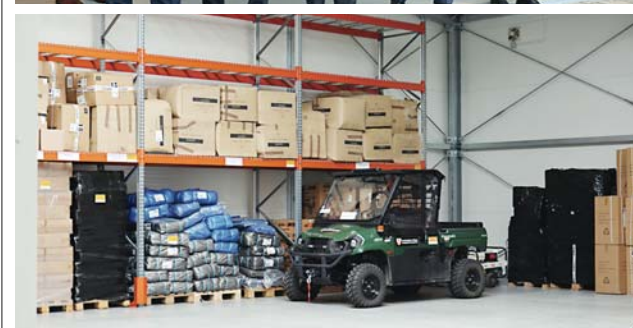
– Hala, którą widzimy dzisiaj, to efekt współpracy rządowej administracji i dwóch samorządów. Jak widać, można się porozumieć, można mieć wspólny cel, można mieć determinację i można ten cel osiągnąć. Jestem przekonany, że takich wspólnych akcji, wspólnych inicjatyw będzie jeszcze więcej, bo wszyscy przecież pracujemy po to, żeby zapewnić bezpieczeństwo naszym mieszkańcom – oznajmił.

O kulisy budowy oraz pozyskaniu środków na realizację przedsięwzięcia mówił nadbryg. Michał Kamieniecki, warmińsko-mazurski komendant wojewódzki PSP.

– Ta hala miała pierwotnie powstać dopiero na koniec 2026 roku ze środków programu modernizacyjnego. Niestety w ustawie modernizacyjnej zabrakło środków na planowane inwestycje. Moją ambicją było jednak to, aby zrealizować tę inwestycję z innych źródeł finansowania. Udało się to dzięki rządowemu programowi ochrony ludności oraz wsparciu wojewody, który jako strażak i samorządowiec doskonale rozumie potrzeby związane z bezpieczeństwem – stwierdził komendant wojewódzki PSP.

I dodał: – Drugim wyzwaniem było skuteczne wykorzystanie tych środków. Dzięki sprawnemu działaniu miasta i powiatu udało się osiągnąć cel, którego efektem jest dzisiejsze otwarcie hali. Co ważne, nie było już potrzeby wpiśnięcia Elbląga do kolejnej ustawy modernizacyjnej, ponieważ inwestycja została zakończona wcześniej.

– Powiat elbląski ma jednak szczęście również do kolejnych inwestycji, których jesteście współtwórcami. Udało nam się pozyskać dodatkowych 25 milionów złotych z programu FENIKS. Środki te są już wykorzystywane



w Elblągu; rozpoczęły się pierwsze prace, a inwestycje remontowe w JRG 2 i JRG 3 ruszą pełną parą w przyszłym roku. To kolejna szansa, którą wspólnie wypracowaliśmy i wykorzystujemy do poprawy warunków służby strażaków

– podkreślił komendant wojewódzki PSP.

Święto było także okazją do wręczenia odznaczeń, awansów i wyróżnień dla strażaków oraz osób wspierających działalność pożarniczą.

EWELINA GULIŃSKA

ZMIANY W KINIE ŚWIATOWID

DUŻA SALA KINA ŚWIATOWID TO NAJWIĘKSZE KINOWE POMIESZCZENIE W NASZYM MIEŚCIE. TU OD LAT OGLĄDAMY NAJWIĘKSZE HITY FILMOWE, A TAKŻE SPOTYKAMY SIĘ PODCZAS PUBLICZNYCH WYDARZEŃ. ZAMONTOWANE W NIEJ FOTELE SŁUŻĄ WIDZOM OD NIEMAL 25 LAT I MIMO ŻE SĄ ZADBANE, WYRAŹNIE ODBIEGAJĄ JUŻ OD NOWOCZESNYCH STANDARDÓW KINOWYCH. MODERNIZACJA WIDOWNI POCHŁONIE BLISKO 300 TYS. ZŁ. POŁOWĘ KOSZTÓW POKRYJE POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ.



Fot. CSE Światowid

Kino Światowid wkrótce rozpocznie realizację projektu „Renowacja foteli kinowych w dużej sali Kina Światowid”, który otrzymał dofinansowanie z Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej w ramach programu operacyjnego „Rozwój kin” (priorytet „Modernizacja kin”).

Projekt zakłada renowację foteli znajdujących się w dużej sali kina. To największa z trzech sal w Światowidzie, wyposażona w 323 fotele. Głównym celem projektu jest odnowienie tapicerowanych foteli z opuszczanymi siedziskami i haftowaną numeracją.

Duża sala Kina Światowid jest największą salą kinową w Elblągu i została przystosowana do wyświetlania filmów cyfrowych także w systemie 3D oraz w rozdzielczości 4K. Posiada zaawansowane połączenia satelitarne, dzięki którym realizowane są m.in. bezpośrednie transmisje z The Metropolitan Opera w Nowym Jorku. W sali organizowane są również uroczyste premiery filmowe, zajęcia z edukacji filmowej, pokazy w ramach festiwalu i przeglądów oraz inne wydarzenia filmowe i kulturalne.

Dotychczasowe fotele kinowe zostały zamontowane na widowni dużej sali około 25 lat temu. Do tej pory renowacji poddano jedynie podłokietniki.

Priorytetem inwestycji jest wymiana pianek w opuszczanych siedziskach. Część z nich jest już wyraźnie zużyta i ubita, co wpływa na komfort widzów. W planach jest także wymiana tapicerki siedzisk i oparc. Celem renowacji jest poprawa wygody foteli, a jednocześnie zachowanie oryginalnego wyglądu przesyć oraz numeracji wykonanej złotym haftem.

Wymiana foteli ma się odbyć podczas wakacji. Duża sala Kina Światowid pozostanie w tym czasie czynna, a prace będą prowadzone etapami, rząd po rządzie, tak aby nie zakłócać regularnej działalności kina.

Projekt renowacji otrzymał 50-procentowe dofinansowanie ze środków Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej.

Całkowity koszt projektu wynosi 284 tys. zł netto, a realizacja zadania ma zakończyć się do 31 grudnia 2026 roku.

CSE ŚWIATOWID

MILIONY NA BEZPIECZEŃSTWO

PONAD 6,2 MLN ZŁ OTRZYMA ELBLĄG W RAMACH „PROGRAMU OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ” NA DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z BEZPIECZEŃSTWEM MIESZKAŃCÓW I PRZYGOTOWANIEM MIASTA NA KRYZYSOWE SYTUACJE. PONAD 2,2 MLN ZŁ TRAFI Z KOLEI DO PASŁĘKA, A PONAD 1,3 MLN ZŁ DO BRANIEWA. PROGRAM OBEJMUJE TAKŻE DOFINANSOWANIE ZAKUPU NOWOCZESNYCH KARETEK Z NAPĘDEM 4 X 4. DWA TAKIE AMBULANSE MAJĄ TRAFIĆ DO ELBLĄGA, A JEDEN DO BRANIEWA.

We wtorek w Olsztynie zawarto 80 umów w ramach „Programu ochrony ludności i obrony cywilnej”. Na dokumentach obok parafek przedstawicieli miast, gmin i powiatów znalazł się podpis wojewody warmińsko-mazurskiego Radosława Króla. Łączna wartość wsparcia dla samorządów w regionie wynosi 126 mln zł.

Środki są przeznaczone m.in. na zakup sprzętu ratowniczego, tworzenie magazynów i miejsc łączności, a także zabezpieczenie podstawowych potrzeb mieszkańców na wypadek kryzysowych sytuacji.

Prezydent Elbląga Michał Missan przekazał, że do miasta trafi ponad 6,2 mln zł na realizację zadań z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej. Łączna wartość planowanych inwestycji wynosi ponad 8,4 mln zł.

Wśród zaplanowanych działań znalazły się m.in.



Fot. Aurelia Kozłowiec

przygotowanie dokumentacji projektowej schronów i miejsc ukrycia, wykonanie nowych ujęć wody w dwóch miejscach, zakup agregatów prądotwórczych na przycepcach, koparkoladowarki, wózka widłowego, rękawa przeciwpożarowego oraz elektronicznych syren.

Przypomnijmy, że także w ubiegłym roku Elbląg znalazł się w gronie największych beneficjentów programu. Na realizację

zadań o wartości około 9 mln zł miasto otrzymało wówczas ponad 8,5 mln zł.

Wsparcie trafi również do Pasłęka. Burmistrz Elżbieta Wasiuk poinformowała, że jedną z najważniejszych inwestycji będzie budowa magazynu obrony cywilnej przy ul. Wojska Polskiego. Powstanie tam hala namiotowa o powierzchni około 450 m kw. W planach są także rozbudowa systemu alarmowania i ostrzegania,

doposażenie magazynu obrony cywilnej oraz zakup sprzętu przeciwpożarowego. Samorząd zapowiada również szkolenia dla mieszkańców dotyczące bezpieczeństwa i reagowania w kryzysowych sytuacjach.

Ponad 1,3 mln zł otrzymało również Braniewo.

– Tym razem część środków przeznaczymy także na szkolenia i podnoszenie świadomości mieszkańców w zakresie bezpieczeństwa – stwierdził burmistrz Tomasz Sielicki.

Program obejmuje także wsparcie dla ratownictwa medycznego. Do województwa warmińsko-mazurskiego trafi 17 nowoczesnych karetek z napędem 4 x 4. Dwa nowe ambulanse zasila flotę szpitala wojewódzkiego w Elblągu, a jeden trafi do placówki w Braniewie. Dofinansowanie do zakupu każdego pojazdu wynosi 800 tys. zł. **EWELENA GULIŃSKA**

KRADZIEŻ W LESIE JAK NAPAD. ZŁODZIEJE W KOMINIARKACH

POD UŁOŻONY STOS DREWNA PRZY LEŚNEJ DRODZE PODJECHAŁ BIAŁY BUS, Z KTÓREGO WYSIADŁO KILKU MĘŻCZYZN W KOMINIARKACH. ZAŁADOWALI UŁOŻONE DREWNO I ODJECHALI. KAMERY ZAREJESTROWAŁY KRADZIEŻ.

Olsztyńskie lasy okresowo doświadczają takich zjawisk. Ostatnio na terenie Nadleśnictwa Stare Jabłonki. 9 maja br. we wczesnych godzinach rannych czterech anonimowych panów w kilka minut załadowało do pojazdu drewno należące już do osoby prywatnej, która kupiła je dla swoich potrzeb. Zapewne odsprzedali je komuś innemu. Należy pamiętać, że jeszcze wiele osób korzysta z tradycyjnego ogrzewania w piecach, a zakup drewna na opał bezpośrednio z lasu państwowego to najtańszy sposób na zaopatrzenie się w taki surowiec.

„Tu też przypominamy, że w Lasach Państwowych



Fot. RDP Olsztyn

nie trzeba zakładać kominiarek aby odwiedzać lasy. Wystarczy stosować się do minimalnych wymogów prawa – pieszo, na spacer. Jeżeli ktoś ma potrzebę nabycia opału można skorzystać z najtańszej opcji „samowyrobu”. Polega na samodzielnym zbieraniu

i układaniu gałęzi pozostawionych na zrębach po komercyjnej wycince. Leśniczy wskazuje konkretny obszar (zręb), na którym można pracować. Po ułożeniu gałęzi w regularny stos, leśniczy mierzy go, dokonuje wyceny i wystawia asygnatę (dowód za-

kupu). To najtańsza opcja – informują leśnicy.

Warto również pamiętać, że kupowanie drewna kradzonego jest karalne – to przestępstwo lub wykroczenie klasyfikowane jako paserstwo. Polskie prawo traktuje nabywanie surowca pochodzącego z nielegalnego źródła (np. z kradzieży leśnej) z pełną surowością, niezależnie od tego, czy kupujący wiedział o kradzieży, czy tylko powinien był to przypuszczać. Zatem kupując coś w atrakcyjnej cenie należy żądać dokumentu sprzedaży. Zwracać uwagę czy dane na dokumencie są zgodne z opisem i aktualne.



WYSOCZYŻNA ELBLĄSKA OD A DO Z

Wysoczyżna Elbląska zaskakuje tajemniczymi leśnymi ścieżkami i panoramicznymi widokami. Liczne szlaki piesze i rowerowe prowadzą przez najbardziej atrakcyjne turystycznie wzgórza między Elblągiem a Tolkmickiem, dlatego poświęcamy im cykl „Poznaj Wysoczyżnę Elbląską od A do Z”, który specjalnie dla naszych Czytelników tworzy zespół Parku Krajobrazowego Wysoczyżny Elbląskiej.

I JAK IGLICA

Iglica pospolita (*Erodium cicutarium*) należy do roślin z rodziny bodziszkowatych, mającej około 800 reprezentantów w światowej florze, a wśród nich znaną powszechnie pelargonie. W polskiej florze występuje kilkanaście gatunków z tej rodziny, zgrupowanych w dwóch rodzajach: iglica i bodziszek (*Geranium*; ta łacińska nazwa funkcjonuje często jako polskie określenie pelargonii). Najbardziej chyba znanym przedstawicielem bodziszek jest urodziwy bodziszek łąkowy (*Geranium pratense*), dość częsty na łąkach i polnych przydrożach, które latem ustraja w błękity swymi pięknymi kwiatami.

Skromny przedstawiciel rodziny

My dziś jednak zajmmy się – jako że kolej przyszła na literę „i” – bardziej skromnym przedstawicielem tej rodziny, czyli iglicą pospolitą.

Jest to jednoroczna lub dwuletnia, niepozorna roślina zielna, zajmująca głównie siedliska silnie przekształcone przez działalność człowieka, tzw. siedliska ruderalne i segetalne, a więc przydroża, nasypy, torowiska, suche łąki, pola, ugory, trawniki itp. Zasiedla także nierzadko nieużytki i polany. Rośnie najchętniej na glebach bogatych wazot, piaszczystych, lekkich i przewiewnych, stąd na Wysoczyżnie, gdzie przeważają ciężkie gleby gliniaste, występuje stosunkowo rzadko, choć w skali kraju jest dość pospolita.

Kosmopolityczny gatunek

Iglica jest kosmopolitycznym gatunkiem – występuje prawie na całym świecie. W agrokulturach może być niekiedy uciążliwym chwastem, stanowiąc dużą



Delikatne, różowofioletowe, pięciopłatkowe kwiaty iglicy pospolitej pojawiają się już w kwietniu i mogą występować aż do października. Roślina jest owadopylna i miododajna



Iglica pospolita tworzy przyziemną rozetę głęboko powcinanych liści oraz wiotkie, często czerwonawe pędy ścielące się po ziemi. Gatunek najczęściej spotykany jest na suchych, piaszczystych siedliskach

konkurencję dla uprawianych roślin.

Wygląd i budowa rośliny

Wiotkie, czerwonawe u podstawy pędy iglicy pospolitej ścielą się po ziemi bądź wznoszą na wysokość najczęściej od kilku do 20-30 centymetrów, niekiedy wyżej. Podługowate liście są pierzastodzielne, głęboko wcinane, krótkoogonkowe lub siedzące. Liście odziomkowe tworzą regularną, przyziemną rozetę, natomiast na pędzie ułożone są naprzemianległe.

Roślina wytwarza mocny, palowy korzeń.

Kwiaty i kwitnienie

Iglica zakwita już w kwietniu. Jej różowofioletowe, pięciopłatkowe, delikatne kwiaty, zebrane po 5 do 10 w luźnych baldachach, spotkać możemy jeszcze w październiku. Roślina owadopylna i miododajna.

Niezwykły mechanizm rozsiewania nasion

Znamienny dla iglicy i innych roślin bodziszkowatych jest owoc – rozłupnia z długim dzióbkiem, która po dojrzeniu pęka na pięć rozłupek, zakończonych skręcającą się długą ością. Dzięki tej skrętce, gwałtownie się rozprężającej, nasiona katapultowane są z macierzystej rośliny na odległość do metra. Higroskopijne właściwości skrętki, która pod wpływem zmiany wilgotności śrubowo skręca się bądź rozkręca, powodują, że nasiona mogą się przemieszczać po glebie i, napotkawszy w niej szczelinę, wkręcać w ziemię. Cóż za pełen polotu i jakże skuteczny mechanizm rozmnażania i rozprzestrzeniania się! Zracji tych osobliwych przymiotów iglica nazywana też była „zegarem pasterskim”, gdyż ze skrętki konstruowano we wsiach prosty higrometr do prognozowania pogody.

Pochodzenie nazwy i ludowe określenia

Nazwa „iglica”, zdecydowanie podyktowana wyglądem rozłupek w czasie dojrzewania i owocowania tej rośliny, narzuca wiele skojarzeń, szczególnie z długodziobymi ptakami, stąd też dawne ludowe określenia iglicy: „bocian”, „bociani nos” lub „bociani dziób” czy „bekasek”. „Bociany zrywają się do lotu” – tymi słowami można by ująć czas rozsiewania się iglicy.

Iglica w dawnych opracowaniach botanicznych

Zwyczajową nazwę „bocian” cytuje także w swoim znakomitym „Przewodniku do oznaczania roślin w Polsce dziko rosnących” (1886) nasz wybitny botanik, pionier polskiej florystyki, a także wielki humanista, prof. Józef Rostafiński (1850-1928). Tamże profesor wspomina o higrometrze wykonanym z rozłupki iglicy.

ZBIGNIEW ZAGRODZKI,
PARK KRAJOBRAZOWY
WYSOCZYŻNY ELBLĄSKIEJ

Wysoczyżnę Elbląską polecamy zwiedzać przy pomocy aplikacji Kraina Buka. To idealny przewodnik dla wszystkich aktywnych turystów chcących poznać urokliwe miejsca i zakątki Wysoczyżny Elbląskiej. Aplikacja pokaże najciekawsze miejsca, zabytki, pomniki przyrody i inne okoliczne atrakcje, które można odkrywać w trakcie urlopu lub wolnego weekendu. Zeskanuj kod QR, by pobrać aplikację.



Historia (polityka historyczna), tak jak niegdyś w hitlerowskich Niemczech czy Związku Socjalistycznych Republik Sowieckich, jest w dzisiejszej Rosji jednym z najważniejszych narzędzi służących budowie niewolniczego społeczeństwa. Ma je ostatecznie przekonać, że Rosja to kraj pełen cnót, na które czyha dekadentcki Zachód.

Miedwiediew: Niemcy pchają Polskę do wojny z Rosją

I nie chodzi tutaj o przekonanie „pięknych i bogatych”, ale „niepięknych i niebogatych”. Bo ci pierwsi są mniejszościowymi beneficjentami systemu, więc nie potrzebują ideologii. Za to ci drudzy jak najbardziej, bo dzięki temu ich życie nabiera jakiegoś sensu.

Co gorsza jednak, Rosja z coraz większym powodzeniem prowadzi też konsekwentną ofensywę w sferze pamięci historycznej także poza jej terytorium. Jest ona pisana dla każdego kraju osobno. We Francji to może być utrwalanie mitu o wspólnie rosyjskiej kulturze, w Niemczech to utrwalanie przekonania, że Polacy to nieuleczalni rusofobi, a w Polsce, że Niemcy i Ukraińcy to po prostu faszysty.

O ile antyukraińska rosyjska dezinformacja jest w Polsce rozpoznawana, to mniej wiemy o udziale rosyjskiej dezinformacji w antyniemieckiej propagandzie. Zresztą rosyjscy politycy używają jej też na wewnętrzne potrzeby. Tak zrobił ostatnio Dmitrij Miedwiediew, kiedyś prezydent Rosji, a od 2020 roku wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej. Otóż jego zdaniem to... Niemcy podsycają w Polsce militarną histerię wobec Rosji. Miedwiediew straszy nas, że jeśli Niemcy znacząco się dozbiorą, to wtedy „duch teutoński ustąpi rozsądkowi”, więc Polacy „powinni się zastanowić, przeciwko komu później zostanie skierowana niemiecka broń”.

ZABIJAJĄ, ZMIENIAJĄC PAMIĘĆ

Cała filozofia rosyjskiej polityki historycznej jest prosta jak konstrukcja sierpa i młota, czyli radzieckiego godła. To jedna narracja, jeden punkt widzenia i zero miejsca na niewygodne fakty. Zafałszowaną historią Kreml narkotyzuje własnych poddanych. Ale też coraz agresywniej próbuje narzucać własne kłamstwa i przekłamania na temat przeszłości całej Europy.

Ludobójstwo narodu radzieckiego

Rzeczniczka rosyjskiego MSZ Maria Zacharowa w swoim niedawnym wywiadzie dla rosyjskiej agencji TASS nie pozostawia wątpliwości. Prawdziwa historia to ta, której naucza Kreml. I nie podlega to dyskusji, tak jak „ludobójstwo narodu radzieckiego”, którego dzień w tym roku obchodzono po raz pierwszy. Rosja chce, aby uznało go ONZ.

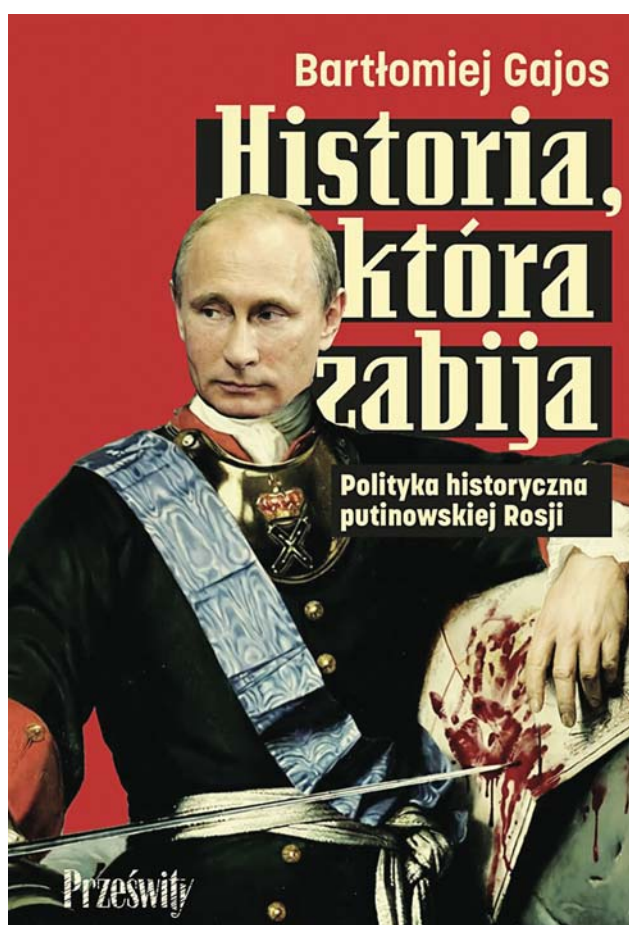
Czego zdaniem Marii Zacharowej chcą ci, którzy nie zgadzają się z rosyjską wersją historii II wojny światowej? – Oni nie chcą żyć ze świadomością, że przegrali. Nie chcą uznać wyroków Norymbergi. Nie chcą pogodzić się z tym, że nasz kraj zajmuje centralne miejsce wśród zwycięzców. Nie chcą porzucić myśli o przejęciu ukraińskich czarnoziemów, rosyjskiej ropy i gazu czy zasobów Azji Środkowej – przekonuje rzeczniczka rosyjskiego MSZ.

– To globalna strategia kolonialna. Oni uważają zwycięstwo Związku Radzieckiego za coś przypadkowego lub niedopuszczalnego i sądzą, że nadszedł moment, by ten „błąd” naprawić. Chcą dokonać rewansu, który pozwoli im na nowy podział świata. Ale to im się tylko śni – podkreśla rzeczniczka.

I dodaje: – Dzięki między innymi osobistemu wkładowi prezydenta naszego kraju, Władimira Putina, odzyskaliśmy fakty. Odzyskaliśmy prawdziwą historię II wojny światowej i Wielkiej Wojny Ojczyźnianej.

Putin: Wszystkiemu winna Polska

A te „fakty” są proste jak wspomniana konstrukcja radzieckiego godła, bo



Gorąco polecam: Bartosz Gajos, „Historia, która zabija. Polityka historyczna putinowskiej Rosji”, Prześwity, 2026.

z tamtych czasów się zresztą wywodzą. A sprowadzają się do stwierdzenia, że to Anglia, Francja i Polska oczywiście są winne wybuchu II wojny światowej. Bo kiedy ZSRS chciał zaatakować hitlerowskie Niemcy, to te kraje nie chciały współdziałać ze Stalinem.

„Swoją rolę w fiasku rozmów odegrała Polska, która nie chciała żadnych zobowiązań wobec strony radzieckiej. Nawet pod presją zachodnich sojuszników polskie kierownictwo odmawiało wspólnych działań z Armią Czerwoną przeciwko Wehrmachtowi” – oznajmia prezydent Rosji w swoim głośnym tekście

„75 lat wielkiego zwycięstwa. Wspólna odpowiedzialność przed historią i przyszłością” z 2020 roku. „Związek Radziecki, wypełniając swoje zobowiązania międzynarodowe, w tym dotyczące porozumień z Francją i Czechosłowacją, próbował zapobiec tragedii. Polska natomiast, kierując się własnymi interesami, ze wszystkich sił przeszkadzała w stworzeniu systemu bezpieczeństwa zbiorowego w Europie” – pisze. I tylko dlatego zdaniem prezydenta Rosji „Związek Radziecki podpisał traktat o nieagresji z Niemcami – w praktyce jako ostatnie z państw Europy”.

Zresztą to jedno z wielu takich kłamstw. Wspomnijmy tu tylko, że w rosyjskim podręczniku do historii dla 10 klasy jej autor twierdzi, że Armia Krajowa nie prowadziła aktywnych działań przeciwko Niemcom. Na razie oficjalnie Katyń pozostaje jeszcze zbrodnią NKWD, choć i tutaj zaczęły się pojawiać głosy, że to jednak niemiecka zbrodnia.

Historia, która zabija

Aby jednak dobrze zrozumieć, jakie niebezpieczeństwa niesie ze sobą obecna polityka historyczna Rosji, musicie koniecznie sięgnąć po książkę Bartłomieja Gajosa „Historia, która zabija. Polityka historyczna putinowskiej Rosji”. To pasjonująca i fascynująca, napisana w lekki sposób książka, traktująca ośmiertelnie poważnym problemie. – W swojej pasjonująco napisanej książce Bartosz Gajos, jeden z najbardziej kompetentnych znawców tematu, pokazuje, jak Rosja manipuluje historią, aby wykorzystać ją do swoich imperialnych celów. „Historia, która zabija” przekonująco uzasadnia, że przeszłość to wbrew pozorom rzecz śmiertelnie poważna – stwierdza Wojciech Konończuk, dyrektor Ośrodka Studiów Wschodnich.

Historia bowiem w rękach rządzących Rosją elit stała się narzędziem zbrodni. Nie dlatego, że sama zabija, ale dlatego, że służy do nadawania sensu zabijaniu. I jest bardzo ważnym środkiem służącym do odurzania rosyjskiego społeczeństwa.

„Kreml za pomocą polityki historycznej nie tylko odwraca uwagę od realnych problemów dnia dzisiejszego. On także w ten sposób

kreuje pożądaną przez siebie przyszłość i kierunek pożądanym przemian. Przeszłość stała się idealnym tworzywem nowej ideologii, bo w przekonaniu Rosjan historia stała po ich stronie przynajmniej przez ostatnich 300 lat, czyli od momentu panowania Piotra Wielkiego (1682-1721). Polityka historyczna wręcz Kremla stała się orężem przeciwko współczesnej epoce” – podkreśla Bartosz Gajos.

Najważniejszym mitem zaś w tej ideologicznej składnicy jest Wielka Wojna Ojczyźniana. „Wielka Wojna Ojczyźniana jako opowieść o niewinnym ZSRR broniącym świata przed największym złem nie tylko mobilizowała do działania. Pozwoliła także utrzymać większość Rosjan w strefie psychologicznego bezpieczeństwa i poczucia, że to oni reprezentują dobro w tym konflikcie. Wielka Wojna Ojczyźniana nie jest tylko przedmiotem upamiętnienia. Ona nadaje sens bieżącym wydarzeniom” – wyjaśnia autor „Historii, która zabija”.

Bo według rosyjskich elit politycznych walka z nazizmem trwa nadal, trwa więc też Wielka Wojna Ojczyźniana. A w niej Rosja odgrywa bohaterską rolę jednego sprawiedliwego, który swoją ideologiczną legitymację do urządzania świata po swoim czerpie właśnie z czasów II wojny światowej. Bo skoro wojna z nazizmem trwa, to jeżeli wtedy ZSRS miał rację, to ma ją i teraz. Dlatego Kreml może zaakceptować prawdę o Katyniu, ale już nie opakcie Ribbentrop-Mołotow.

„Konfrontacja i dekonstrukcja mitu Wielkiej Wojny Ojczyźnianej będzie jednym z najważniejszych wyzwań stojących przed Rosją i jej politykami, jeśli będą chcieli zmienić swój kraj, niezależnie od tego, czy Putina zastąpi postać z obecnej elity i będzie chciała zaznaczyć swoją pozycję i odróżnić się od swojego poprzednika, czy też do władzy dojdą osoby chcące Rosję demokratyzować” – podkreśla Bartosz Gajos.

IGOR HRYWNA

15-21 maja 2026

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ZE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 51 6-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl, Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Poniedziałek

11:15

TVP KULTURA

Niedźwiadek
Przygodowy, Francja, USA, 1988

Familijny film przygodowy. Wysoko w górach niedźwiadek ginie pod oberwanym głazem. Mały niedźwiadek zostaje sierotą. Błąkając się po lesie, napotyka innego niedźwiadzia - ранnego samotnika. Naśladuje go z bezpiecznej odległości i stara się do niego zbliżyć. Mimo początkowej nieufności, wielki, kulawy niedźwiędz akceptuje go. Tymczasem myśliwi rozpoczynają nagonkę na niedźwiędzie. Dużemu udaje się uciec, ale małeć zostaje schwytyany...

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 15:15

Piątek

22:00

TV PULS

Jeden gniewny człowiek
Akcja, USA, Wielka Brytania, 2021

Jason Statham wciela się w tajemniczego pracownika firmy transportującej gotówkę, który wyróżnia się niezwykle umiejętnościami podczas napadu na konwój. Jego chłodna precyzja i bezwzględność szybko budzą podejrzania współpracowników. Z czasem ujawnia się, że motywacje bohatera są znacznie bardziej osobiste, niż mogłoby się wydawać. Historia stopniowo odkrywa jego przeszłość i prowadzi do brutalnej konfrontacji ze światem przestępczym odpowiedzialnym za osobistą tragedię.

Wtorek

20:00

TVP KULTURA

W maju się nie umiera
Teatr Telewizji, 2024

Przedstawienie jest opowieścią o Barbarze Sadowskiej - poetce, antykomunistycznej działaczce, walczącej z systemem i normami społecznymi. W maju 1983 roku Milicja Obywatelska zatrzymała i pobiła syna Barbary Sadowskiej, niespełna dziesiętnastoletniego Grzegorza Przemyska, który z powodu odniesionych ciosów zmarł. To opowieść matki o żałobie, walce o sprawiedliwość i samą siebie. To także historia o marzeniach i ideałach młodości, których nie udaje nam się zrealizować. Agnieszka Przypiórska za rolę Barbary Sadowskiej otrzymała Nagrodę im. Aleksandra Zelwerowicza.

Sobota

19:45

TVN

Nietykalni
Obyczajowy, Francja, 2011

Film, który stał się sensacją nad Sekwaną - pobił wszelkie rekordy frekwencyjne i pobił amerykańskie hity. Sparaliżowany milioner, poruszający się na wózku inwalidzkim, zatrudnia do pomocy czarnoskórego chłopaka z przedmieścia, który właśnie opuścił więzienie. Dwaj bardzo różni mężczyźni wrócić się zaprzyjaźniają. Film wywołał wielki skandal w USA, gdzie oskarżono twórców o rasizm.

Środa

00:20

POLSAT

Szklana pułapka 2
Sensacyjny, USA, 1990

Rok po wydarzeniach w wieżowcu korporacji Nakatomi, John McClane, pracujący obecnie w Los Angeles, oczekuje na lotnisku w Waszyngtonie na przylot swojej żony, Holly (Bonnie Bedelia). Mają razem spędzić święta u jej rodziców. Zauważa dwóch podejrzanych mężczyzn. Próba poznania ich tożsamości kończy się strzelaniną, w której ginie jeden z napastników, a drugiemu udaje się zbiec. Tymczasem grupa terrorystów, dowodzona przez eks-pułkownika Sił Specjalnych US Army, Stuarta (William Sadler) opanowuje kościół w pobliżu lotniska i zabija tamtejszego pastora.

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 20:35

Niedziela

17:30

TVN 7

Praktykant
Komedia, USA, 2015

70-letni wdowiec Ben Whittaker (Robert De Niro) odkrywa, że emerytura nie jest wcale taka wspaniała. Postanawia wykorzystać nadarzającą się okazję, aby wrócić do aktywnego życia, i zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej poświęconej modzie, założonej i prowadzonej przez Jules Ostina (Anne Hathaway).

INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 20:00

Czwartek

00:35

TVP 2

Ikar. Legenda Mietka Kosza.
Biograficzny, Polska, 2019

Bohater filmu - Mietek Kosz - jest wirtuozem fortepianu. Choć uznano go za geniusza, oszałamiająca kariera wcale nie przyniosła mu szczęścia. Historia Mietka Kosza została oparta na biografii tragicznie zmarłego w wieku 29 lat pianisty, Mieczysława Kosza. Ułożone niechronologicznie wątki z jego życia przybliżają tę wyjątkową postać, ukazując najwazniejsze epizody z biografii. Od chłopaka z ubogiej rodziny mieszkającej w niewielkiej wiosce gdzieś na Zamojszczyźnie, przez tragedię, jaką przeżył bohater w wieku dwunastu lat, tracąc wzrok...

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 23:25

PIĄTEK • 15 maja

TVP 1

05:05 Wykrywacz kłamstw
05:25 Pytanie dnia - rozmowa
05:45 Reporterzy - magazyn
06:50 O ko na Świat - magazyn
06:20 Akacjaowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
08:45 Ranczo - serial kom., 2008
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:30 O krasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes, 2026
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Włochy - Śródziemnomorski step - dok., Włochy, 2023
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:15 Andrzej Wajda - Notatki obycz., Turcja, 2024
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjaowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Powrót - serial, 2022
21:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show
22:35 Żeby nie było śladów - dram., Polska, 2021
01:15 Wojna zastępcza - serial, Polska, 2026
02:05 Afera Thomasa Crowna - fab., USA, 1999
03:55 Sekielski wieczorową porą - talk-show

17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026
22:20 Postaw na milion - teleturniej
23:15 To jest grane - magazyn muzyczny
23:45 Gorąca linia - fab., USA, 2022
01:35 Jesień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2022
03:00 Akacjaowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - Rodzice 17-letniej Darii rok temu się rozwiedli. Jej siostra zamieszkała z matką, a ona z ojcem i jego nową partnerką, 33-letnią Weroniką...
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - program poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Osiemnastoletnia córka znanego prawnika zostaje porwana w trakcie powrotu ze szkoły. Niedługo potem rodzice otrzymują nagranie z żądaniem okupu.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 100 dni do matury - kom., Polska, 2025. Kapsel to imprezowicz z klasy maturalnej. Gdy dociera do niego, że zakończy liceum oznacza również rozpad jego ekipy, postanawia pokrzyżować wszystkim studenckie plany
22:20 Pełzająca śmierć - katastrof., USA, 2019
00:10 Kmetarz dla zwierzków - horror, USA, Kan., 2019
02:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:40 Uwaga! - program interw.
03:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:00 Nauka jazdy - reality show
05:30 Nic straconego

19:25 Sport
19:40 Pogoda
20:00 Must Be The Music - program muzyczny
23:15 Pitbull. Niebezpieczne kobiety - sens., Polska, 2016. Na drodze świeżo upieczonych policjantek los szybko stawia starszych kolegów po fachu: Gebelsa (Andrzej Grabowski) i Majamiego (Piotr Stramowski). Ich doświadczenie okaże się bezcenne w starciu funkcjonariuszek z brutalnym, przestępczym światem mafii...
02:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski
07:35 Jak powstały nasze nazwiska? - dok., Polska
08:10 W tem - Szczepan Kopyt • Kamila Janiak - felietony
08:30 Wydarzenia aktualne
09:05 Kulturalni - magazyn
10:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
11:05 Wenecja - dram., Pol., 2010
13:10 Portrety - Paul Newman - dokument, Franc., 2022
14:40 Ostatnia walka Apacza - western, USA, 1954
16:15 Maria Czubaszek - Z blondynką w tle - widowisko
17:00 Czego zazdroszczę, czego nie potrafię - Maria Czubaszek - 1986
18:05 Tygodnik Kulturalny
18:55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Michael Hutchence - dok., 2018

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Susann e zostaje napadnięta przez zamaskowanych zbirów. Kobięcie udaje się jednak zobaczyć twarz jednego z nich.
10:00 Triumf miłości - serial
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Przepis na zbrodnię - Władysław ma sklep jubilerski, a jego narzeczona Krystyna prowadzi po drugiej stronie ulicy sklep z bielizną. Pewnego dnia Krystyna znajduje Władysława pobitego w okradzionym sklepie.
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

19:30 Video Killed the Radio Star - AC/DC - Wlk. Bryt., 2010
20:00 Szarlatan - dram., Polska, Czechy, Irlandia, 2020
22:15 Człowiek z marmuru - dram., Polska, 1976
01:00 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, 1984
02:00 Tygodnik Kulturalny
02:45 Noc krótkich filmów - Klient nasz pan • Tego nie robi się ko tu
03:15 Kino nocne - Aria Diva - film krótkometr., TVP, 2007
03:55 Porozmawiajmy szczerze - Jacek Poniedziałek - magazyn
04:25 Czego zazdroszczę, czego nie potrafię - Maria Czubaszek - program rozrywkowy, 1986

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Krwawa pogoń - akcja, USA, 2024
22:00 Jeden gniewny człowiek - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2021 •
00:15 Pitbull. Nowe Porządki - akcja, Polska, 2016
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:00 Tak! jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:30 Dyzur - serial medyczny

TVN 7

05:20 Ten moment - 32-letni Daniel Kowalczyk pracuje w agencji reklamowej. Spędza w niej po 12 godzin na dobę i zaraz po przyjeździe do domu kontynuuje swoją pracę...
05:55 Szkoła - Gimnazjalistki Basia Czarnota i Julia Karasiewicz do tej pory były najłepszymi przyjaciółkami. Wszystko zmieniło się w chwili, kiedy Basia przypadkiem wyjawiała sekret Julii.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
16:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Aniolki Charliego - sens., USA, Niemcy, 2000
22:05 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
00:05 STOP Drogówka - serial policyjny
01:05 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:15 Interwencja - magazyn reporterów
02:25 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Lubie disco!
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje

18:00 Sekrety życia - serial paradokumentalny
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Praktykant - kom., USA, 2015 •
22:35 Królowa przetrwania - reality show
23:55 Stowarzyszenie wędrujących dzinsów II - kom., USA, 2008. Historia o czterech przyjaciółkach i ich problemach związanych z dorastaniem. Dziewczyny rozpoczynają pierwszy rok nauki na college'u i tradycyjnie już dzielą się dzinsami...
02:30 Hotel Paradise - reality show
03:25 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:15 Fachowy - paradokument

09:35 Św. na każdy dzień
09:45 Jestem mamą
10:00 Inf. dnia
10:15 Rozmowy niedok.
11:25 Głos Polski
11:35 Artystyczna dusza
12:00 Regina Coeli
12:03 Inf. dnia
12:20 Głos serca
13:05 Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bózego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Natura Obiektywnie
16:35 Nadzieja
17:00 Pastuszkowie z Fatimy
17:30 Łączy Nas Historia
17:55 Poczci Wielkich Polaków
18:00 Regina Coeli
18:05 Inf. dnia
18:15 Westeplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Brat Franciszek
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Ludzki Św... Święty Alfons Liguori

eprasa.pl 00127a1214

SOBOTA • 16 maja	
TVP 1	TVP 2
04:55 Wykrywacz kłamstw 05:15 Pytanie dnia - rozmowa 05:35 Reporterzy - magazyn 05:50 Oko na Świat - magazyn 06:20 Balans bieli - magazyn 06:55 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - mag. 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:55 Rancho - serial kom., 2008 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 10:55 Ojciec Mateusz - serial 11:55 Łowcy skalpów - western, USA, 1968 13:50 Alicja. To do piero początek - reportaż 14:15 Domowe patenty - felieton 14:25 Okrasza łamie przepisy - magazyn kulinarny 15:00 Sanatorium miłości - reality show 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja	05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - program poranny 11:30 Górną półkę smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny 12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 12:40 Kolekcja - Teresa Rudowicz - felieton 13:05 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja, 2024 14:00 Familia! - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
	
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 18:35 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program informacyjny 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:00 Sport 20:05 Pogoda 20:10 Komisarz Alex - serial krym. 21:00 Konkurs Piosenki Eurowizji - finał - koncert, Austria, 2026 01:05 Zemsta - komedia, Polska, 2022 02:50 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 03:40 Marlon Brando - tahitańska ułuda - dokument, Francja, 2025	16:20 Na dobre i na złe - Pocucie obowiązków - serial, Polska, 2026 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Słowo na niedzielę - rozmowa 19:00 Informacje kulturalne - magazyn 19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy 20:30 Paryż może poczekać - kom., obyczajowa, Japonia, USA, 2016 22:15 Kino relaks - Wykapany ojciec - kom., USA, 2013 00:05 Nic śmiesznego - kom., Polska, 1995 01:45 Górska linia - fab., USA, 2022 03:30 Akacja 38 - serial

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - Pół roku temu 34-letnia Marta odkryła, że jej mąż ma romans. Kobieta wniosła pozew o rozwód i postanowiła wrócić do swojego rodzinnego miasteczka... 06:50 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska 13:20 Ciężarówką przez Malezję - program rozrywkowy 14:25 Gremliny rozrabiają - SF, USA, 1984 16:40 Złoty kompas - przygod., USA, Wik. Bryt., 2007 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda

19:45 Nietykali - obycz., Franc., 2011 22:10 8 rzeczy, których nie wiesz o facetach - kom., Polska, 2022. Przyjazd teściowej z USA oraz zemsta odrzuconej kobiety mogą doprowadzić do prawdziwego końca świata... 00:05 Teściowie - kom., Polska, 2021. Film o konfrontacji dwóch światów, która doprowadzi do tego nie tylko bywałców wesel. 01:45 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 02:45 Uwaga! - program interw. 03:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy 05:40 Nic straconego

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy 11:20 Ewa gotuje - program kulinarny. Dzisiaj zaczniemy od zasakującej zupy pomidorowej z kalaflorem i komosą ryżową. A na drugie danie - pieczone roladki z fileta z kurczaka, faszerowane zielonymi szparagami i mozzarellą... 11:50 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 13:05 Kopciuszek - kom., USA, Wik. Bryt., 2021 15:40 Shrek 2 - anim., USA, 2004 17:30 Awantura o kasę - teleturniej 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gujały 19:30 Sport 19:45 Pogoda

19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesław 22:00 Bad Boys: Ride or Die - sens., USA, 2024. Kiedy zmarły kapitan policyjny zostaje powiązany z kartelami narkotykowymi, policjanci Mike Lowrey (Will Smith) i Marcus Burnett (Martin Lawrence) wyruszają na niebezpieczną misję, aby oczyścić jego imię. 00:25 Wkręcenie - kom., Polska, 2013. W wyniku zwolnień grupowych śluzak Franek Szpak traci pracę, w niebawem porzuca go ukochana... 02:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
06:05 Prawo Archimidesa - film TVP, 1977 07:35 Informacje kulturalne - magazyn 08:05 Pamiętajcie o Osieckiej - widowisko 09:15 Którędy po sztuce - Alina Szapocznikow 09:30 Cannes od kulis - dokum., Wik. Bryt., 2023 11:05 Droga - serial obycz., Polska, 1973 12:10 XXXI Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz - Recital Martin García García - koncert, 2025 13:20 Wydarzenia aktualne 13:50 Pierwsze kroki w Operze - dok., Franc., 2018 15:15 Niedziadek - przygod., Franc., USA, 1988 17:00 Tamte lata, tamte dni - Artur Andrus - magazyn 17:40 Retro kino - Ostatnia walka Apacza - western, USA, 1954

19:20 Dzień z życia artysty - Piotr Polk - magazyn 20:00 Bilet do kina - Jeźdźcy sprawiedliwości - dram., Dania, Szwecja, 2020 22:05 Muzyka na dobry wieczór - Korteż na dobry wieczór - widowisko muzyczne 23:15 Wieczór kinomana - Szariatan - dram., Polska, Czechy, Irlandia, 2020 01:25 Dobry tytuł - magazyn literacki 01:55 Kino nocne - Bez wstydu - dram., Polska, 2012 03:20 Wykluczeni - dok., Polska, 2017 04:10 XXXI Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz - Recital Martin García García - koncert

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Bonrath świętuje 40-lecie służby. Niespodziewanie dochodzi do zamachu. Okazuje się, że ten akt był zemstą handlarza bronią Grundmanna. 09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki. 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 62-letni Paweł Gręzik podczas zbierania grzybów w lesie, doznał udaru i stracił pamięć. Od tamtej pory żyje poza domem - latem sprzedaje pod kościołem grzyby, zimą - żebrze. Żona emeryta nigdy nie pogodziła się z zaginięciem męża... 22:05 Mechanik: Konfrontacja - akcja, USA, Tajland., 2016. Arthur Bishop to najlepszy eliminator na świecie. Postanawia jednak zaprzestać dalszej kariery. Pewnego dnia nie ma wyjścia i musi wrócić do gry. 00:05 Paradise City - akcja, USA, 2022 02:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 02:25 Menu na miarę - program kulinarny 04:25 Dyżur - serial medyczny


TVN 7
05:05 Szkoła - Sandra Falkowska jest zakochana w swoim przyjacielu Mateuszu. Gdy ten znajduje sobie nową dziewczynę, zazdrośna Sandra postanawia rozbić ich związek. 06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 06:55 New Looney Tunes II - animacja 07:40 Batman Forever - przygod., USA, 1995. Świat Batmana to w rzeczywistości dwa światy, dzień i nocny. W jednym bohater jest bogatym filantropem, w drugim - pogromcą zła 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Mówię Wam - talk-show 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:10 Detektywi - program kryminalny


TV 4
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 07:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 09:05 Jesteśmy Dla Dzieci - program edukacyjny 09:30 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 10:30 Mini Galileo 10:30 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 11:30 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 12:55 Ace Ventura Junior fab. USA, 2009 14:55 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:05 STOP Drogówka - serial policyjny 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam
09:00 Ludzki Św. Św. Alfons Liguori 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Natura Obiektywem 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tyg. „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki Polskości 15:30 Wierze w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:30 Przełamując barierę 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog.

NIEDZIELA • 17 maja	
TVP 1	TVP 2
05:00 Sprawdzamy - magazyn 05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień - magazyn 08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż 08:50 Alternatywy 4 - serial kom., 1983 09:55 Ojciec Mateusz - serial 10:55 Komisarz Alex - serial krym. 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Regina Coeli, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Nowe życie - Wiktoria - reportaż 13:10 BBC w Jedyńce - Planeta zmian - dok., Wik. Bryt., 2022 14:25 Dom - serial, Polska, 1996	04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., Polska, 2025 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - program poranny 11:20 Domowe patenty - felieton 11:25 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn 12:00 Sana h na PGE Narodowym - koncert 14:00 Familia! - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:15 Sandokan, książkę piratów - serial, Włochy, 2025
	
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Krzysztof Cugowski - talk-show 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Wojna zastępcza - serial, Polska, 2026 21:25 Czy to przeznaczenie? - kom. romant., USA, 2022 23:15 Łowcy skalpów - western, USA, 1968 01:00 Żeby nie było śladów - dram., Polska, 2021 03:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	18:20 Pan Mama - Bijatyka - serial komediowy, 2026 18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa 20:20 Postaw na milion - teleturniej 21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne 22:25 Gwiazdy w akcji - Krew za krew - western, USA, 2006. Rok 1868, Góry Rubinowe w Nevadzie. To tu ukrywa się Gideon. Jego tropem podąża pułkownik Carver wraz grupą wynajętych ludzi. 00:20 Krucjata - Znak bliźniat - serial krym., Polska, 2024 01:10 Paryż może poczekać - komedia obyczajowa, Japonia, USA, 2016 02:45 Akacja 38 - serial

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - 33-letni Patry jest laborantem. Żona Patryka Edyta pracuje w korporacji i dobrze zarabia, jednak większość pieniędzy wydaje na zakupy... 06:50 Bez kompleksów - program rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:30 Co za tydzień - program rozrywkowy 12:10 Bitwa o gości - program rozrywkowy 13:20 Monte Carlo - kom., USA, Węgry, 2011. Trzy dziewczyny postanawiają w końcu wybrać się na wycieczkę do stolicy Francji... 15:40 100 dni do matury - kom., Polska, 2025 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny 20:00 Teściowie II - komedia, Polska, 2023 22:05 Mayday - komedia, Polska, 2019 00:20 G.I. Joe: Odwet - przygod., USA, 2013 02:40 Superwizjer - magazyn reporterów 03:20 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:20 Uwaga! - program interwencyjny 04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:00 Nauka jazdy - reality show 05:30 Nic straconego

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:50 Dawno, dawno temu w Idolu - anim., USA, 2004 12:05 Shrek 2 - anim., USA, 2004. Po pokonaniu zięcej ogniem Smoczy, okrutnego lorda Farquaada oraz zdobyciu ręki księżniczki Fiony Shrek staje przed największym wyzwaniem swojego życia: spotkaniem z teściami. 14:00 Wall-E - anim., USA, 2008. Ziemia została zaśmiecona przez ludzi do tego stopnia, że zmuszeni byli ją opuścić na pokładzie wielkiego statku kosmicznego Axiom. 16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 17:30 Awantura o kasę - teleturniej

18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Sport 19:25 Pogoda 19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny 20:00 Gierek - obycz., Polska, 2021 23:10 Wydział zabójstw, Hollywood - sens., USA, 2003. W jednym z hollywoodzkich nocnych klubów doszło do zbrodni. Policja natychmiast rozpoczyna dochodzenie. 01:50 Zabij mnie Kochanie - kom., Polska, 2024 04:00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
06:00 Historia festiwalu opolskich., 1973-1977 - Przyjdą jeszcze lata tłuste - 1993 06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Anja Orthodox 07:50 Bajnutki - widowisko kameralne, 2026 08:00 Nabożeństwo luterańskie w Wieszczętach - Kowalach 09:05 Przysłań nad Biblią 10:05 Republika Dzieci - serial 11:05 Pan wyzywał, Milordzie? - serial kom., Wik. Bryt., 1988 12:05 Cannes od kulis - dok., Wik. Bryt., 2023 13:45 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 14:25 Szarada - kom. sens., USA, 1963 16:30 Dobry tytuł - magazyn 17:15 Niedziela z... Marią Seweryn

18:10 Niedziela z... Marią Seweryn - Kolejność uczuć - obycz., Polska, 1993 20:00 Zaklinacz deszczu - obyczajowy, USA, 1997 22:25 Kulturalni - magazyn 23:20 W więcej niż fikcja - Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy - dokument, USA, 2024 00:15 Noc krótkich filmów - Trzy samochody - Zasyby ludzkie - filmy animowane 00:40 Korteż na dobry wieczór - widowisko muzyczne 01:45 Kino nocne - Jeźdźcy sprawiedliwości - dram., Dania, Szwecja, 2020 03:40 Niedziela z... Marią Seweryn

TV Puls
06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 06:35 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:30 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 11:45 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? - kom., USA, 1991. Porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen) powraca, by po raz kolejny uratować sytuację. Tym razem staje do walki z potentatami branży energetycznej. 13:40 Johnny English: Reaktywacja - kom., Franc., Wik. Bryt., 2011 15:50 Córka prezydenta - kom., USA, 2004. Córka prezydenta USA Samantha MacKenzie (Katie Holmes), dorastała pod stałą ochroną i bez prywatności. Opuściła Białe dom i wyjeżdża na studia do Kalifornii.


TVN 7
05:15 Szkoła - Licealistki Melania Kruk i Patrycja Sewera pokłóciły się z powodu swoich imprez urodzinowych, które organizują w tym samym dniu... 06:15 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 07:05 New Looney Tunes II - animacja 07:50 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985. Griswold (Chevy Chase) i jego żona Ellen (Beverly D'Angelo) wygrywają pieniądze w teleturnieju. Clark i Ellen postępują, jak wielu ludzi w podobnej sytuacji - fundują sobie i dzieciom wspaniałe wakacje. 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:25 Detektywi - program kryminalny

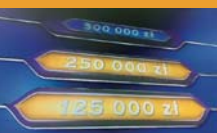

TV 4
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 07:00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem 09:20 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 11:20 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:30 Goście w Ameryce - kom., Franc., USA, 2001 13:25 Aniołki Charliego - sens., USA, Niemcy, 2000 15:05 Goście, goście 2 - kom., Franc., 1998 17:55 Uroczysko - serial krym. 20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 00:00 STOP Drogówka - serial policyjny 01:00 Świat po klęsce Hitlera cz. 1 - dok., Franc., 2024 02:05 Świat po klęsce Hitlera cz. 2 - dok., Franc., 2024 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam
08:30 Z Parlamentu Europ. 09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Msza św. 10:30 Pierwszy zmysł 11:00 Głos serca 12:00 Regina Coeli z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:35 Dęby w Polsce 13:10 Teraz i w godzinie śmierci 15:00 Wieś to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:50 Mateczniki Polskości 17:00 Żyłem obok Św. 17:30 Sól ziemi 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Baśniowy teatr 19:30 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezp. Państwa 21:55 Św. na każdy dzień 22:00 Mocni Jego mocą

PONIEDZIAŁEK • 18 maja	
TVP 1	TVP 2
06:00 Sprawdzamy - magazyn 06:20 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2026 09:00 Ranczo - serial kom., 2008 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 BBC w Jedyńce - Planeta zmian - dok., Wlk. Bryt. 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Dla niesłyszących - serial 12:10 Kolekcja - Teresa Rudowicz - felieton 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej
	
17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacja 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19:30 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Moralność Pani Dulskiej - Teatr Telewizji, 2026 21:50 Postscriptum - Moralność pani Dulskiej - dyskusja 22:20 Pan Nikt kontra Putin - dok., Czechy, Dania, 2024 23:35 Balans bieli - magazyn 00:15 Wyszyński - zemsta czy przebaczenie - fab., Polska, 2021 01:50 Czy to przeznaczenie? - kom. romant., USA, 2022 03:30 Raport specjalny - magazyn 04:15 Rezydencje królewskie - Althorp - dok., Wlk. Bryt.	18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwyszczęścia - serial obycz., 2025 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwyszczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - felieton 20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularny 22:55 Okrutna miłość - serial, Wlk. Bryt., 2025 23:50 Ballada o białej krowie - fab., Iran, Franc., 2020 01:35 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 02:30 Akacja 38 - serial

TVN
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - Dziewczyna 24-latka podejrzewa, że jej chłopak został kilkanaście lat wcześniej porwany. 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy 22:40 Snake Eyes: Geneza G.I. Joe - przygod., USA, 2021 01:05 Pelzająca śmierć - katastrof., USA, 2019. Gigantyczny huragan pustoszy Florydę. Haley ignoruje nakazy ewakuacji, aby odnaleźć ojca... 03:05 Co za tydzień - program rozrywkowy 03:40 Uwaga! - program interwencyjny 03:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:55 Kto was tak urządził - program poradnikowy 05:30 Nic straconego

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarz - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarz - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda

19:55 Milionerzy - teleturniej 20:35 Mega hit - Kraven łowca - sens., USA, 2024. Na Syberii, do więzienia o zastrzygniętych rzytach trafił jako więzień Sergei Kravinoff (Aaron Taylor-Johnson) tylko po to, aby zabić przetrzymwanego tam handlarza narkotyków... 23:15 Ucieczka z piekła - sens., USA, 2015. Amerykańska rodzina stara się uciec z pograżonego w rewolucji południowoamerykańskiego państwa. 01:25 Nieobliczalny - sens., USA, 2006 03:40 Ewa gotuje - program kulinarny 04:20 Ka baręta Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy 05:20 Teleskopy TV Okazje

TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 07:00 Od ucha do ucha - Motylki w brzuchu - Czarne czy białe - filmy animowane 07:30 Z życia wyższych sfer - dokument, Polska, 2017 08:05 Wtem - Aldona Kopkiewicz - Szczepan Kopyt - felietony 08:25 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 09:00 Dobre strony - Andrzej Chyra i Mery Spolsky 09:25 Tamte lata, tamte dni - Artur Andrus - magazyn 10:00 Jan Serce - serial, Pol., 1981 11:15 Niedziadek - przygod., Franc., USA, 1988 13:00 Pierwsze kroki w Operze - dokument, Franc., 2018 14:25 Stracona noc - film TVP, 1973 15:15 Szarada - kom. sens., USA, 1963 17:25 Jan Serce - Pożar serca - serial, Polska, 1981 18:25 Tygodnik Kulturalny

19:20 Poszukiwacz zaginionych dzieł sztuki: Światło przewodnie, Turner - serial dok., 2015 20:00 Poniedziałek z Bondem - Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985 22:20 Porozmawiajmy szczerze 23:00 Zaklinacz deszczu - obycz., USA, 1997 01:15 Dzień z życia artysty - Piotr Polk - magazyn 01:45 Człowiek, który sprzedał swoją skórę - dram., Szwecja, 2020 03:30 Więcej niż fikcja - Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy - dokument, USA, 2024 04:30 Kulturalni - magazyn 05:10 Teledyski

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - W tajemniczych okolicznościach ginie Kevin, partner młodego o pilkarza Mehmeta Ozmana. Semir i Alex postanawiają poznać prawdę na temat jego śmierci. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Odsiecz - akcja, USA, Kan., 2021. Willis wciął się w doświadczonego szeryfa, który staje przed jednym z najtrudniejszych wyzwań w swojej karierze. Spokojną społecznością wstrząsa brutalne przejęcie domu bogatego lekarza przez uzbrojoną grupę napastników. 22:00 Krwawa pogoń - akcja, USA, 2024 00:00 Mizantrop - thriller, USA, 2023 02:20 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7
05:20 Ten moment - Karol i Dagmara Małęscy są małżeństwem i spodziewają się pierwszego dziecka. Karol ukrywa przed żoną, że od kilku miesięcy nie ma pracy i wpada w coraz większe długi. 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 14:00 Detektywi - Zrozpaczona kobieta prosi detektywów o odnalezienie 21-letniej córki, która poprzedniego wieczoru nie wróciła po pracy do domu. 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 Sekrety życia - serial paradokumentalny

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 72 godziny - sens., USA, Franc., Grecja, Rosja, 2014. Agent CIA Ethan Runner (Kevin Costner) dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Postanawia odtworzyć zaniebane relacje z żoną (Connie Nielsen) i córką (Hailee Steinfeld). Jednak przedwczesna emerytura nie jest mu pisana 23:30 Miss agent II: Uzbrojona i urocz - kom., USA, 2005 01:55 Skok na głęboką wodę - reality show 02:55 Mówię Wam - talk-show 04:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Lowcy skarbów . Kto da więcej? 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi . Trójmiasto 22:40 Pamięć Absolutna - sens., USA, 1990 00:55 Love Island . Wyspa miłości - reality show 02:00 Hardkorowy lombard 02:40 Interwencja - magazyn reporterów 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleskopy TV Okazje

TV Trwam 09:30 Basniowy teatr lalek 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. Państwa 11:30 Warto być ojcem 12:00 Odpuść komu ci się wola . Jana Pawła II 14:10 Opowiedzieć taki pontyfikat . Dziennikarze o Janie Pawle II 15:15 "Gorzkim to chleb jest polskość" . Cyprian Kamili Norwid 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świątkowie 17:30 Moja parafia 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Poznajemy Polskę 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędka nad wodę 22:25 Kapelani niepodległej

WTOREK • 19 maja	
TVP 1	TVP 2
05:10 Wykrywacz kłamstw 05:30 Pytanie dnia - rozmowa 05:50 Reporterzy - magazyn 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:25 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2026 09:00 Ranczo - serial kom., 2008 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Lwy z Wybrzeża Skielektowego - dok., Niemcy, USA, Austria, 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Przystań nad Biblią - program religijny 06:50 Dla niesłyszących - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny 12:15 Którędy po sztukę - Daniel Rycharski • Cathy Wilkes - magazyn 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
	
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacja 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19:30 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądzy - teleturniej 21:20 Goldeneye - sens., USA, Wlk. Bryt., 1995 23:40 Pod ostrzałem - dram., USA, 1983 01:50 Chce się żyć - obycz., Polska, 2013 03:40 Wyszyński - zemsta czy przebaczenie - fab., Polska, 2021	18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwyszczęścia - serial 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwyszczęścia - serial 20:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - felieton 20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularny 22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:25 Ikara. Legenda Mietka Kosza - biograficzny, Polska, 2019 01:30 Krew za krew - fab., USA, 2006 03:20 Sean Penn, amerykański wicherzyel - dokument, Franc., 2024

TVN
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska

20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Skok na głęboką wodę - reality show 22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show 23:40 300 - przygod., USA, 2006. Film opowiadający legendę o trzystu Spartanach broniących kraju przed inwazją obcych wojsk. 02:10 Superwizjer - magazyn reporterów 02:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:00 Uwaga! - program interwencyjny 04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:10 Jak to jest zrobione - serial popularyzujący naukę, Kanada 05:40 Nic straconego

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarz - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarz - paradokument obyczajowy 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Milionerzy - teleturniej

20:35 Szlakana pułapka 2 - sens., USA, 1990. Detektyw policji McClane znów w Wigilię Bożego Narodzenia w pojedynkę stanie do walki z grupą wyjątkowo bezwzględnych najemników. 23:05 Wodny świat - sens., USA, 1995. Światowej cywilizacji grozi w przyszłości katastrofa ekologiczna. Po stopieniu się lodowców na obu biegunach Ziemi wszystkie kontynenty znajdą się pod wodą... 02:00 Karma - sens., USA, 2015 03:50 Ewa gotuje - program kulinarny 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:20 Teleskopy TV Okazje

TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:10 Muzyczne poranki 06:55 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczeńska 07:30 Polskie cuda natury - dokument, Polska, 2017 08:05 Wtem - Jacek Dehnel - Kamila Janiak - felietony 08:25 Dobry tytuł - magazyn 09:05 Hala odlotów - talk-show 10:00 Jan Serce - serial, Pol., 1981 11:00 Stracona noc - film TVP, 1973 12:00 Siedem czerwonich róż, czyli Benek Kwiciarz o sobie i o innych - film TVP, 1972 13:25 Poszukiwacz zaginionych dzieł sztuki: Światło przewodnie, Turner - serial dok., Wlk. Bryt., 2015 14:00 Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch - koncert, 2014 14:35 Kramarz - obycz., Polska, 1990 16:20 Jan Serce - Kalina - serial, Polska, 1981

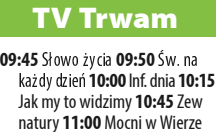
18:05 Mody Polskie - Podlasie - reportaż 18:50 Na Hożej. Jasnej i Słonecznej - dok., Polska, 1994 20:00 Teatr Telewizji - W maju się nie umiera - 2024 21:35 Lekkie obyczaje - W pętli ryzyka i fantazji - fab., Jap., 2021 23:45 Nocny dokument - Pod niebem Damaszk - dok., Wlk. Bryt., USA, 2023 01:15 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 01:45 Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985 04:00 Którędy po sztukę - Wilhelm Sasnal - mag. 04:05 Tygodnik Kulturalny 04:50 Przystań nad Biblią - program religijny 05:00 Teledyski

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Niespodziewanie Semir znikną bez śladu. Alex i Jenny za wszelką cenę próbują odnaleźć policjanta. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - 55-letni Wacław Dudek to wdowiec, który utrzymuje siebie i córkę studentkę z handlu drewnem do kominka i produkcją bimbura, w której jest mistrzem. 17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Dorwać gringo - akcja, USA, 2012. Po nieudanej napadzie bohatera trafia do więzienia w Meksyku - miejsca rządzącego się własnymi zasadami, gdzie granicą między strażnikami a osadzonymi niemal nie istnieje. 22:00 Copland - akcja, USA, 1997 00:05 Księga luster - thriller, Australia, USA, 2024 02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:10 Menu na miarę - program kulinarny 04:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7
05:20 Ten moment - Tomasz Dybowski jest poważanym bankierem na wysokim stanowisku. Mężczyzna ukrywa przed swoją żoną Beatą i dorastającymi dziećmi Filipem i Leną, że jest homoseksualistą. 05:55 Szkoła - Ósmoklasistka Hania Radowicz zafascynowała się ekologią. Wspólnie z kolegą, Michałem Ornackim, organizują w szkole akcję ekologiczną. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - serial kryminalny 14:00 Detektywi - program kryminalny 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

18:00 Sekrety życia - serial obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Kolekcjoner - sens., USA, 1997 23:25 Matka - obycz., USA, 2017. Ona (Jennifer Lawrence) i on (Javier Bardem) wiodą z pozoru idylliczne życie. Ich związek zostaje poddany testowi, kiedy w ich domu pojawia się... 01:55 Hotel Paradise - reality show 02:55 Żyjąc potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:50 Fachowcy - program paradokumentalny 04:30 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Lowcy skarbów . Kto da więcej? 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi . Trójmiasto 22:40 Pamięć Absolutna - sens., USA, 1990 00:55 Love Island . Wyspa miłości - reality show 03:10 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleskopy TV Okazje

TV Trwam 09:45 Słowo życia 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Zew natury 11:00 Mocni w Wierze 11:35 Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Św. na każdy dzień 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Camino de Vistula 13:05 W gotowości 13:30 Msza św. 14:30 Perła krakowskiego kapłaństwa 15:00 Świątynia , kto ra zaufała 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiektywie 16:40 Zdrowie - Bożep Apteki 17:00 Wierze w Boga 17:30 Rajd Katyński 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy małuch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

ŚRODA • 20 maja	
TVP 1	TVP 2
05:25 Wykrywacz kłamstw 05:40 Pytanie dnia - rozmowa 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:25 Akcyjowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:25 Zaraz wracam - serial, 2026 09:00 Ranczo - serial kom., 2008 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 To się opłaca - magazyn 12:55 Dziką Transylwanią - Królestwo Drakuli - dok., USA, Austria, Irlandia, 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:35 M jak miłość - serial 06:25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny 06:50 Dla niesłychanych - Barwy szczęścia - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 12:15 Rzeźb Polska - FSM Syrrena 105 - dok., 2021 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 15:50 Domowe patenty - felieton 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
	
17:25 Jaka to melodia? - telet. 17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akcyjowa 38 - serial, 2018 19:30 Program Inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 21:20 Bogowie ulicy - fab., USA, 2012 23:20 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Wszystko na sprzedaż - dram., Polska, 1968 01:00 Goldeneye - sens., USA, Wlk. Bryt., 1995 03:10 Magazyn Ekspresu Reporterów 04:10 PKK - bojownicy czy terroryści? - dok., Niemcy, 2024	17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Przepis dnia 20:55 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularzowany 22:55 Francuska ruletka - serial krym., Belgia, Franc., 2023 23:50 Miłość w chmurach - kom. romant., Niemcy, 2017 01:25 Okrutna miłość - serial, Wlk. Bryt., 2025 02:15 Serena Williams: siła i sława - dokument, Wlk. Bryt., 2024 03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - 45-letnia Małgorzata i 45-letni Janusz są małżeństwem od ponad 20 lat, mają 24-letniego syna Darka. Małgorzata jest rozrywkowa, a Janusz spokojny i pracowity... 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:25 Sport 19:40 Pogoda
	
19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Królowa przetrwania - reality show 22:55 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001 01:30 Na twoim miejscu - kom., Polska, 2023 03:30 Śmierć Diany: dwa śledztwa - serial, Wlk. Bryt. 04:30 Uwaga! - program interwencyjny 04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:15 Nauka jazdy - reality show 05:40 Nic straconego	19:55 Milionerzy - teleturniej 20:35 Komediodwa środa - Sami Swoi - kom., Polska, 1967. Pierwsza część komediowej sagi o dwóch zwąśnionych rodach zaburzańskich chłopów: Pawlaków i Kargulów, przesiedlonych po wojnie z kręśw wschodnich na Ziemię Odzyskane. 22:15 Wkręcenii 2 - kom., Polska, 2014. Bohaterowie filmu ruszą na podobój stolicy i polskiego showbiznesu. 00:20 Szklana pułapka 2 - sens., USA, 1990 03:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:20 Telezakupy TV 0kacje

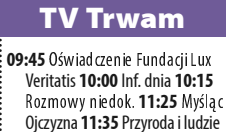
TVP Kultura	TV Puls
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 06:50 Stanisława Celińska - magazyn 07:30 Zwykła historia niezwykłych nazw - dokument, Polska, 2017 08:05 Wtem - Justyna Bargielska - Magdalena Bielska - felieton 08:20 Porozmawiajmy szczerze 09:00 Tygodnik Kulturalny 10:00 Jan Serce - serial, Pol., 1981 11:45 Kramarz - obycz., Polska, 1990 13:30 Obywatel kolczastego świata. Gustaw Herling-Grudziński - dok., Pol., 2022 15:05 Romeo i Julia z Sasieką Kępy - dram. obycz., Polska, 1988 16:55 Zmiennicy - serial, Polska, 1986 18:00 Dobre strony - Miouosh i Krzysztof Zanussi - rep. 19:40 Pogoda	06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - W jednej z restauracji w Kolonii nieznaną sprawcą bierze zakładników. Swoje działania skupia przede wszystkim na Isabel Frings. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - Pirotek i Michał to mieszkający w domu dziecka bracia, którzy mają bardzo silną więź ze sobą. 17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
	
18:30 Informacje kulturalne - magazyn 18:50 Reżyserzy - John Carpenter - dok., Wlk. Bryt., 2018 19:45 Andrzej Wajda - Notatki - Wojciech Merczewski - reportaż 20:00 Czarny mercedes - sens., Polska, 2019 22:15 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, Wlk. Bryt., 1984 23:20 Enter Enea Festival, - BLU/BRY - koncert, 2025 00:25 Hala odlotów - talk-show 01:15 W pętli ryzyka i fantazji - fabularny, Japonia, 2021 03:20 Informacje kulturalne - magazyn 03:40 Pod niebem Damaszką - dok., Wlk. Bryt., USA, 2023 05:05 Teledyski	20:00 Jestem z emstą - thriller, USA, 2016. Beau Ginner (John Travolta) pracuje jako monter i zajmuje się naprawą linii wysokiego napięcia. Ku niezadowoleniu Ginnera jego podopieczna zaczyna umawiać się z przystojnym Duncanem (Devon Sawa). 21:55 Burza - akcja, USA, 2015 23:55 Imperium wilków - akcja, Franc., 2005 02:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7	TV 4
05:20 Ten moment - Marcin Łagodzki chce zostać aktorem, ale jego ojciec zażądał, by zaczął pracować w rodzinnym warsztacie. Chłopak uciekł do Warszawy, by zrealizować swoje marzenie. 05:55 Szkoła - Jagoda Grabowska z 3c liceum jest zaręczona z Antkiem Kusiem. Nastolatka przyzwyczaiła się do myśli, że spędzi z nim resztę życia. Tymczasem... 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 14:00 Detektywi - program kryminalny 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Łowcy skarbow. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Nikita - sens., Franc., Włochy, 1990 01:00 Love Island. Wzyspa miłości - reality show 02:05 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię dłużej 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
	
18:00 Sekrety życia - serial paradokumentalny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Morderstwo w Białym Domu - sens., USA, 1997. Biały Dom. Ktoś urządził tu sobie schadzke z atrakcyjną dziewczyną, która zostaje znaleziona martwa w jednej z łazienek. 23:20 Duch i Mrok - przygod., USA, Niemcy, 1998 01:35 Hotel Paradise - reality show 02:35 Żyjąc potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:35 S05 Ekipy w akcji - program policyjny 04:25 Dorota was urządzi	09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu 11:10 Mateczniki Polskości 11:25 Jestem mamą 11:40 Myśląc Historia 11:50 Odnałazć siebie 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Życie lasu. Storzyski 13:00 Słudzy Boga i człowieka. Aniołowie 13:30 Msza Św. 14:30 Republika Pawłowska 15:00 Prawo do Polski - Śląsk Cieszyński 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 10 obrazów z życia Prymasa 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:20 Odnałazć siebie 19:30 Bóg z nami 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Przetrwaliś my

CZWARTEK • 21 maja	
TVP 1	TVP 2
05:10 Wykrywacz kłamstw 05:30 Pytanie dnia - rozmowa 05:50 Reporterzy - magazyn 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:25 Akcyjowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Dobre historie - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:25 Zaraz wracam - serial, 2026 09:05 Ranczo - serial kom., 2008 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Piękno i uwodzenie w przyrodzie - dok., Hiszp. 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny 06:55 Dla niesłychanych - Barwy szczęścia - serial 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:40 Dzień z życia artysty - Piotr Polk - magazyn 12:15 Którędy po sztukę - Wiesław Borowski - Pawilon Czterech Kopuł - magazyn 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:00 Klan - telenowela, Polska 18:35 Akcyjowa 38 - serial, 2018 19:30 Program Inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; 20:15 Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 21:20 Ojciec Mateusz - serial 22:20 Sprawa dla reportera 23:20 Dekady Diany. Lata osiemdziesiąte - dok., Wlk. Bryt., 2021 00:15 Powrót - serial, 2022 01:05 Pod ostrzałem - dram., USA, 1983 03:15 Sprawa dla reportera 04:05 Chiny kontra Filipiny - zarzewie konfliktu - dok., Niemcy, 2024	16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwy szczęścia - serial 20:40 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 21:40 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy 22:10 Zaćmienie - serial krym., Franc., 2024 00:05 Rodzinka.pl - serial kom. 00:35 Ikar. Legenda Mietka Kosza - biograficzny, Polska, 2019 02:40 Akcyjowa 38 - serial

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się po pomoc Beata Adamska. Jej syn Konrad jest przesładowany przez grupę rówieśników w szkole, ponieważ tańczy w balecie. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - Eliza, młoda wdowa, opłakuje śmierć babci Małgorzaty, która zostawiła jej w spadku luksusowy dom i spory majątek. 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
	
20:50 The Floor - teleturniej 21:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 23:05 Testosteron - kom., Polska, 2007. Ślub Kornela (Piotr Adamczyk), z piosenkarką Alicją (Magda Boczarowska) ma być atrakcją towarzyską sezonu. Będzie to jednak wesele inne niż wszystkie... 01:30 Skok na głęboką wodę - reality show 02:35 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 03:35 Uwaga! - program interw. 03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:25 Nic straconego	17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Milionerzy - teleturniej 20:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 21:55 A więc wojna - kom., USA, 2012. Chris Pine i Tom Hardy jako dwaj tajni agenci federalni, których bliska przyjaźń zostaje wystawiona na próbę, gdy obaj zakochują się w tej samej kobiecie... 00:00 Kabaretowa Ekstraklasa

TVP Kultura	TV Puls
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:10 Muzyczne poranki 06:35 Tamte lata, tamte dni - Mariusz Szczygieł - mag. 07:10 Śladem Wikingów - rep. 07:45 Wtem - Joanna Żabnicka - Jacek Dehnel - felietony 08:00 Przestań nad Biblią 08:15 Informacje kulturalne 08:45 Kolekcja - Ryszard Winiarski - felieton 09:05 Niedziela z... M. Seweryn 10:00 Zmiennicy - serial, Pol., 1986 11:10 Romeo i Julia z Sasieką Kępy - dram., Polska, 1988 12:55 Reżyserzy - John Carpenter - dok., Wlk. Bryt., 2018 13:55 Cztery pory tańca - koncert, Franc., 2025 14:55 Kamień na kamieniu - dram., Polska, 1995 16:45 Zmiennicy - Ostatni kurs - serial, Polska, 1986 17:55 Wydarzenia aktualne 18:30 Którędy po sztukę - Stanisław Dróżdż - mag.	06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jednej z akcji Alex i Semir odgrywają ogromną liczbę narkotyków. Ratując przyjaciela, Semir zabija członka albańskiej mafii. Przestępcy szykują zemstę. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
	
18:45 Portrety - Niezwykła podróż Georgesa Meliesa - dok., Franc., 2011 20:00 Bez znieczulenia - dram. obycz., Polska, 1978 22:10 Hala odlotów - talk-show 23:10 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Michael Jackson - dok., Wlk. Bryt. 23:45 Video Killed the Radio Star - Sting - Wlk. Bryt., 2010 00:20 Czarny mercedes - sens., Polska, 2019 02:25 Enter Enea Festival - BLU/BRY - koncert, 2025 03:25 Dzień z życia artysty - Piotr Polk - magazyn 03:55 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag. 04:20 Rozmowy (nie)wygodne - Artur Andrus 05:05 Teledyski	20:00 Iluzja 2 - akcja, USA, 2016 22:25 Dziewczyna influencera - kom., Polska, 2024. Historia młodej kobiety, która zostaje wyrzuconą w świat presji, kontroli i nieustannej oceny ze strony obserwatorów swojego partnera. 00:20 Bad Boy - akcja, Polska, 2020. Piotr, starszy z braci, został policjantem. Z kolei dla młodszego - Pawła napady, kradzieże i narkotyki to styl życia i chleb powszedni. 02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7	TV 4
05:20 Ten moment - Karolina Godlewska jest w drugim miesiącu ciąży ze swoim chłopakiem Maksem, który pracuje w biurze u jej ojca architekta Romana. Karolina boi się reakcji ojca... 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 14:00 Detektywi - Ktoś porwał 36-letnią nauczycielkę i wytałował jej na twarzy wulgarny napis. Kobieta prosi detektywów o ustalenie, kim jest napastnik. 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 Sekrety życia - serial paradokumentalny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Łowcy skarbow. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - Rosińska odnajduje w krzakach zakrwawione ciało dziewczyny. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Osadzone - sensacyjny, USA, 1989 00:50 Interwencja - magazyn reporterów 01:00 PRZERWA KONSERWACYJNA
	
20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Sposób na teściową - kom., USA, Niemcy, 2005. Po latach poszukiwań Charlotte Cantilini (Jennifer Lopez) w końcu znajduje mężczyznę swoich marzeń. Odkrywa jednocześnie, że jego matka, Viola (Jane Fonda), to kobieta zyciem przeniesiona z najbardziej koszmarnych snów. 23:15 W nowym świecie: Wakacje - kom., USA, 2015 01:20 Hotel Paradise - reality show 02:20 Żyjąc potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:20 S05 Ekipy w akcji - program policyjny 04:10 Dorota was urządzi	09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Wykłady z kongresu 12:50 Mateczniki Polskości 13:00 Perły polskiego krajoznawstwa 13:20 Przegląd Tvg. „Niedziela” 13:30 Msza Św. 14:30 Ocalałam z rzezi 15:00 Po stronie prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę 16:35 Sól ziemi 17:05 Akademia pro-life 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Głos serca

TV Trwam
09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Wykłady z kongresu 12:50 Mateczniki Polskości 13:00 Perły polskiego krajoznawstwa 13:20 Przegląd Tvg. „Niedziela” 13:30 Msza Św. 14:30 Ocalałam z rzezi 15:00 Po stronie prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę 16:35 Sól ziemi 17:05 Akademia pro-life 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Głos serca



NIGDY NIE WOLNO SIĘ PODDAWAĆ

„Miłość i odwaga” Anety Krasińskiej to powieść historyczna, w której bohaterka jest silną i odważną kobietą. Z pisarką rozmawiamy o kobietach, które odegrały ważną rolę w historii, o osobowościach, które wciąż są niedoceniane.

– Książka „Miłość i odwaga” pokazuje silne kobiety, ale czy nie jest też tak, że kobiety, które brały udział w patriotycznych zrywach, są dziś nieco zapomniane i dopiero teraz przywracamy im należną pamięć?

– Tak, mam właśnie wrażenie, że to my po latach powinniśmy strzec ten kurz historii i dostrzec kobiety, które ryzykowały bardzo dużo, często własne życie, dobro swojej rodziny, i szły do walki, a po latach zatarł się ślad, który pozostawiły. Myślę, że jako kolejne pokolenia powinniśmy nie tylko mówić o kobietach, które dziś są wielkie i ważne, ale również wracać do tych, które być może wtedy nie były aż tak dostrzegane. Natomiast ich wkład na pewno jest niedoceniany, a jednocześnie nieoceniony i powinniśmy sobie teraz, po latach, zdawać z tego sprawę.

– To jest też taka przypominałka dla nas, że kobiety dziś mogą robić wszystko: możemy wybierać uczenie, na których chcemy studiować, możemy decydować o swoim życiu, ale to właśnie tamte kobiety tworzyły naszą dzisiejszą teraźniejszość.

– Tak, często wydaje nam się, że te bohaterki nie robiły niczego szczególnego, ale patrzymy na to z naszej, współczesnej perspektywy, przez pryzmat tego, jakie mamy prawa i możliwości. Natomiast w tamtym czasie było to coś ogromnego. Mogło się wydawać, że te bohaterki idą małymi krokami i powoli wprowadzają zmiany w swoje życie, ale nie ukrywajmy, społeczność, w której funkcjonowały, nie była im przychylna. Musiały naprawdę małymi krokami iść do przodu, żeby w ogóle

móc się rozwijać i nie stać w miejscu.

– Wybrała pani też bardzo ciekawy moment historyczny: powstanie wielkopolskie. Pomysł na książkę narodził się podczas pobytu w Poznaniu. Może opowie pani o tej inspiracji?

– Zdecydował o tym przypadek. Zainteresowałam się tym tematem, kiedy odwiedziłam Muzeum Narodowe w Poznaniu. Zobaczyłam na budynku tabliczkę informującą o tym, że właśnie tam zbierali się powstańcy wielkopolscy. Zaczęłam się wtedy zastanawiać, czym właściwie było powstanie wielkopolskie, bo bardzo mało się o nim mówi. Oczywiście kojarzyłam je jeszcze ze szkoły średniej, ale moja wiedza była naprawdę znikoma. To mnie zaciekawiło i zaczęłam szukać informacji.

– Temat panią zaintrygował?

– Tak. Okazało się, że było to zwycięskie powstanie. I to było dla mnie zaskakujące, że o zrywie, który zakończył się wygraną, o którym powinniśmy mówić i który powinniśmy wspominać, mówi się tak niewiele. Mam wrażenie, że jest ono trochę traktowane po macoszemu. Niewiele osób w ogóle wie, że takie wydarzenie miało miejsce. Dlatego pomyślałam, że warto ten temat poruszyć i wprowadzić trochę tej wiedzy do świadomości czytelników.

– Trudno było dotrzeć do materiałów?

– W zasadzie nie. Problem polega raczej na tym, że powstanie wielkopolskie nie ma jednej twarzy i jednego bohatera. Być może właśnie dlatego nie zostało tak mocno rozpropagowane – bo ten bohater jest zbiorowy, a kiedy historia jest zbiorowa, wszystko trochę się rozmywa. Za-

częłam więc czytać, oglądać wywiady z naukowcami zajmującymi się powstaniem wielkopolskim, bo ono jest bardzo dobrze opisane w faktografii. Stopniowo zaczęłam układać to wszystko w całość. Wtedy pojawił się też temat kobiet i poszłam właśnie tym tropem. Odkryłam, jak ogromną rolę odegrały, nie tylko biorąc udział w powstaniu czy pomagając na zapleczu, ale również przygotowując dzieci i młodzież do tego, by w odpowiednim momencie były gotowe walczyć o Polskę. Tworzyły różnego rodzaju stowarzyszenia, które pod przykrywką działalności kulturalnej miały tak naprawdę krzewić polskość i podtrzymywać ducha narodowego.

– Czyli z jednej strony były marginalizowane w domu, a z drugiej odegrały kluczową rolę w historii.

– Dokładnie tak. I to jest właśnie niesamowite, że nawet w kontekście powstania wielkopolskiego mówi się o tych kobietach bardzo niewiele, a przecież ich wkład był naprawdę ogromny. W mojej ocenie jest on absolutnie niedoceniony, a jednocześnie wciąż niedoceniany.

– Ciekawie pokazuje pani także relację Felicji z matką. Czy uczynienie matki przeciwniczką wolności córki miało podkreślić, że najtrudniejsza walka kobiet często toczy się w codziennych życiu?

– Tak, zdecydowanie. Pokazuję tutaj różne typy kobiet. Z jednej strony są kobiety wykształcone i świadome, wychowywane od pokoleń przez osoby o określonym światopoglądzie. Z drugiej strony są proste kobiety, gospodynie domowe, dla których najważniejsze są rodzina

i bezpieczeństwo bliskich. Towarzyszy im też ogromny lęk przed tym, że ich dzieciom czy mężom może stać się coś złego. Matka Felicji, kiedy traci dziecko podczas wojny, przeżywa ogromny dramat. Nie wie też, co dzieje się z drugim synem, jak potoczyły się jego losy. W takiej sytuacji dobro społeczne schodzi na dalszy plan. Najważniejsze staje się dobro własnych dzieci.

– Czego dziś moglibyśmy nauczyć się od Felicji, głównej bohaterki „Miłości i odwagi”?

– Na pewno tego, że nigdy nie wolno się poddawać. Trzeba szukać własnej drogi, nie stać w miejscu i nie godzić się wyłącznie na to, co narzucają nam inni. Warto szukać swojego miejsca i inspirować innych do działania.

– Mam też wrażenie, że daje pani swoim czytelnikom dużo odwagi i pokazuje, że z każdej trudnej sytuacji można znaleźć wyjście. To było pani zamierzeniem?

– Myślę, że tak. Sama staram się tak postępować w życiu, nawet kiedy przychodzą trudne momenty. Najpierw bardzo mocno je przeżywam. Muszę je opłakać i przetrwać. Później staram się podnieść i przekuć porażkę w coś dobrego. Bardzo chciałabym, żeby moje czytelniczki również to dostrzegały, że bez względu na czasy i okoliczności kobiety zawsze mierzyły się z trudnościami, ale mają w sobie ogromną siłę, by się podnosić i iść odważnie do przodu.

– Czyli jest pani urodzoną optymistką?

– Nie, właśnie nie. Jestem realistką do bólu. Bardzo przeżywam porażki i mam wrażenie, że z wiekiem nawet bardziej niż kiedyś. Myślałam, że człowiek



FOT. ARCHIWUM

z czasem się uodparnia, ale chyba tak nie jest. Potrzebuję więcej czasu, żeby wyjść z emocjonalnych dołków, ale jednocześnie wiem, że trzeba iść dalej. Zawsze w końcu pojawia się ta potrzeba i chęć, żeby ruszyć do przodu.

– Zawód pisarki też nie należy dziś do łatwych.

– To prawda. Dziś mam grono wiernych czytelników, ale ta droga wcale nie była prosta. Zaczynałam jedenaście lat temu i wiele dziewczyn, które wtedy startowały razem ze mną, bardzo szybko się wypało i zrezygnowało. Ja też przesłam naprawdę wiele trudnych momentów. W tym zawodzie potrzeba ogromnej siły, determinacji i odporności, żeby nie tylko zdobyć czytelników, ale po prostu utrzymać się na rynku.

– Jednocześnie kobiet piszących dla kobiet jest dziś coraz więcej i to chyba bardzo dobry kierunek.

– Tak, zdecydowanie. Mam wrażenie, że jeszcze piętnaście czy dwadzieścia lat temu dominowała literatura obcojęzyczna i często mówiło się, że właśnie ona jest najlepsza. Myślę, że dziś prześcignęliśmy już

obcojęzycznych autorów. Mamy świetnych pisarzy i świetne pisarki w każdym gatunku, rozwijamy się i coraz piękniej piszemy.

KATARZYNA JANKÓW-
-MAZURKIEWICZ

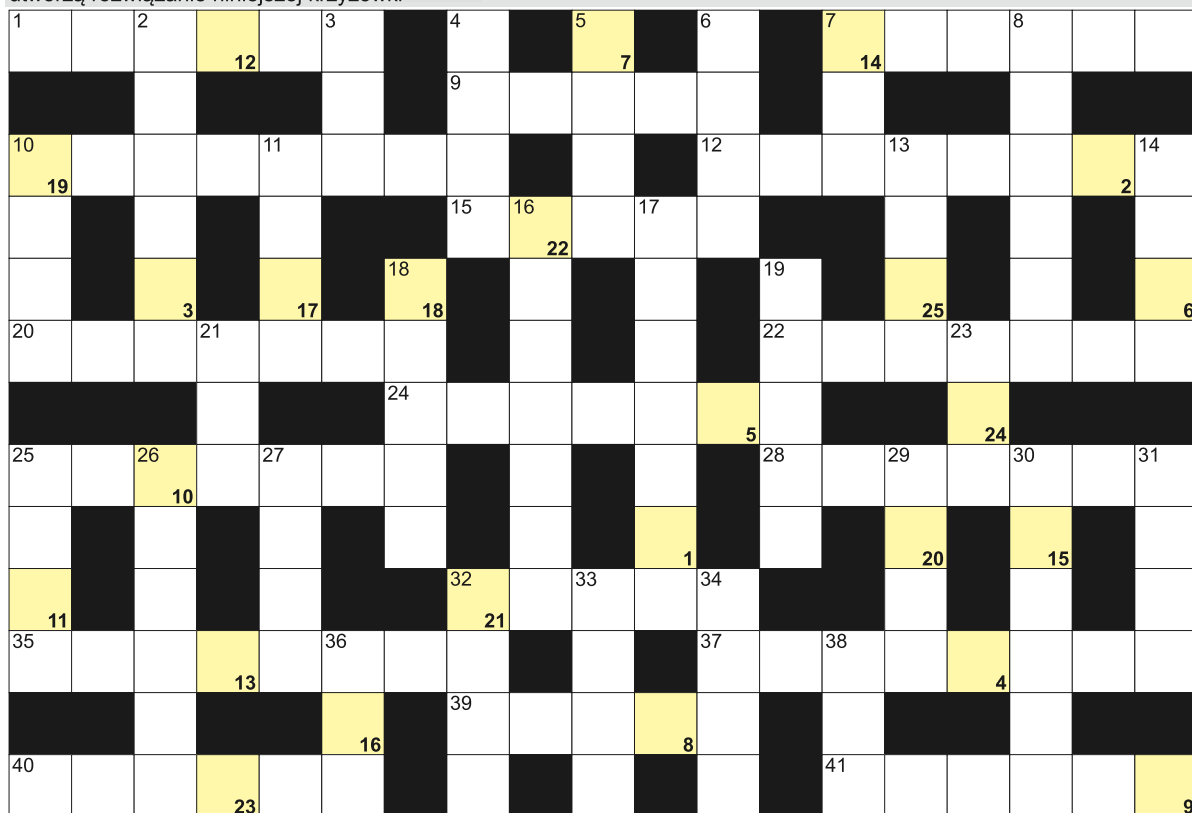
Aneta Krasińska

– autorka należy do nowej fali polskich pisarek. Odważnie sięga po trudne, choć życiowe tematy. Szczególnie bliskie są jej problemy kobiet szukających dla siebie miejsca na ziemi. Umiejętnie łączy elementy powieści obyczajowej z sensacyjnymi i dramatycznymi na tle wydarzeń historycznych. Nie unika głębszej analizy, ale w jej książkach nie czuć patosu czy moralizatorstwa, przeciwnie – swoimi słowami skłania do refleksji, nie dając gotowych odpowiedzi na nurtujące czytelnika pytania. Zadebiutowała w 2015 roku powieścią „Finezja uczuć” ukazującą skomplikowane relacje małżeńskie. Dotychczas wydała kilkadziesiąt powieści. Jej ostatnia powieść „Miłość i odwaga” ukazała się nakładem Wydawnictwa Zwierciadło.



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

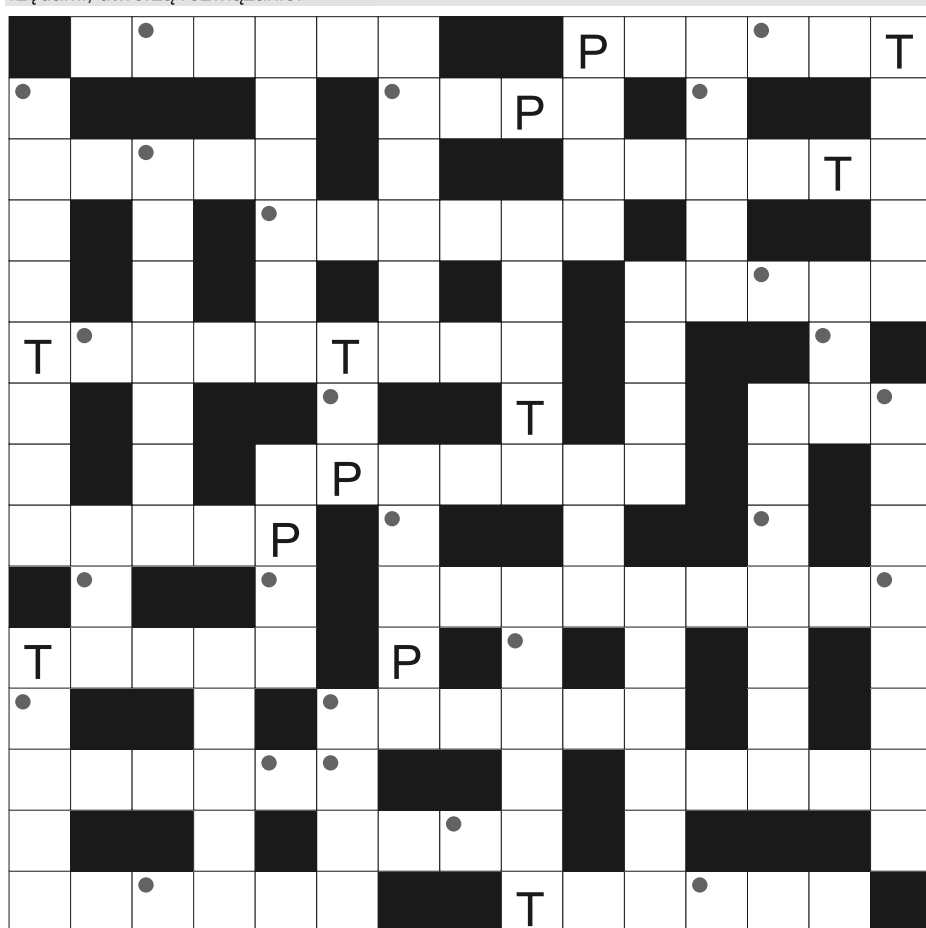
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) punkt centralny, samo centrum; 7) stolica Libanu; 9) słuchacz seminarium duchownego, kleryk; 10) automat z biletami za postój; 12) ... Pamięci Narodowej, IPN; 15) topola drżąca inaczej; 20) jej stolica Asmara; 22) elektryczny lub wybuchowy; 24) miejsc połówu ryb morskich; 25) inaczej diabetyk; 28) celowa dezorganizacja pracy, dywersja; 32) gałąź nauki lub kultury; 35) przyrząd do pomiaru ciśnienia; 37) płacone na dziecko; 39) przemijanie czasu; 40) inaczej orzesznik, drzewo; 41) ujeżdżenie, konkurencja jeździecka. **PIONOWO:** 2) orkiszowe bogate w błonnik; 3) ojciec chrzestny dawniej; 4) wojskowy pakt północnoatlantycki; 5) brwiowe nad oczami; 6) Europejska z Polską; 7) najniższy głos męski; 8) malajski rotan; 10) karne na boisku piłkarskim; 11) odrażający zapach, fetor; 13) choroba Hansena; 14) sztuczka filmowa; 16) Uznański-Wiśniowski, polski astronauta; 17) region z Ajaccio; 18) papiloty inaczej; 19) loki na głowie; 21) trasa lotu pocisku; 23) potocznie o statku kosmicznym obcych; 25) "Kordian i ...", powieść Leona Kruczkowskiego; 26) czubaty to hoacyn, ptak; 27) żelastwo do skupu; 29) nagły rozkwit gospodarki; 30) okres pobytu na koloniach; 31) przenoszą krew do serca; 32) kolczasty na zasieki; 33) ruchoma w kompasie; 34) ... przysięgłych w sądzie; 36) siódma litera alfabetu greckiego; 38) pierwiastek In.

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Ujawniliśmy wszystkie litery "P" i "T". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól z kropką, czytanych rzędami.

Bławatek na polu; jezioro w Szczecinie; potocznie o pracy; ... Artusa, muzeum w Gdańsku; odyniec z lasu; Agrykola w Warszawie; Roussos, grecki piosenkarz; chińska mafia potocznie; William Butler ..., irlandzki poeta; Bolt, były sławny sprinter; rdzenni mieszkańcy Nowej Zelandii; podobne do pszczoł; w parze ze śmigusem w wielkanoc; ogórkowa lub pomidorowa; Levin, autor powieści "Dziecko Rosemary"; osobiste w walizce; Winehouse, była brytyjska piosenkarka; dokuczliwy, natrętny owad; na końcu wędki; rowy obronne na linii frontu; nabycie roweru lub domu; stan pod wpływem hipnozy; chory z hiperglikemią; ramune dla japończyka; człowiek przesadnie dokładny; Zedong, były przywódca Chin; dur brzuszny inaczej; "... cudzołóżnic. Proza podróżna", książka Jerzego Pilcha; główny posiłek dnia; inaczej rodzaj, wariant nadwozia; ozdobny pierścień na palcu; darczyńca, finansuje nagrody; jest nim nekropolia; Johannes, kompozytor "Tańców węgierskich"; epitet spreczny, antylogia; inna nazwa równoleżnika; Kossak, Chełmoński lub Picasso; Wschodni ze stolicą w Dili; inaczej o wolnomularzach; myśli przewodnie; wyjazdy w celach krajoznawczych.

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

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

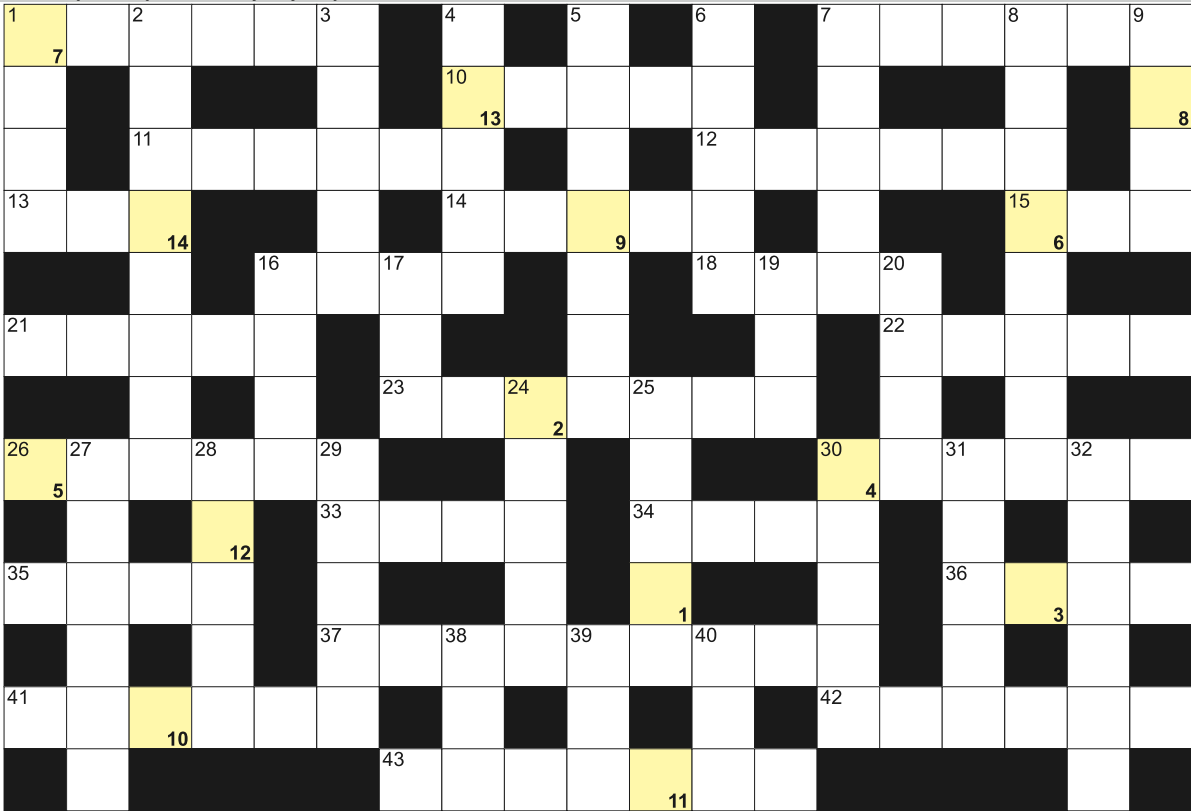
WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazwisk słynnych światowych kompozytorów. Wykreślisz ich wszystkich od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Znajdź i wykreśl: Moniuszko, Paderewski, Rytel, Gershwin, Berg, Haydn, Mozart, Bizet, Chopin, Rota, Bach, Orff, Wagner, Shore, Puccini, Verdi, Kilar, Vivaldi, Dvorak, Lehar.

V	I	V	A	L	D	I	H	U	N
K	I	V	K	V	I	P	O	R	T
A	S	E	O	I	U	R	A	L	K
M	V	R	L	C	H	O	P	I	N
Y	A	D	C	M	I	T	L	B	P
K	D	I	Z	R	O	A	I	A	E
M	N	V	Y	S	R	Z	D	N	T
I	M	T	H	L	E	E	A	G	E
L	E	O	E	T	R	B	E	R	N
L	R	H	N	E	H	R	A	V	T
E	A	K	W	I	S	A	V	C	W
R	V	S	B	H	U	D	Y	A	H
U	K	O	W	E	T	S	G	D	A
I	M	I	R	O	R	N	Z	O	N
Z	N	V	Ó	F	E	G	E	K	D
F	R	O	G	R	F	U	T	R	O



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

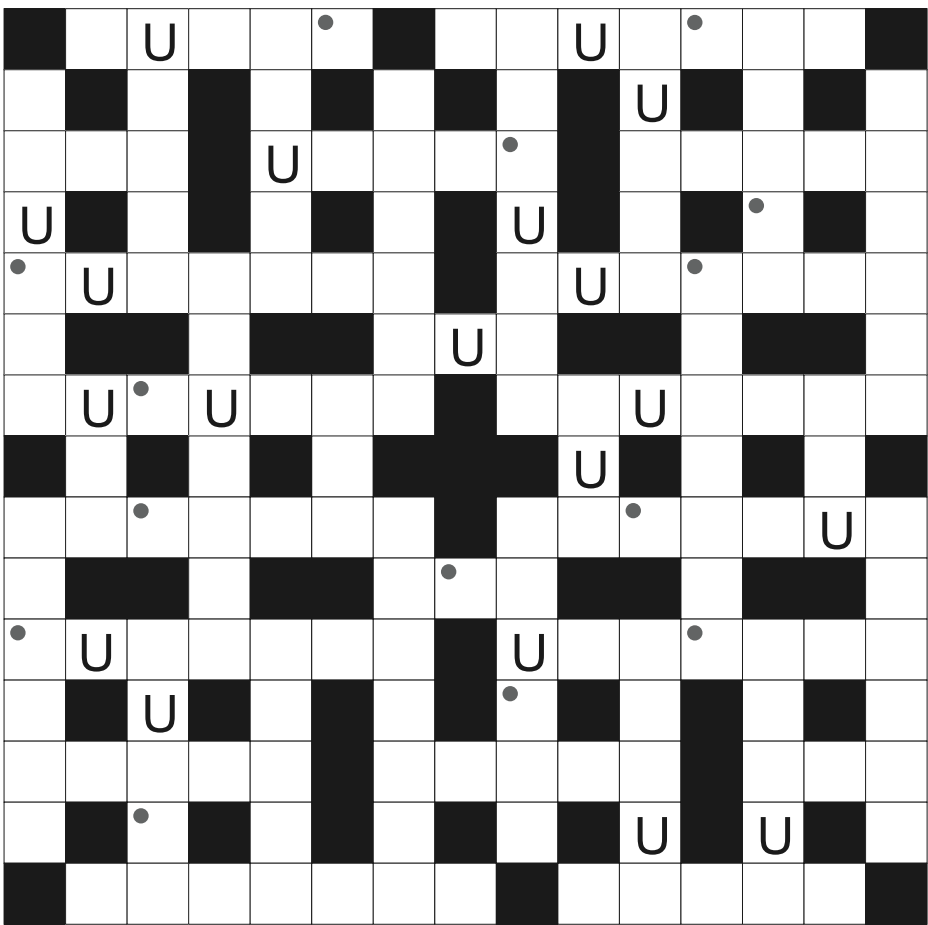
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) inaczej o turkusie; 7) bat dżokejów; 10) rewanż, zemsta; 11) listwa dzieląca okno; 12) Oe w fizyce; 13) spoiwo lutownicze, stop; 14) szyjne lub w zbożu; 15) pierwiastek In; 16) dawna opłata za przejście przez most, drogę; 18) panna z powieści Tomka Tryzny; 21) rycerska broń turniejowa; 22) lew z Opowieści z Narnii; 23) francuska kraina ze stolicą w Tuors; 26) karny lub honorowy; 30) w komplecie z mieczem; 33) przywidzenie, omam; 34) trumny jak wazy; 35) stolica Timoru Wschodniego; 36) jego ogon to plusk; 37) osoba wierząca w przeznaczenie; 41) truskawkowa gruszka; 42) historyczna stolica Bretanii; 43) imię matki papieża Leona X.
PIONOWO: 1) obok hetmana w szachach; 2) jeden z miesięcy; 3) łaźnie publiczne w dawnym Rzymie; 4) założyciel salezjanów; 5) krótko, lakonicznie; 6) Edyta, patronka Europy; 7) mazak inaczej; 8) luksusowe auto z Warren w USA; 9) ciężka praca, wysiłek; 16) Twain, autor "Przygód Hucka"; 17) egipski bóg księżycy; 19) Świętek, tenisistka; 20) mysz workowata krótko; 24) zasiada w radzie miasta; 25) humanistyczne lub przyrodnicze; 27) materiał na krzesło; 28) siostra Napoleona Bonaparte; 29) grająca lub wnekowa; 30) despotyczny władca; 31) pomocnik Batmana; 32) operacja chirurgiczna; 38) pierwiastek Tm; 39) gibbon białoręki krócej; 40) pieczenie - wy do mięsa.

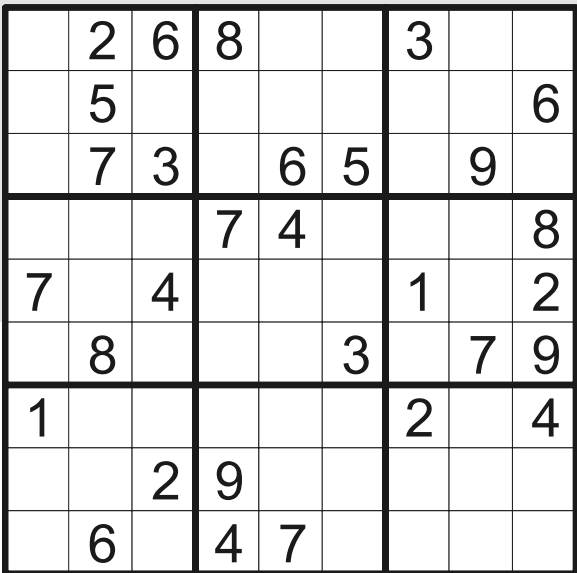
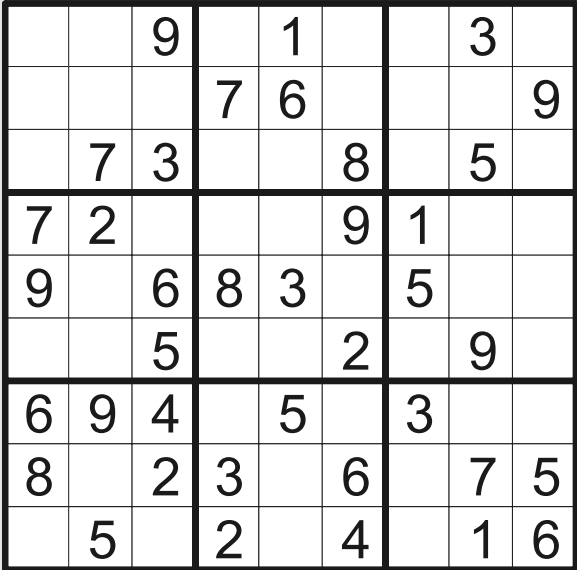
JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie:

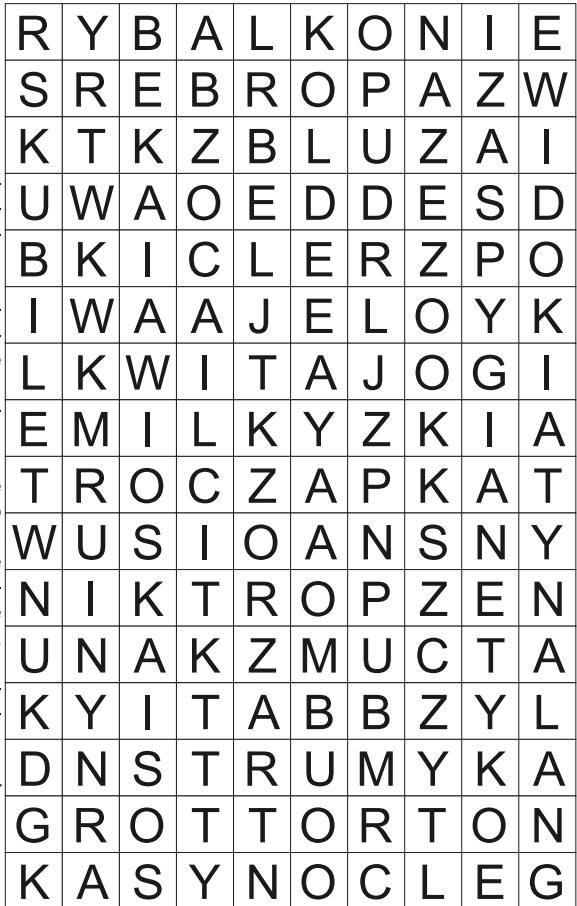


Na diagramie po lewej ujawniliśmy
wszystkie samogłoski "U". Miejsce
wpisu hasel do odgadnięcia.
Rozwiązaniem jest hasło z pól
oznaczonych kropką, czytanych
rzędami

na nosie krótkowidza; brat bliźniak Romu-
lusa; warzywo na ćwikłę; rdzenny Paryżanin;
egipska bogini nieba; Malcolm, napisał "Pod
wulkanem"; włoska waluta przed Euro; załoga
łodzi wioślarskiej; strój, ubiór; w parze z
Panią; inaczej karpiel, kapusta; sygnał ostrze-
gawczy; metr sześcienny drzewa; zawodo-
wo parzy i podaje kawę; zwyczajna to
czyściec lekarski; "... obiecana" Reymonta;
stolica stanu Georgia w USA; głośna afera
obyczajowa; przerzucana w książce; pantera
śnieżna, uncja; czarny to szale, ptak; potocznie
postrzał, heksenszus; parlamentarne lub
samorządowe z urną; marka luksusowych
aut Hondy; górski jednoślad; region ze
stolicą w Bari; stolica amerykańskiego stanu
Maine; ceglane ogrodzenie; magiczne przed-
mioty chroniące posiadaczy; stolica Baszkortostanu;
główny składnik bigosu; egipski bóg Księżyca;
wyspa ze Świnoujściem; amerykańskie Federalne
Biuro Śledcze; Wielki ..., Pustynia Czerwona;
latać, szybować; Pismo Święte; inaczej toaleta,
ubikacja; Henrik, autor dramatu "Peer Gynt";
amerykański stan z Montgomery; dziewiętnasta
litera alfabetu greckiego; Bung Karno, były
prezydent Indonezji.



WYKREŚLANKA: znajdź 20 wyrazów związanych z
wycieczką w góry. Wykreślisz je od góry do dołu,
od lewej do prawej i na ukos: plecak, buty, bluza,
czapka, parking, szczyt, szlak, ruiny, kolejka,
bilecik, kwiaty, konie, stacja, strumyk, droga,
nocleg, widoki, wiatr, krzaki, wioska:



ROMANS RZADKO WYGRYWA Z CODZIENNOŚCIĄ

Romans zwykle zaczyna się od emocji, tajemnicy i poczucia wyjątkowości. Kończy się znacznie gorzej, zwłaszcza gdy jedna lub obie osoby pozostają w stałych związkach. Psychologowie i badacze relacji wskazują, że takie układy często budowane są na napięciu, idealizacji i ucieczce od problemów, a po rozwodzie lub rozstaniu z dotychczasowym partnerem trzeba zmierzyć się z codziennością, brakiem zaufania i konsekwencjami wcześniejszej zdrady.

Romans trudno zakończyć, bo nie zawsze jest tylko przygodą

Romans bywa przedstawiany jako chwilowa, intensywna i oderwana od codzienności relacja. W praktyce często pojawia się w nim więź emocjonalna, zależność, poczucie wyjątkowego zrozumienia oraz przekonanie, że druga osoba daje to, czego zabrakło w stałym związku. To właśnie dlatego zakończenie romansu może być dla wielu osób równie bolesne jak rozstanie w formalnej relacji.

Portal Glamour zwraca uwagę na to, że problemem nie jest wyłącznie fizyczna bliskość, ale także emocjonalne przywiązanie. Romans może stać się przestrzenią, w której ktoś buduje poczucie własnej wartości, szuka uznania, czułości albo ucieczki od napięcia w domu. Wtedy decyzja o zakończeniu takiej relacji wymaga nie tylko rozmowy, ale też zmierzenia się z własnymi emocjami i powodami, które doprowadziły do romansu. Najważniejsza zasada jest prosta: nie znikać bez słowa. Nagłe zerwanie kontaktu, nieodbieranie telefonów i nieodpisywanie na wiadomości może wydawać się łatwiejsze, ale zwykle pogłębia emocjonalny chaos. Dojrzałe zakończenie wymaga szczerzej rozmowy, nazwania decyzji i postawienia granic. Nie chodzi o długie tłumaczenie się ani rozdrapywanie ran, lecz uczciwe powiedzenie, że znajomość w dotychczasowej formie nie będzie kontynuowana.

Gdy jedna ze stron jest w związku małżeńskim, potrzebne są wyraźne granice. Najtrudniejsze bywają romanse, w których jedna osoba ma małżonka lub jest

w stałym związku. W takiej sytuacji relacja nie dotyczy wyłącznie dwojga kochanków. Jej konsekwencje obejmują partnera lub partnerkę, dzieci, rodzinę, wspólne zobowiązania, finanse i reputację. To powoduje, że obietnice składane w trakcie romansu często rozmiągają się z realnymi decyzjami. Trzeba jasno określić granice i przerwać relację, jeśli druga strona nie jest gotowa na uczciwe uporządkowanie swojego życia. Badacze i terapeuci podkreślają jednak, że nie wolno mylić intensywności romansu z trwałością relacji. Romans działa w warunkach napięcia, ryzyka i niedostępności. Związek po rozwodzie działa już w warunkach rachunków, zmęczenia, dzieci, byłych partnerów, podziału majątku, społecznej oceny i zwykłej codzienności.

Czy związki kochanków po rozwodzie naprawdę rzadko przetrwają?

Często pojawia się teza, że mniej niż 20 procent związków kochanków ma szansę przetrwać po rozwodzie jednej ze stron. W brytyjskim „The Guardian” przywołano dane z książki dr Lany Staheli „Affair-Proof Your Marriage”, według których mniej niż 10 procent niewiernych małżonków rozwodzi się po to, by poślubić kochanka lub kochankę, a około 70 procent takich małżeństw kończy się rozwodem. W tym samym tekście przytoczono też ocenę psychiatry Franka Pittmana, który na podstawie rozmów ze 100 parami uwikłanymi w zdradę wskazywał na około 75-procentowy wskaźnik niepowodzenia małżeństw zaczynających się od romansu.



Z kolei terapeutyczne opracowania poświęcone relacjom po zdradzie bywają ostrożniejsze. W jednym z tekstów specjalistycznego serwisu About Affairs pojawia się informacja, że około 25 procent relacji zaczynających się jako romanse odnosi sukces, przy czym za sukces uznano samo pozostanie razem, a nie jakość związku.

Dlaczego romanse nie wytrzymuje zderzenia z życiem?

Jednym z najważniejszych powodów jest różnica między romansem a codziennym związkiem. Romans często funkcjonuje w odciśnięciu: spotkanie, wiadomość, tajemnica, napięcie, oczekiwanie. Taka relacja daje emocjonalny skok, bo pozwala oderwać się od zwykłych obowiązków. Nie trzeba wspólnie planować budżetu, rozwiązywać rodzinnych konfliktów, zajmować się dziećmi, chorobą, zmęczeniem i presją pracy. Kochankowie widzą siebie głównie w sytuacjach, które sprzyjają bliskości, a nie w pełnym obrazie codzienności.

Po rozwodzie lub rozstaniu ta konstrukcja zanika. Relacja przestaje być

ucieczką, a staje się zwykłym związkiem. Wtedy pojawia się pytanie, czy łączyła ją realna zgodność wartości, stylów życia i planów, czy przede wszystkim adrenalina, niedostępność i poczucie, że nikt nas nie rozumie. About Affairs opisuje ten mechanizm jako podobny do relacji z odbiciem: romanse może rodzić się z pilnej potrzeby emocjonalnej, bez spokojnego procesu poznawania drugiej osoby i oceny, czy nadaje się ona do trwałego partnerstwa. Drugim problemem jest zaufanie. Jeśli związek zaczął się od kłamstwa wobec poprzedniego partnera, nowa relacja może zostać zatruta pytaniem: „Skoro zrobił to wtedy, czy nie zrobi tego ponownie?”. Ten lęk nie musi być irracjonalny. Badanie Kayli Knopp i współautorów, opublikowane w „Archives of Sexual Behavior”, wykazało, że wcześniejsza niewierność jest istotnym czynnikiem ryzyka w kolejnych relacjach. University of Denver, omawiając wyniki tego badania, podał, że osoba, która zdradziła w poprzednim związku, jest trzy razy bardziej narażona na zdradę w następnym.

To nie znaczy, że każdy, kto raz zdradził, musi zdra-

dzić ponownie. Sama Knopp podkreśliła, że w przypadku wielu ludzi nie musi do tego dojść. Jednak dla nowego partnera historia zdrady może stać się źródłem napięcia i niepewności.

Zdrada rodzi konsekwencje nie tylko w relacji

Niewierność jest jednym z najpoważniejszych naruszeń zaufania w związku. Przegląd literatury opublikowany w „Polish Journal of Public Health” wskazuje, że zdrada obejmuje działania ukrywane przed partnerem, angażujące osobę trzecią i naruszające emocjonalną, seksualną lub romantyczną wyłączność relacji. Autorzy zwracają uwagę na to, że częstotliwość zdrad trudno precyzyjnie określić ze względu na różnice kulturowe i metodologiczne, ale zjawisko może dotyczyć 20-50 procent relacji.

Ten sam przegląd wskazuje, że zdrada ma poważne konsekwencje dla związku i zaangażowanych w nim osób. Może prowadzić do rozpadu relacji, a u zdradzonego powodować gniew, objawy depresji, a w skrajnych przypadkach także myśli samobójcze. To ważne, bo romanse często przedstawiany jest wyłącznie z perspektywy kochanków, podczas gdy realnie dotyka również partnerów, dzieci i całych rodzin. Badania nad zdradą pokazują także, że znaczenie ma to, kim była osoba trzecia. W pracy Lindsay T. Labrecque i Marka A. Whismana, opublikowanej w „Family Process”, wskazano, że tożsamość partnera zdrady i rodzaj relacji z nim mają znaczenie dla prawdopodobieństwa rozpadu małżeństwa, niezależnie od samej satysfakcji małżeńskiej.

W praktyce inaczej odbierana jest zdrada z przypadkową osobą, a inaczej romanse z kimś bliskim, znajomym, współpracownikiem lub przyjacielem rodziny.

Jak zakończyć romanse ostatecznie i bez przeciągania?

Pierwszy krok to zwerbalizowanie decyzji. Rozmowa powinna być spokojna, jasna i bez dawania fałszywej nadziei. Zwroty w rodzaju „może kiedyś”, „zobaczymy” albo „dajmy sobie czas” często nie kończą relacji, tylko przedłużają zależność. Jeśli decyzja została podjęta, trzeba powiedzieć wprost, że romanse się kończy. Drugi krok to ograniczenie lub przerwanie kontaktu. W przypadku romansu emocjonalnego samo „zostańmy przyjaciółmi” zwykle nie działa, bo więź utrzymuje się przez wiadomości, rozmowy, wspomnienia i poczucie niedomknięcia. Trzeci krok to rezygnacja z rozliczania i oskarżeń. Można powiedzieć, co było trudne i dlaczego relacja nie może trwać, ale obwinianie, upokarzanie lub wypominanie obietnic zwykle tylko zwiększa napięcie. Czwarty krok dotyczy romansu w pracy. Tu potrzebny jest dodatkowo profesjonalizm, bo po rozstaniu obie osoby mogą nadal spotykać się zawodowo. Piąty krok jest najważniejszy w toksycznych relacjach: trzeba odciąć się całkowicie i zadbać o wsparcie. Jeżeli druga strona szantażuje emocjonalnie, grozi, naciska, wzbudza poczucie winy albo nie przyjmuje odmowy, zakończenie relacji wymaga stanowczości, pomocy bliskich, a czasem także konsultacji ze specjalistą lub działą prawnym.

ALINA LASKOWSKA



KRÓLOWA LUIZA KOCHAJĄCA SWÓJ LUD

Luiza Pruska słynęła z urody, mądrości i siły charakteru. Królowa i jej dwór pojawili się w Ostródzie, uciekając przed wojskami Napoleona. Z nim samym spotkała się później podczas rozmów pokojowych w Tylży i namawiała cesarza Francuzów, by pozostawił Prusom twierdzę w Magdeburgu. Jej patriotyzm i odwaga w podejmowaniu decyzji podczas wojen napoleońskich przyniosły jej ogromną popularność i sławę.

Działo się to 220 lat temu, podczas wojny francusko-pruskiej w 1806 roku. 27 października, po bezprzykładnej klęsce wojsk pruskich pod Jeną i Auerstädt, Napoleon wjechał do Berlina. Natomiast król pruski Fryderyk Wilhelm III i jego małżonka Luiza Pruska uciekli na wschód. Trasa ucieczki prowadziła m.in. przez Szczecin, Grudziądz, Iławę i Samborowo do Ostródy.

Spartańskie warunki

Orszak królowej składał się z karocy zaprzężonej w szóstkę koni i kilku powozów obłożonych bagażami oraz konnej eskorty. Królowa Prus przybyła do Ostródy już 15 listopada wieczorem (około godziny 20) i zatrzymała się na Nowym Rynku, jak podaje Johannes Müller, w podwójnym domu z tzw. apteką pod orłem, zajmowanym przez wdowę po zmarłym w 1802 roku burmistrzu Gottfriedzie Reinholdzie Schultzu.

Fryderyk Wilhelm III z resztą dworu pojawił się w Ostródzie dopiero 17 listopada. Jego kwatery było mieszkanie na zamku odstąpione przez zarządcę Carla Ludwiga Freiwalda – tego samego, który w lutym 1807 roku podejmie cesarza Francuzów.

Według relacji jednego z dworzan warunki bytowania były wówczas bardzo uciążliwe. Towarzyszące władcy Prus osoby musiały zadowolić się posłaniem ze świerkowych gałęzi lub spać na słomie wśród gołych ścian. Nic nie było przygotowane. Brakowało drewna do palenia w piecach. Był wielki niedostatek żywności, a wino trzeba było sprowadzać z Elbląga. Owe mu dworzanie jednak się poszczęściło, ponieważ dzięki protekcji księcia von Coburga zdobył łóżko ze sprężynami.



Królowa Luiza Pruska; Luiza Augusta Wilhelmina Amalia von Mecklenburg-Strelitz (ur. 10 marca 1776 r. w Hanowerze, zm. 19 lipca 1810 r. w Hohenzieritz)

Królewskie rozrywki

Francuzi nie stali jeszcze u bram, więc nie rezygnowano z królewskich rozrywek. 20 listopada urządzono łowy z udziałem królewskiej pary w lasach na północnym rogu jeziora Szeląg, w pobliżu dzisiejszej leśniczówki Zakątek. Wówczas w okolicy Ostródy było dużo wilków i łośi. W miejscu, gdzie podczas polowania miała odpoczywać królowa Luiza, przy rozwidleniu drogi na Morąg i Łukę, stoi kamień z wyrytą datą „1913”, albowiem postawiono go w setną rocznicę bitwy narodów pod Lipskiem i oswobodzenia Prus od Napoleona.

Polowaniem kierował leśniczy z Taborza, w którego rodzinie długo potem wspomniano spotkanie z Luizą Pruską, a fotel, na którym siedziała królowa, jako cenną pamiątkę przechowywała do początku XX wieku

kuzynka leśniczego Paulina Schultz z Morąga. Fryderyk Wilhelm III okazał się hojnym władcą, obdarował bowiem 200 talarami 444 chłopów naganiaczy.

Przez kilka dni listopada 1806 roku Ostróda była ośrodkiem władzy państwowej. Stąd wychodziły pisma i królewskie rozkazy. Tu król odrzucił ofertę Francuzów w sprawie zawieszenia broni oraz przyjmował posłów, m.in. hrabiego Tolstoja, reprezentującego cara Aleksandra I.

Wojenne wydarzenia (porażka księcia Weimaru i Blüchera w walkach koło Lubeki oraz ruchy wojsk marszałka Duroca w Polsce) nie pozwoliły na dłuższy pobyt królewskich gości w mieście. 23 listopada Fryderyk Wilhelm III i jego małżonka przez Szczytno podążyli do Królewca, gdzie znajdował się ostatni nietknięty jeszcze

przez Francuzów korpus gen. von L'Estocq.

W mundurze dragonów

Luiza Pruska, słynąca z urody i siły charakteru, była jedną z piękniejszych kobiet swojej epoki. Mówiono o niej „piękna królowa brzydkiego króla”. W 1798 roku w Berlinie Feliks Łubieński, rozmawiając z królową, spostrzegł w jej naszyjniku i diademie klejnoty niektórych koron, które widział niegdyś w krakowskim skarbcu. Nie mógł ukryć swego zmieszania, co nie uszło uwagi żony Fryderyka Wilhelma III. Kiedy zaś królowa dowiedziała się prawdy o polskim pochodzeniu klejnotów, rozkazała odnieść je do skarbcza i podobno odtąd już ich nie używała – podaje w swoim pamiętniku hrabia Feliks Łubieński.

Zdaniem niektórych to ona nosiła spodnie, a nie jej szanowny mąż. Jeszcze przed ucieczką, w Berlinie, przebrana w mundur dragonów zagrzewała żołnierzy do walki z Napoleonem.

Królowa podobno nie nawiądyła Bonapartego bardziej od diabła. Współcześni jej arystokraci wszak nazywali cesarza Francuzów „korsykańskim potworem”. Nie przeszkodziło to jej jednak wykorzystywać swoich wdzięków podczas rokowań pokojowych w Tylży, gdzie wystąpiła w swej najwspanialszej toalecie. Kiedy bóg wojny podarował jej różę, powiedziała, iż woli Magdeburg, czyli strategicznie ważną dla Prus twierdzę. Napoleon później tak skomentował to wydarzenie: „Gdyby król pruski zapukał do pokoju trochę później, być może musiałbym mu zostawić Magdeburg”. Według legendy ta rozmowa i to, co nie zdarzyło się potem, miało mieć miejsce na plebanii kościoła wleżących 10 kilometrów na wschód od Szczytna Jerutkach.

Władczyni kochająca naród

Przedwcześnie zmarła królowa wiedziała, jak zdobyć miłość poddanych. Podczas wojny odwiedzała chorych, niosła słowa pociechy i zachęcała do ofiarności. Potwierdzeniem jej patriotyzmu było wyrzeczenie się przez nią kosztownych ozdób i noszenie podczas wojen z Napoleonem żeliwnej biżuterii produkowanej przez pruskie odlewnie w Gliwicach i Berlinie. To za jej przykładem pruskie kobiety wymyśliły hasło: „Złoto dałam (-em) za żelazo”. Ustanowienie we Wrocławiu 10 marca 1813 roku, w dniu urodzin królowej, przez Fryderyka Wilhelma III najwyższego odznaczenia wojskowego, nadawanego za męstwo

na polu walki, odlewano w żeliwie Krzyża Żelaznego projektu Karla Friedricha Schinkla, nobilitowało żelazo jako tworzywo równe złotu, srebru czy kamieniom szlachetnym.

W niemieckiej historiografii Luiza Pruska stała się narodową bohaterką i ucieleśnieniem mitu władczyni kochającej swój lud. W przedwojennej Ostródzie miała szkołę (na rogu dzisiejszych ulic Drwęckiej i Stapińskiego (obecnie budynek nie istnieje – red.) i ulicę swego imienia (teraz Jana Chomki). Najstarsze ostródzkie kino nazywało się Luisen-Theater, a miejscowość Szklarnia koło Kątna (gm. Ostróda) nosiła do 1945 roku miano Luisenberg, czyli Góra Luizy.

RYSZARD KOWALSKI



Kamień z napisem „1913”, upamiętniający miejsce odpoczynku królowej Luizy Pruskiej podczas polowania w 1806 r.



Ostróda, Nowy Rynek, obecnie Pl. Tysiąclecia Państwa Polskiego, strona południowa, drugi budynek po prawej – najstarsza ostródzka apteka (Adler Apotheke), datowana na 1627 r.; w tym domu od 16 do 23 listopada 1806 r. mieszkała królowa Luiza Pruska

Samotność to poważny problem, zwłaszcza wśród seniorów. Z badań wynika, że większość osób w wieku 66-85 lat uważa ją za główną przyczynę problemów psychicznych.

Okazuje się, że 70 proc. mieszkańców miast wskazuje, że samotność to jedna z głównych przyczyn złego stanu psychicznego — wynika z badania Kantara Polska przeprowadzonego dla Grupy Lux Med. Z takim stwierdzeniem zgodziło się ponad 80 proc. osób w najstarszej grupie wiekowej, co może oznaczać, że to one najczęściej zmagają się z takim problemem.

Izolacja i brak aktywnego uczestnictwa w życiu

Ponad dziewięć milionów Polaków ma powyżej 60 lat, a ta liczba rośnie z każdym rokiem. Do 2050 roku seniorzy będą stanowić ponad 30 proc. społeczeństwa. Samotność seniorów wpływa nie tylko na ich kondycję psychiczną, ale również na zdrowie fizyczne, zwiększając ryzyko chorób serca i depresji. Samotność to nie tylko brak obecności bliskich, ale także poczucie izolacji i brak możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społeczności. Wielu seniorów spędza większość swojego czasu w domu, często przed telewizorem, co tylko pogłębia poczucie wykluczenia.

— Nie ma jednej recepty na to, jak nie być samotnym, bo można w życiu mieć mnóstwo dzieci i zostać na starość samotnym albo być stanu wolnego, a mieć mnóstwo znajomych i przyjaciół — mówi pan Jan, który po śmierci żony mieszka sam. Mężczyzna ma 76 lat i emeryturę w wysokości 2200 złotych. — Po opłaceniu rachunków, wykupieniu podstawowych leków na życie zostaje mi jakieś 800 złotych. To tak na dzień wypada jakieś 27 złotych. To bardzo niewiele przy obecnych cenach. Mam dwójkę dzieci, ale każde ma swoją rodzinę, pracę, swoje życie. Gdybym się przyznał,

DLACZEGO SENIORZY CZUJĄ SIĘ SAMOTNI?

Samotność to jeden z największych problemów starszych osób. Może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego. W Polsce mamy wiele przypadków ludzi w podeszłym wieku, którzy spędzają samotnie czas w swoim mieszkaniu. Rodzina i sąsiedzi zapominają o człowieku, często mieszkającym za ścianą. Czasem okazuje się, że na pomoc samotnemu seniorowi jest już za późno...



Pamiętajmy
— każdy zasługuje na bliskość i ciepło drugiego człowieka, niezależnie od wieku.

że mi ciężko, to pewnie by mi pomogli, ale ja się wstydzę, a oni wpadają do mnie tylko na chwilę... Nigdy nie pytają, czy czegoś potrzebuję; czasem córka jakiś kawałek ciasta czy pierogi przyniesie. Wnuki pamiętają o Dniu Dziadka, urodzinach, święta też spędzamy razem, ale przez większość dni jestem sam, bo zdrowie już też nie takie, żeby chodzić na spacer. Straszna jest taka samotność. Jak żona żyła,

to razem było nam różnie: porozmawialiśmy, oglądaliśmy telewizję, czasem do kina wyszliśmy czy na jakąś wystawę. Teraz bywa, że cały dzień nie mam do kogo się odezwać... Smutno mi i czuję się z tą samotnością źle. Czasem myślę, że śmierć jest lepsza niż taka samotność — dodaje żałem.

— Starość jest smutna i bardzo samotna. Niskie świadczenia emerytalne nie zaspokajają naszych podstawowych potrzeb — mówi pani Wiesława. — Często muszę wybierać, czy kupić chleb, czy też wykupić przepisane leki. Brakuje lekarzy geriatrów. Do specjalistów czeka się kilka miesięcy, a nawet lat, usługi opiekuńcze są odpłatne, a świadczenia z pomocy społecznej nie wystarczają. A najgorsze jest to, że dzieci i wnuki też z czasem zapominają. Czasem przez kilka tygodni nikt nie zajrzy, nie zadzwoni. Przykre to bardzo.

Coraz więcej samotnych

Z badania „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”, zrealizowanego dla stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich przez ARC Rynek i Opinia, wynika, że osoby po 65. roku życia najczęściej mieszkają w gospodarstwach jednopokoleniowych (78 proc.). Co trzecia osoba mieszka w gospodarstwie jednoosobowym (34 proc.) — odsetek ten wzrasta do 50 proc. w przypadku osób powyżej 80. roku życia. Problemy, z jakimi najczęściej mierzą się starsze osoby, to problemy zdrowotne (55 proc.), utrata bliskich (46 proc.), zakończenie życia zawodowego (28 proc.), samotność/izolacja (17 proc.), brak pieniędzy (14 proc.), utrata samodzielności (13 proc.), nuda (13 proc.), brak poczucia bezpieczeństwa (12 proc.) oraz poczucie bycia niepotrzebnym (10 proc.). Niemal co piąta osoba po 65. roku życia

czuje się samotna, a odsetek ten istotnie wzrasta wśród osób powyżej 80. roku życia. Uczucia samotności doświadczają najczęściej osoby mieszkające w jednoosobowych gospodarstwach, przede wszystkim owdowiałe kobiety. Z samotnością próbują walczyć głównie poprzez zajęcia wykonywane w pojedynkę, np. oglądanie telewizji, czytanie czy rozwiązywanie krzyżówek.

Kiedy samotność uderza z największą siłą?

— Zmiany w życiu osobistym — śmierć współmałżonka, wyprowadzka dzieci czy przejście na emeryturę często powodują poczucie pustki. — Brak codziennych aktywności — starsze osoby często ograniczają wyjścia z domu, co sprawia, że mają mniej okazji do rozmów i kontaktu z innymi. — Problemy zdrowotne — choroby, trudności w poruszaniu się lub brak

dostępu do transportu dodatkowo utrudniają podtrzymywanie relacji.

— Postęp technologiczny — świat cyfrowy rozwija się bardzo szybko, a seniorzy często nie nadążają za nowymi sposobami komunikacji, co może potęgować ich izolację.

Jak walczyć z samotnością?

— Zaangażowanie w życie społeczne — uniwersyteity trzeciego wieku, kluby seniora czy grupy zainteresowań to doskonała okazja do nawiązania nowych znajomości.

— Aktywność fizyczna — spacer, nordic walking czy zajęcia ruchowe to nie tylko sposób na zdrowie, ale i na budowanie relacji z innymi.

— Nowe technologie — nauka obsługi smartfona i korzystanie z komunikatorów internetowych czy mediów społecznościowych może pomóc w utrzymywaniu kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.

— Wolontariat — pomagając innym dajemy poczucie wartości i możliwość nawiązywania nowych relacji.

Jak pomóc samotnemu seniorowi?

Czasem wystarczy drobny gest: telefon, wspólna kawa, spacer czy zwykła rozmowa, by ktoś poczuł się zauważony i ważny. Samotność nie powinna być nieodłącznym elementem starości, a my wszyscy możemy pomóc ją zmniejszyć.

Eksperci w raporcie „Dobrostan psychiczny a wybrana oferta miast” wskazują na potrzebę wsparcia społecznego dla grupy najstarszych mieszkańców. I to właśnie miasta mogą odgrywać tutaj kluczową rolę, przeciwdziałając izolacji społecznej i wzmacniając poczucie przynależności do lokalnej społeczności. Blisko połowa seniorów (38 proc. ogółu badanych) uważa, że miasta mogłyby ich wspierać poprzez różnorodne inicjatywy, takie jak zajęcia sportowe, wydarzenia kulturalne lub integracyjne czy warsztaty.

OPRAC. J.K.



ADAM MAŁYSZ DOGONIŁ GO NA 34 KILOMETRZE

Kamil Kołodziejek z Dobrego Miasta urodził się z rozszczepem kręgosłupa. Pomimo swojej niepełnosprawności jest pozytywnie nastawiony do ludzi i świata. Jest aktywny fizycznie, bo jak mówi, bariery są tylko w naszych głowach. W tegorocznym wyścigu Wings For Life World Run był liderem wśród osób na wózkach — Małysz dogonił go dopiero po 34,5 kilometra!

Kamil Kołodziejek ma za sobą maraton, około 30 półmaratonów i wiele innych imprez biegowych. Ma 29 lat. Od 10 lat trenuje i bierze czynny udział w biegach długodystansowych.

— Niepełnosprawność ruchowa nie musi oznaczać zaniechania aktywności fizycznej — mówi Kamil. — Każdy, kto się kiedykolwiek zetknął z jakąś formą ruchu i sportu, wie doskonale, jakie to niesie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Wydzielają się endorfiny — hormony szczęścia. To daje energię do życia. Ja nie biorę udziału w biegach po to, żeby zdobywać miejsca czy wygrywać... Niepełnosprawność jest tylko w naszych głowach, nigdzie więcej. Przecież nawet jak człowiek nie ma żadnych blokad, sam sobie je zakłada — właśnie w głowie. Ja wiem, że można osiągnąć naprawdę dużo rzeczy, trzeba tylko czasem przestawić myślenie.

Nie ma do nikogo o żalu

Kamil urodził się z rozszczepem kręgosłupa, ale to nigdy nie przeszkadzało mu w normalnym funkcjonowaniu. Nigdy nie było mu dane postawienie choćby jednego kroku samodzielnie. Wózek jest nieodłącznym towarzyszem jego życia. Przyzwyczał się i zaakceptował swoją niepełnosprawność; nie ma do nikogo o żalu.

— Taki się urodziłem i nauczyłem się z tą moją niepełnosprawnością żyć — mówi. — Jest mi chyba łatwiej to zaakceptować niż osobom, które po wypadku czy w wyniku choroby stały się niepełnosprawne. Zawsze mówię, że dystans do siebie jest najważniejszym dystansem do pokonania. Jak już człowiek zaakceptuje siebie, to potem może wszystko. Może pokonać każdą barierę i spełniać swoje marzenia! Szkoda marnować czas na leniuchowanie w domu przed telewizorem. Mogłbym siedzieć w pokoju,



Bieganie to od 10 lat największa pasja Kamila



użalać się nad losem i co najwyżej tylko katować gry na konsoli. Nie pasuję jednak do takiego świata.

Bieganie odmieniło jego życie

Od dziecka Kamil interesował się sportem. Przez wiele lat na ekranie telewizora oglądał mecze siatkówki czy piłki nożnej, śledził różne sportowe potyczki. Jednak sam nie był zbyt aktywny. Potem postanowił spróbować swoich sił w różnych dyscyplinach. Grał w koszykówkę, próbował kolarstwa w Ornece, nawet rugby. Dziesięć lat temu postanowił, że zadba o kondycję. Wychodził na długie spa-

cery, potem wystartował w biegach.

— Teraz już nie wyobrażam sobie życia bez aktywności fizycznej — zapewnia. — Nie mogę usiedzieć w domu, jak jest brzydka pogoda i nie mogę zrobić treningu. Jestem walecznym człowiekiem, więc jak już coś sobie postanowię, to muszę to osiągnąć. Pamiętam swoje pierwsze zawody; chciałem się sprawdzić, zobaczyć, czy pokonam dystans. Do mety dotarłem szczęśliwy i nie byłem ostatnim zawodnikiem. Na treningu pokonuję około 20 kilometrów. Niestety przez problemy zdrowotne w 2024 i 2025 roku musiałem prze-

rwąć treningi. Teraz jest już dobrze i jestem dobrze przygotowany do startów.

Ludzie, którzy biorą udział w biegach, byli bardzo podnieceni, gdy widzieli Kamila, mijającego ich na trasie zawodów. Utrzymywał dość szybkie tempo, więc plasował się przez większość biegu wśród stawki.

— Kocham biegi; wystartowałem w swoim życiu w wielu, na różnych dystansach: od 5 do 21 kilometrów. Jest to moja pasja oraz sposób na radzenie sobie ze stresem i przeciwnościami losu. Na jednym z biegów zeszło nam powietrze w jednej oponie — wspomina Kamil. — Pomogli mi inni biegacze. Oczywiście dotarłem do mety, ale pokonałem dystans i przekraczając metę, byłem zmęczony, ale dumny, że się nie poddałem! Nigdy się nie poddaję; jak coś sobie założę, to muszę wykonać. Wózek inwalidzki nie skazuje człowieka na zamknięcie w czterech ścianach, rozpacz, odgrywanie wielkiego dramatu. Swoim życiem, aktywnością sportową staram się być tego dowodem. Pokazuje, że pomimo tego, co mi się przytrafiło, dalej w pełni mogę cieszyć się codziennością. Z każdą przeszkodą można sobie jakoś poradzić — jak nie jednym sposobem, to drogą okrężną bądź po prostu poprosić o pomoc drugą osobę, bo to przecież żaden wstyd.

Największe marzenie

Sport w życiu Kamila spełnia teraz niezwykle istotną rolę. Poza aspektem zdrowotnym ważne okazało się poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Sport stał się nowym pomysłem na życie. W tym roku, w maju Kamil wziął udział w kolejnej edycji charytatywnego biegu Wings For Life World Run. W Poznaniu ponad 20-tysięczną grupę sportowców gonił Adam Małysz, kierowca samochodu mety.



W Poznaniu ponad 20-tysięczną grupę sportowców gonił samochodem Adam Małysz, kierowca samochodu mety. Na zdjęciu obok Kamila

— Po raz trzeci brałem udział w tym biegu — opowiada Kamil. — Za pierwszym razem pokonałem 17 kilometrów, w 2023 roku zrobiłem 20, zanim Małysz mnie dopadł. A w tym roku wygrałem! Adam Małysz dogonił mnie dopiero po 34,5 kilometra, jako ostatnią osobę na wózku — to aż o 14,5 kilometra lepszy wynik niż podczas mojego ostatniego startu. W biegu wzięło udział około 20 osób na wózkach; mi udało się dotrzeć najdalej! To dla mnie powód do dumy. „Biegniemy dla tych, którzy nie mogą” — to motto przyświeca organizatorom tego corocznego wyścigu. Wszystkie środki ze składek wpisowych na zawody są przekazywane na badania dotyczące urazu rdzenia kręgowego. Ponadto atrakcją tego wyjątkowego biegu jest fakt, iż uczestnicy uciekają przed metą. Wszystko za sprawą samochodu mety, który goni sportowców. To są niesamowite emocje. Atmosfera na biegu była niesamowita — wspaniali ludzie, supertrasa.

Kamil ma też wiele planów i marzeń związanych z biegami. Jedno z nich chce zrealizować w przyszłym roku: zdobyć koronę polskich półmaratonów. W tym roku w planach ma jeszcze osiem startów.

— Nie mam marzeń, ale wyznaczam sobie cele, do których dążę — zdradza. — Zależy mi na jak najlep-

szych startach i poprawieniu czasu. Już w sobotę, 16 maja, jadę do Inowrocławia, aby pobić w XVII Biegu Piastowskim. To tam wystartowałem po raz pierwszy 10 lat temu i teraz chcę uczcić jubileusz 10-lecia mojego biegania.

Niepełnosprawny nie znaczy gorszy

— Najtrudniej jest wykonać pierwszy krok. Trudno zachęcić osoby z niepełnosprawnością do jakiegokolwiek aktywności, wiem to z doświadczenia — tłumaczy Kamil. — Pokutuje przekonanie: „Jak jesteś niepełnosprawny, to masz siedzieć w domu”. Pokutuje też polska mentalność. Ludzie nie zawsze wiedzą, jak się zachować w kontakcie z osobą niepełnosprawną, a niepełnosprawni mają opory przed wyjściem do świata zewnętrznego, by nie narazić się na jakieś przykrości lub niedogodności. Na przestrzeni lat wiele się już zmieniło w tym temacie. Oglądamy paraolimpiady, widzimy różnych sportowców niepełnosprawnych zdobywających medale na światowych zawodach, ale nie każdy jest do tego przekonany. Istnieje jeszcze wiele barier do pokonania. Nie warto zamykać się w domu; trzeba wyjść do ludzi, znaleźć jakąś pasję i robić to, co się kocha! Ja już w planach mam kolejne zawody i kolejne kilometry do pokonania!

JOANNA KARZYŃSKA

Radosław
Piesiewicz

Pismo, mające datę 12 maja, zostało wysłane do 106 członków PKOl. Było skuteczne i na zaplanowanym na 22 maja posiedzeniu zarządu PKOl mogła zapaść decyzja o zwołaniu nadzwyczajnego walnego zgromadzenia, wniosek musi zostać podpisany przez co najmniej 2/3 członków PKOl, czyli głównie związków sportowych, ale też regionalnych rad olimpijskich czy innych stowarzyszeń, jak np. Wojskowa Federacja Sportu czy Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

„Działając na podstawie art. 32 pkt 2 statutu PKOl, jako uprawnieni reprezentujący co najmniej 2/3 ogólnej liczby członków PKOl wnosimy o zwołanie przez Zarząd PKOl Nadzwyczajnego Walnego Zgromadzenia PKOl” – napisano w dokumencie.

– Uznaliśmy, że już najwyższy czas, by głośno powiedzieć: „Sprawdzam”. Nie można jednocześnie być przeciw prezesowi, krytykować go, ale nie robić, by go odwołać. Mam nadzieję, że uda nam się zebrać odpowiednią liczbę podpisów – powiedział PAP jeden z inicjatorów akcji.

Pięćdziesiąt dwie federacje oczekują dymisji

Termin nie był przypadkowy, gdyż we wtorek (12 maja) zebrało się prezydium zarządu PKOl, choć w mocno okrojonym składzie.

Z kolei na 22 maja jest zaplanowane posiedzenie zarządu. Jeśli do tego czasu podpisami zapełni się co najmniej 71 przygotowanych na nie krótkich, to może dojść do zwołania nadzwyczajnego walnego



O CO CHODZI W TEJ WOJNIE?

Członkowie zarządu PKOl będący w opozycji do kierującego nim Radosława Piesiewicza przygotowali wniosek o zwołanie nadzwyczajnego walnego zgromadzenia tej organizacji, którego jedynym punktem merytorycznym ma być odwołanie prezesa – wynika z pisma, do którego dotarła PAP.

zgromadzenia, o ile poprzez również 2/3 obecnych na posiedzeniu członków szerokiego kierownictwa PKOl. W zarządzie, w którym do tej pory większość miał prezes Piesiewicz, zasiada 60 osób.

Jak przypomniano w piśmie do członków PKOl, zgodnie z art. 33 statutu nadzwyczajne walne zgromadzenie jest zwoływane przez zarząd nie później niż w terminie 30 dni od daty zgłoszenia wniosku, a na co najmniej 21 dni przed jego terminem do członków powinno być wysłane zawiadomienie z podaniem daty, miejsca i proponowanego porządku obrad NWZ.

Przyczynkiem do działań PKOl-owskiej opozycji było zwołanie pod koniec kwietnia przez ministra sportu i turystyki Jakuba

Rutnickiego spotkanie przedstawicieli związków sportowych, którego efektem było podpisane przez 52 federacje oświadczenie wzywające Piesiewicza do podania się do dymisji. Spotkanie zostało zorganizowane w reakcji na aferę ze sponsorem generalnym PKOl – giełdą kryptowalut Zondacrypto.

– Wyrażamy stanowczą dezaprobatę wobec działań prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, które doprowadziły do naruszenia zaufania do PKOl i polskich sportowców, a w konsekwencji wywołały poważne skutki wizerunkowe dla całego systemu sportu, w tym podmiotów wspierających

polski sport, tj. spółkę skarbu państwa i Wojska Polskiego – odczytał oświadczenie czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie Robert Korzeniowski.

Nie był to pierwszy tego typu apel. Jesienią 2024 roku powstał list, którego sygnatariusze również domagali się odejścia Piesiewicza. Jednak kierujący PKOl od 2023 roku działacz wielokrotnie podkreślał, że nie zamierza podawać się do dymisji, a ostatnio nawet zaznaczył, że zamierza kandydować na następną kadencję. Procedura jego odwołania w trakcie kadencji jest według ekspertów prawa sportowego skomplikowana i niejednoznaczna.

Jak tłumaczył PAP dr Paweł Kokot, wykładowca

teorii prawa i prawa sportowego na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, artykuł 19 ust. 3 statutu PKOl, w którym zawarte zostały zasady odwoływania członków zarządu w trakcie kadencji, wskazuje, że w czasie trwania kadencji zarząd albo komisja rewizyjna mogą odwołać, w drodze uchwały, ze swojego grona członków, którzy „nie wywiązują się ze swych obowiązków albo swoim postępowaniem naruszyli statut lub dobre imię PKOl”. Gdyby doszło do odwołania prezesa, do końca kadencji, czyli do kwietnia 2027 roku, pracami PKOl pokierowałby jeden z wiceprezesów.

Kwota szkody rośnie z każdym dniem

Zondacrypto sponsorem generalnym PKOl zosta-

ło w październiku 2025 roku. Na podstawie umowy siedziba PKOl zmieniła nazwę na Zondacrypto Centrum Olimpijskie, awluty na budynku, który od 20 lat nosi też imię Jana Pawła II, pojawił się wielki neon reklamujący sponsora. Zgodnie z zapowiedzią Piesiewicza neon zniknął 30 kwietnia, gdy giełda nie wywiązała się z kolejnej transzy płatności na rzecz PKOl.

Po podpisaniu umowy, co odbyło się w Monako, PKOl ogłosił, że po raz pierwszy w historii nagrody za wyniki otrzymają także olimpijczycy, którzy w tegorocznych zimowych igrzyskach we Włoszech uplasują się na miejscach 4-8. Premie sponsor miał przekazać w tokenach.

17 kwietnia śledztwo w sprawie Zondacrypto wszczęła Prokuratura Regionalna w Katowicach. Jest ono prowadzone pod kątem oszustw znacznej wartości i prania brudnych pieniędzy. W postępowaniu przyjęto dotychczas niemal 2 tysiące zawiadomień o podejrzeniu popełnienia przestępstwa i przesłuchano kilkuset pokrzywdzonych. Poza nimi przesłuchano też 26 świadków, którzy nie są pokrzywdzonymi, ale mają wiedzę na temat Zondacrypto.

W dniu wszczęcia postępowania kwota szkody była szacowana na co najmniej 350 mln zł, ale jak zaznaczają śledczy, rośnie z każdym kolejnym dniem, podobnie jak liczba pokrzywdzonych.

Wśród nich znaleźli się również polscy sportowcy, którzy informowali m.in., że nie zdążyli spieniężyć środków, jakie trafiły na ich konta Zondacrypto. Łącznie firma za wyniki w tegorocznych igrzyskach we Włoszech miała im przekazać w tokenach 1,38 mln zł. Zawodnikom z lokat 4-8, którym nie udało się spieniężyć tokenów do czasu zaprzestania działalności przez giełdę, pieniądze wypłacił jeden ze sponsorów PKOl. Spłaceni nie zostali wciąż medaliści.

PAP/RED.

POLAK NA PEWNO WYGRA LIGĘ MISTRZÓW

SIATKÓWKA\\\\ W sobotę w Turynie Aluron CMC Warta Zawiercie i PGE Projekt Warszawa rozpoczną rywalizację w finałowym turnieju Ligi Mistrzów. Od 2018 roku co najmniej jedna ekipa z PlusLigi jest w najlepszej czwórce LM.

Zawiercianie drugi rok z rzędu awansowali do Final Four Ligi Mistrzów. W poprzednim sezonie w półfinale pokonali JSW Jastrzębski Węgiel, ale w finale ulegli włoskiej drużynie Sir Sicoma Monini Perugia. Rok temu przystępowali jednak do turnieju po przegranym finale ekstraklasy, natomiast teraz zagrają jako mistrzowie Polski, a ich pierwszym rywalem będzie turecki Ziraat Bankkart Ankara.

– My nic nie musimy. Gdybyśmy przegrali (w finale PlusLigi – PAP), to moglibyśmy traktować Final Four jako konieczność wygrania czegoś w sezonie. Jedziemy do Włoch jako mistrz pokazać swoją klasę. Mamy dużo więcej luzu – podkreślił prezes klubu Kryspin Baran po decydującym meczu finału siatkarskiej ekstraklasy.

Drugą z polskich ekip w Turynie będzie brązowy medalista mistrzostw kraju PGE Projekt Warszawa. Stołeczny zespół pierwszy raz w historii awansował do finałowego turnieju. Jego rywalem będzie broniąca tytułu drużyna z Perugia.

– Trafiamy na Perugię: bardzo mocny rywal, obrońca tytułu, ale ja myślę, że my lubimy takie spotkania. Mam nadzieję, że w zdrowiu dobrze się do tego przygotujemy i powalczymy o zwycięstwo – powiedział rozgrywający zespołu z Warszawy Jan Firlej.

Polskie zespoły nieprzerwanie od 2018 roku meldują się w najlepszej czwórce LM, jednak na zwycięstwo czekają od 2023 roku, gdy trzeci triumf z rzędu świętowała ZAKSA Kędzierzyn-Koźle.



Jeśli choć jedna z drużyn wywalczy awans do finału, wówczas Polska będzie miała swojego reprezentanta w decydującym pojedynku w szóstej kolejnej edycji. W 2024 roku Jastrzębski Węgiel przegrał z włoskim Itasem Trentino, a w zeszłym roku Zawiercianie ulegli ekipie z Perugia.

W XXI wieku zaledwie siedmiokrotnie zabrakło polskiego zespołu w najlepszej czwórce.

Bez względu na wyniki spotkań w Turynie pewne jest to, że triumfotorem tegorocznej edycji LM będzie Polak, bowiem barw Ziraatu Bankkartu broni przyjmujący biało-czerwonej kadry Tomasz Fornal, natomiast we włoskiej ekipie gra występujący na tej samej pozycji w polskiej reprezentacji Kamil Semeniuk.

Pewne jest także to, że co najmniej jedna polska ekipa zakończy rozgrywki z medalem.

PAP/RED.

ZALEGŁOŚCI NADROBIONE

PIŁKA NOŻNA\\\\ W Superscore IV Lidze odrobiono wszystkie zaległości. W wyjazdowym meczu Concordia Elbląg pokonała 1:0 Romintę Gołdap. Zwycięską bramkę na wagę trzech punktów strzelił w 85. minucie Sergiy Mashtalir.

Zwycięstwo Concordii sprawiło, że na czele IV ligi mamy trzy zespoły z taką samą liczbą punktów. Biorąc pod uwagę małą tabelę, uwzględniającą bezpośrednie spotkania, liderem jest Polonia Lidzbark Warmiński, drugie miejsce zajmuje Concordia Elbląg, a podium zamyka Stomil Olsztyn.

Program 26. kolejki: GKS Stawiguda – Start Nidzica (piątek, godz. 18), Mazur Ełk – DKS Dobre Miasto (sobota, godz. 16), Pisa Barczewo – Mrągowia Mrągowo (sobota, godz. 16), Granica Kętrzyn – Rominta Gołdap (sobota, godz. 16), Sokół Ostróda – Stomil Olsztyn (sobota, godz. 16), Polonia Lidzbark Warmiński – Tęcza Biskupiec (sobota, godz. 16), Concordia Elbląg – Mamry Giżycko (niedziela, godz. 13), Drwęca Nowe Miasto Lubawskie – Olimpia II Elbląg (niedziela, godz. 17).

PO 25 KOLEJKACH

1. Polonia	56	60:27
2. Concordia	56	61:23
3. Stomil	56	74:21
4. Mamry	45	73:38
5. Sokół	45	57:35
6. Start	44	66:47
7. Tęcza	40	52:32
8. Dobre Miasto	38	47:43



Stomil, Concordia i Polonią powalczą o awans do III ligi

9. Pisa	37	38:40	13. Drwęca	23	34:81
10. Rominta	33	46:40	14. Mrągowia	15	36:60
11. Granica	27	39:56	15. Olimpia II	13	18:63
12. Mazur	27	41:60	16. Stawiguda	9	28:104

OGŁOSZENIA DROBNE / REKLAMA

ZWIERZĘTA

sprzedam

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

KURY nioski z jajem, 600500710.

Szukasz Klientów?

DZIENNIK ELBŁĄSKI

tel. 604-408-305

KTO SPADNIE DO IV LIGI?

PIŁKA NOŻNA\\\\ Olimpia Elbląg przegrała na własnym boisku 1:3 z Wigrami Suwałki. Kolejną porażkę zanotował też GKS Wikielec, który przegrał 0:2 z rezerwami Legii Warszawa. Niemający już szans na utrzymanie Znicz Biała Piska zremisował 3:3 z KS Wasilków.

• LEGIA II WARSZAWA – GKS WIKIELEC 2:0

1:0 – Ruszkiewicz (9), 2:0 – Kiedrowicz (66)

• OLIMPIA ELBŁĄG – WIGRY SUWAŁKI 1:3

0:1 – Święty (18 k.), 0:2 – Guzdek (34), 0:3 – Kwiatkowski (42), 1:3 – Młynarczyk (84 k.)

z GKS-em Belchatów, przyznany przez PZPN po błędzie rywali ze zmianami.

• KS WASILKÓW – ZNICZ BIAŁA PISKA 3:3

0:1 – Mark Bahiński (30), 1:1 – Mikołaj Wasilewski (33), 1:2 – Daniel Wasilewski (45), 2:2 – Maciej Radaszkiewicz (61), 3:2 – Kacper Ptasieński (73), 3:3 – Kacper Taperek (75)

W spotkaniu dwóch najsłabszych drużyn III ligi doszło do podziału punktów. Obydwie ekipy są już myślami w IV lidze, ale na boisku walczyły o komplet punktów jeszcze w III lidze. Znicz Biała Piska prowadził 2:1 do przerwy, ale po zmianie stron musiał gonić wynik. Spotkanie zakończyło się ostatecznie wynikiem 3:3.

Już w 9. minucie Maciej Ruszkiewicz wprowadził Legię na prowadzenie. Wynik meczu ustalił w 66. minucie Dawid Kiedrowicz. Legia II dzięki temu zwycięstwu zapewniła sobie awans do II ligi. Dla GKS-u Wikielec była to już 17. porażka w bieżących rozgrywkach. Sytuacja zespołu staje się dramatyczna. Przy tak dużej liczbie straconych punktów o utrzymanie w lidze będzie niezwykle ciężko. Drużyna musi liczyć nie tylko na nagłe przełamanie złej passy, ale i na potknięcia bezpośrednich rywali w walce o ligowy byt.

Olimpia Elbląg pograża się w kryzysie, ponosząc 15. porażkę w rozgrywkach III ligi. W starciu z Wigrami Suwałki losy meczu rozstrzygnęły się już w pierwszej połowie, gdy goście zaaplikowali gospodarzom trzy ciosy. Wynik otworzył w 18. minucie Łukasz Święty z rzutu karnego, a kolejne trafienia dołożyli Bartosz Guzdek oraz Jakub Kwiatkowski. Olimpię stać było jedynie na honorową bramkę Mateusza Młynarczyka z karnego wkońcówce. To szósta z rzędu boiskowa przegrana elblązan, choć ich bilans punktowy nieco pudruje walkower za mecz

Spotkania 32. kolejki III ligi:

Znicz Biała Piska – Żąbkovia Żąbki (sobota, godz. 16), GKS Wikielec – Warta Sieradz (niedziela, godz. 17), Wisła II Płock – Olimpia Elbląg (niedziela, godz. 14).

EM

PO 31 KOLEJKACH

1. Legia II	78	77:25
2. Warta	64	60:32
3. Łomża	62	68:30
4. Wigry	59	57:39
5. Troszyn	54	73:43
6. Wisła II	49	48:47
7. Widzew	48	65:61
8. Jagiellonia II	45	43:42
9. Lechia	43	61:52
10. Świt	41	47:58
11. Żąbkovia	40	63:58
12. Olimpia	36	42:57
13. Mławianka	34	49:56
14. Bełchatów	34	48:65
15. Broń	33	35:53

16. Wikielec	32	35:50
17. Wasilków	24	38:71
18. Znicz	12	22:92

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŻBY

PIK GRANIT
KAMIENIARSTWO

Oryginalne i wytwórne nagrobki, eleganckie oraz unikalne rzeźby, idealnie dopełnią wygląd nagrobka.

Do każdego zlecenia podchodzimy indywidualnie i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.

Zadowolenie klienta to podstawa, stawiamy je sobie jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15

Zakład czynny jest w godzinach: pon.–pt. 9.00–17.00, sob. 9.00–13.00
tel. 511 273 884, e-mail: biuro@pikgranit.pl
www.pikgranit.pl

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska • Świat • Warmia i Mazury

Zaplanuj kolejny wyjazd
z najnowszym numerem!



Nowe
wydanie
jest już
dostępne!

Magazyn dostępny w salonach Empik, na lotniskach i dworcach,
w salonikach prasowych oraz w innych punktach sprzedaży prasy w całej Polsce.