PONIEDZIAŁEK
19|01|2026

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

SPORT
PRACA
BIZNES

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NR 9 (21 578)

JEST BIAŁO, CZYLI TAK JAK TRZEBA

Fot. Barbara Chadaj-Lamcho

ISSN 0137-9127
04
9 770137 912118

Żyjemy w krzyku przeciw przemocy \3

Tu można spotkać nie tylko św. Franciszka \5

Warmia była jego początkiem \6

Zimowe wykuwanie formy \15

Z i Ż, czyli zimą o żużlu \16

eprasa.pl 0222a90351

GDZIE POLACY WYJEŻDŻAJĄ NA FERIE?

Polacy wybierają na ferie głównie wyjazdy na południe Europy lub do ciepłych krajów - m.in. Hiszpanii, Malty, Egiptu, Maroka i Zjednoczonych Emiratów Arabskich - wynika z danych przekazanych PAP przez firmy z branży turystycznej.

Według Katarzyny Hauton z internetowego biura podróży eSky.pl klienci firmy coraz częściej w miejsce gór i jazdy na nartach wybierają ciepłe kraje. „Absolutnym fenomenem tej zimy jest Malta, na którą przypada dziś blisko 22 proc. wszystkich rezerwacji na eSky.pl. To kierunek, który idealnie wpisuje się w nowy styl podróżowania: zwiedzanie bez tłumów, łagodny klimat i bliskość morza. Równie chętnie Polacy wybierają Włochy i Hiszpanię, a także Cypr i Grecję" - wskazała Hauton.

Przedstawicielka firmy przekazała, że za czterodniowy pobyt na Sycylii (lot i hotel ze śniadaniem w pakiecie) trzeba zapłacić od 469 zł za osobę, a podobny wyjazd na Maltę kosztuje od 589 zł. W przypadku wyjazdu all inclusive do Maroka, za tygodniowy wypoczynek w Agadirze z przelotem trzeba zapłacić przynajmniej 1379 zł za osobę.

Hauton zwróciła też uwagę, że podróżni coraz rzadziej rezerwują wyjazdy w ostatniej chwili – rezerwacje wyjazdów na ferie dokonywane są średnio 126 dni przed wylotem.

Marta Gałuszka z platformy rezerwacji biletów lotniczych Fru.pl poinformowała PAP, że na okres od 16 stycznia do 28 lutego najchętniej kupowane są bilety lotnicze do Rzymu, Barcelony, Mediolanu, Alicante, Paryża, Malagi, Malty, Londynu i na Teneryfę. Zwróciła uwagę, że średnia cena biletu lotniczego na podróż w czasie ferii wynosi ok. 615 zł i jest o 11,7 proc. niższa niż w analogicznym okresie 2025 r. Zaznaczyła, że bilety lotnicze zazwyczaj są tańsze, jeśli rezerwuje się je z wyprzedzeniem. Średni czas między dokonaniem rezerwacji a wylotem na ferie w przypadku fru.pl wynosi 51 dni - dodała.

Fot. PAP/Grzegorz Momot

Turyści na Hali Gąsienicowej

Marzena Buczkowska-German z serwisu wakacje.pl przekazała PAP, że w przypadku wyjazdów zagranicznych w ramach turystyki zorganizowanej „zdecydowanie większym" zainteresowaniem cieszą się wyjazdy do ciepłych krajów, przede wszystkim Egiptu. Drugi najpopularniejszy kierunek to Hiszpania (wraz z Wyspami Kanaryjskimi), a trzeci to Malta.

Zwróciła też uwagę na „bardzo wysoką" dynamikę sprzedaży wyjazdów do Zjednoczonych Emiratów Arabskich, a także widoczny wzrost popularności wyjazdów do Tajlandii i Maroka. Jak dodała, ceny takich podróży utrzymują się na podobnym poziomie jak rok temu.

Ekspertka przekazała również, że w przypadku zagranicznych kierunków narciarskich Polacy najchętniej wybierają Włochy i Austrię z uwagi na duże ośrodki narciarskie, ale coraz chętniej latają też do Turcji (Kayseri), Hiszpanii (Andaluzja, góry Sierra Nevada), Andory i Bułgarii (Bansko).

W osobnym raporcie wakacje.pl Buczkowska-German wyliczyła, że średnia cena pobytu w Egipcie w czasie ferii dla rodziny 2+1 to 8 950 zł, a dla rodziców z dwójką dzieci 11 210 zł.

Wskazała, że według wyliczeń hiszpańskiej organizacji Turespana liczba miejsc w samolotach z Polski do Hiszpanii zaplanowana na styczeń br. jest o 23,5 proc. wyższa rok do roku. Oznacza to, że Polska jest dla Hiszpanii jednym z najszybciej rozwijających się rynków źródłowych. Dodała, że przewiduje się, że w 2025 r. Maltę odwiedziło ok. 300 tys. Polaków.

Jak wskazał z kolei w swojej publikacji portal Travelist.pl, powołując się na własny serwis transakcyjny, dostępność noclegów na tegoroczne ferie pozostaje na dobrym poziomie, a oferty last minute dostępne są w każdej z trzech tur wakacji zimowych.

Rodzina z jednym, 8-letnim dzieckiem za pobyt nad Bałtykiem, tj. w Kołobrzegu, Gdańsku i Ustroniu Morskim będzie musiała zapłacić od ok. 200 zł za noc w hotelu. W górach jest drożej - w Szklarskiej Porębie, Ustroniu i Polanicy-Zdrój noclegi kosztują od niespełna 440 zł w górę. Jak wskazano w publikacji, nocleg w Szklarskiej Porębie w okresie od 19 stycznia do 1 lutego (pierwsza tura ferii - m.in. dla województwa mazowieckiego) kosztują od 489 zł za noc, w Karpaczu jest to co najmniej 630 zł, a w Świeradowie-Zdroju – 649 zł. Znacznie niższe ceny są w Kołobrzegu (od 257 zł), Mielnie (od 290 zł) i Świnoujściu (od 319 zł). W przypadku miast ceny zaczynają się od 320 zł w przypadku Łodzi oraz od 347 zł w Krakowie. **PAP/RED.**

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Sławomira Sadowskiego,

Wicewojewody Warmińsko-Mazurskiego w latach 2015-2023.

Odszedł człowiek niezwykle doświadczony, oddany sprawom publicznym, głęboko zakorzeniony w historii i tożsamości naszego regionu. Przez całe swoje życie zawodowe i społeczne konsekwentnie służył Warmii i Mazurom - jako nauczyciel, samorządowiec, Senator Rzeczypospolitej Polskiej oraz wicewojewoda.

Był urzędnikiem państwowym, który rozumiał wagę odpowiedzialności, znaczenie dialogu i szacunek dla instytucji. Łączył wiedzę historyka z praktyką administracyjną, a doświadczenie polityczne z wrażliwością na sprawy lokalnych wspólnot. Pozostanie wzorem rzetelnej służby publicznej: spokojnej, merytorycznej i pozbawionej zbędnych emocji.

Rodzinie, Bliskim, Przyjaciołom oraz wszystkim Współpracownikom Zmarłego składamy wyrazy głębokiego współczucia i szczere kondolencje.

Radosław Król
Wojewoda Warmińsko-Mazurski

Mateusz Szauer
I Wicewojewoda

Zbigniew Szczypiński
II Wicewojewoda

KONDOLENCJE

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

Kapitan

Czesławy Owczarczyk

ps. „Jaskółka" Żołnierza Armii Krajowej, sanitariuszki i łączniczki łomżyńskiego obwodu AK.

Rodzinie i Bliskim

składam wyrazy najgłębszego współczucia.

Radosław Król
Wojewoda Warmińsko-Mazurski

5526opb1-a-M

Wikipedia

KARTKA Z KALENDARZA

81 lat temu (19 stycznia 1945 roku) gen. Leopold Okulicki rozwiązał Armię Krajową.

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Michał Podolak, Igor Hrywna,

REDAKTORZY WYDANIA Michał Podolak, Igor Hrywna — wydawca@gazetaolsztynska.pl; sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL redakcja@gazetaolsztynska.pl tel. 502 499 515

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

REKLAMA W OLSZTYNIE ul. Tracka 7b tel. 885 998 201 reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 505 766 681 gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 604 408 305 reklamy@dziennikelblaski.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ prenumerata@dziennikelblaski.pl 502 499 531

DRUK Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o. Olsztyn, ul. Tracka 7b tel. 502 499 539

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

eprasa.pl 0222a90351

ŻYJEMY W KRZYKU PRZECIW PRZEMOCY

Osierocone, opuszczone, wysiedlane, więzione. Koszmar wydarzeń drugiej wojny światowej odebrał im dzieciństwo, a później młodość - Polskie Dzieci Wojny. Spotykają się regularnie. Tym razem w Lidzbarku Warmińskim, a okazją był nowy rok.

Rany na ich ciałach się zabliźniły, ale te na duszach jeszcze nie, mimo że od wojny minęło kilkadziesiąt lat.

Kim są Polskie Dzieci Wojny? Stowarzyszeniem zrzeszającym osoby, które w chwili zakończenia drugiej wojny światowej, tj. 8 maja 1945 roku nie ukończyły 18 lat i jako dzieci były niewinnymi ofiarami zbrodniczej napaści hitlerowskich Niemiec na Polskę.

Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Polskich Dzieci Wojny powstało w 2000 roku, a jego lidzbarski oddział 2002. Od tamtej pory spotykają się z różnych okazji. Tym razem taką okazją były minione święta i rozpoczęty właśnie rok 2026.

— Czas wojny nie obszedł się z nami łaskawie — mówiła Prezes lidzbarskich Polskich Dzieci Wojny Teresa Tamkun-Wąsowicz podczas noworocznego spotkania w jednej z lokalnych restauracji w Lidzbarku Warmińskim 15 stycznia.

— Większość z nas pozbawiona została rodzin i miejsc urodzenia, skazana na tułaczkę w nieznane ze straszną traumą działań wojennych. Nowe miejsce pobytu nie było łatwym do zaakceptowania. Mimo początkowych trudności poznaliśmy to nasze miasto i cieszymy się z jego rozwoju i ludzi, którzy nas zaakceptowali. Większość z nas dziadków zna tylko ze zdjęć — podkreśliła.

Do lidzbarskiego oddziału PDW należy 26 osób, ta liczba na szczęście nie zmieniła się od ubiegłego roku, ale Polskich Dzieci Wojny jest w kraju coraz mniej. Była czas, kiedy walczyli o dodatek do emerytury w kwocie 300 złotych, ale nie udało się, więc w pewnym momencie zrezygnowali. Spotykają się regularnie, by się wzajemnie wspierać.

Fot. Ewa Lubińska

Polskie Dzieci Wojny, jak nikt inny potrafią docenić czas pokoju

Na spotkanie świąteczno-noworoczne co roku zapraszają też gości. W tym roku zaproszenie przyjęli: burmistrz Lidzbarka Warmińskiego Jacek Wiśniowski, który przyniósł ze sobą upominki — świecie o zapachu świerku z logo uzdrowiska, które powstało 1 stycznia na terenie miasta, wicewójt Gminy Lidzbark Warmiński Ireneusz Popiel, ks. proboszcz parafii pw. św. ap. Piotra i Pawła Jarosław Prusaczyk, Dorota Paleń-Krajewska, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lidzbarku Warmińskim, gdzie stowarzyszenie ma swoją siedzibę oraz Ewa Lubińska, która przez 22 lata prowadziła Gazetę Lidzbarską. Na spotkanie przybyły też dwie panie z zarządu wojewódzkiego PDW w Olsztynie Krystyna Szczurek i Stanisława Golec.

Pani Stanisława, w ubiegłym roku, odczytała fragment wspomnień opublikowanych przez oddział PDW w Lubawie. Publikacja ta wiele mówi o czasie, w którym dzieciństwo przypadło na tragiczny czas wojny: "Odłamki bomb, pocisków, kawałki metalu w wielu z nas utkwiły tak, że nie można ich było usunąć. Ciężkie choroby, głód i brak witamin odcisnęły straszliwe piętno na naszym całym życiu, znacząco ograniczając nasze możliwości, życiowe szanse i przyjemność z życia. Jednak to rany psychiczne są najtrudniejsze. Dzieci czasu wojny nie miały spokoju. Nasze życie wypełniał codziennie lęk, smutek, rozpacz, nieukojone łzy ciekły po naszych twarzach (...) Wielu z nas stało się sierotami, rodziny zginęły od niemieckich kul za to jedynie, że były Polakami. Wiele naszych sióstr i braci nie doczekało pokoju."

Sama Stanisława Golec, jako mała dziewczynka, widziała skutki egzekucji jej sąsiadów, których żołnierze niemieccy rozstrzelali na podwórku domu.

Takich opowieści jest więcej. Warto kilka z nich przypomnieć z poprzednich spotkań.

— Kiedy wybuchła wojna miałam tylko 5 lat ale sporo pamiętam — opowiadała Felicja Błażejewicz. — To są przeżycia, których nie da się zapomnieć. Przed ostrzałem uciekaliśmy do okopów w lesie. Do tej pory pamiętam świst kul, padające obok drzewa i to jak staliśmy pod ścianą z podniesionymi rękami. Mieszkaliśmy wtedy pod Wilnem.

W swoim wierszu pani Felicja napisała: "Jesteśmy żywą pamięcią tamtych tragicznych dni. Jesteśmy i żyjemy w ciągłym krzyku przeciw przemocy".

Podobne doświadczenia z okresu wojny wspominała Janina Kaczyńska. Kiedy wybuchła druga wojna światowa, pani Janina miała 6 lat.

— Pamiętam taką bardzo tragiczną chwile, jak pod koniec wojny przechodził przez naszą wieś front i postanowiliśmy uciec na łąki, schować się gdzieś, ale zatrzymali nas żołnierze niemieccy — wspominała. — Zaczęli krzyczeć, że nas rozstrzelają, bo uciekamy do ruskich żołnierzy. Zebrali nas i wymierzyli karabiny. Mieliśmy to szczęście, ze moja mam znała dobrze język niemiecki, którego nauczyła się podczas okupacji. Zaczęła błagać tych Niemców i jej się udało ich przekonać. Byłam wtedy sama z mamą, bo tata był na wojnie, a moje rodzeństwo niestety umarło. W tej grupie, która z nami uciekała był też brat taty z rodziną. Mieliśmy szczęście przeżyć, ale niewiele brakowało. Tato także przeżył wojnę, wrócił do nas z Egiptu. Nie wiem, jak się tam znalazł, ale nasza trójka przeżyła wojnę.

To dlatego Polskie Dzieci Wojny inaczej patrzą na to, co dzieje się za wschodnią granicą, gdzie toczy się wojna i bacznie obserwują politykę zagraniczną.

— Ten świat nie przynosi dobrych wieści, a w nas wspomnienia wojny nie dają spokoju — mówiła na czwartkowym spotkaniu prezes Teresa Tamkun-Wąsowicz. — Obawiamy się tego, co przeżyliśmy i co może spotkać naszych bliskich.

Jednak spotkanie zdominowały życzenia, jakie składali sobie wzajemnie goście i gospodarze.

— Życzymy wszystkim i sobie spokojnego czasu na tym pięknym świecie i szacunku dla wszystkich, którzy dają nam poczucie spokoju i godności. Nigdy więcej wojny i przeżyć z nią związanych — podsumowała prezes Teresa Tamkun-Wąsowicz.

EWA LUBIŃSKA

REKLAMA

OBWIESZCZENIE STAROSTY OLSZTYŃSKIEGO
O WYDANIU DECYZJI nr Sta/1/2026
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) zawiadamia się, że w dniu 8 stycznia 2026 r. została wydana decyzja nr Sta/1/2026 na rzecz Wójta Gminy Stawiguda w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą **„Rozbudowa drogi powiatowej nr 1374N w zakresie budowy drogi dla pieszych i rowerów wzdłuż ul. Warmiński Las obręb, 0001 Bartąg, gmina Stawiguda", na działkach o numerach geod. 17/4, 30/163, 30/21, 30/22, 30/30 i 17/3.** W związku z powyższym informuje się, że strony mogą się zapoznać z treścią decyzji w pok. 224, II piętro, w Wydziale Budownictwa i Infrastruktury Starostwa Powiatowego w Olsztynie, Plac Bema 5, od godz. 9^{00} do godz. 13^{00}. Od decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Warmińsko-Mazurskiego za pośrednictwem Starosty Powiatu Olsztyńskiego w terminie 14 dni, licząc od daty podania niniejszego obwieszczenia do publicznej wiadomości.

1226otbr-a-M

eprasa.pl 0222a90351

JEST BIAŁO, CZYLI TAK JAK TRZEBA

Najpierw jest zachwyt. Świat przykrywa biała kołderka. Po kilku dniach zaczynają się narzekania na to „białe g...". Tymczasem śnieg, na który właśnie tak psioczymy, jest zbawienny dla naszych pól i lasów, a więc i dla nas.

Fot. Barbara Chadaj-Lamcho

Śnieg i niskie temperatury są niezbędne przyrodzie; niektóre gatunki roślin bez niego nie mają szansy przetrwać — podkreślają leśnicy. — Śnieg i mróz nadają kształt całemu środowisku przyrodniczemu i warunkują jego istnienie. Jeżeli zabrakłoby białego puchu i dłuższych okresów zimna, świat wokół nas czekałyby bardzo niekorzystne zmiany. Elementem polskiej przyrody, który w szczególny sposób uprzytamnia, jak bardzo pożądane są śnieżne zimy, jest roślinność lasów.

Porządna zima chroni las

Gatunkiem wymagającym corocznego przemrożenia jest świerk pospolity, jedyny rodzimy gatunek świerka, a zarazem jeden z podstawowych gatunków lasotwórczych w Karpatach i Sudetach oraz na rozległych obszarach północno-wschodniej Polski. Gdyby go zabrakło, wiatry i deszcze błyskawicznie wyjałowiłyby cienką warstwę gleby. Lasy świerkowe, i nie tylko, są rezerwuarem wody i wilgoci, tak niezbędnej w okresach letniej suszy. Mróz i śnieg są również barierą chroniącą nasze lasy przed inwazją owadów, na przykład ćmą korowódką dębówką, której gąsienice żerują nocami, objadając dębowe liście.

Śnieg jak kołderka

Bezśnieżne zimy są poważnym zagrożeniem dla roślin, a obecność śniegu powinna nas cieszyć. Śnieżna pokrywa pełni wiele ważnych funkcji. Dlaczego brak śniegu zimą jest tak niebezpieczny dla roślin? Bo zwiększa ryzyko ich wymarznięcia. Śnieg jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych izolatorów, które chronią przed niską temperaturą. Nawet 5-centymetrowa warstwa śniegu jest w stanie uchronić rośliny przed temperaturą sięgającą minus 15 stopni Celsjusza. Rośliny uprawne, takie jak zboża ozime czy rzepak, są szczególnie wrażliwe na silne mrozy, jeśli nie chroni ich śnieg. W latach, w których zimą jest bardzo chłodno, ale brakuje śniegu, rolnicy odnotowują poważne straty w uprawach. Śnieg to również zasób wody. Woda pochodząca z topniejącego śniegu zasila glebę. Jest jeden warunek: topnienie musi zachodzić stopniowo. Gdy śnieg topnieje szybko lub spada na zamarzniętą glebę, większość wody spływa po powierzchni do rzek, zamiast wsiąkać w ziemię.

Nasze zimy są łagodne

Pamiętamy zimy sprzed trzech-czterech dekad, gdy grubość śnieżnej pokrywy wynosiła u nas około 20 centymetrów, a śnieg utrzymywał się od połowy listopada do końca stycznia lub nawet dłużej. Później śnieg pojawiał się głównie w styczniu, a od przełomu wieków jest coraz więcej zim bez śniegu, a większy mróz też bywa rzadkością. To zaburza naturalny cykl wegetacyjny roślin. Śnieg to naturalna, równomierna warstwa izolacyjna, której nie da się zastąpić. Widok przykrywającego naturę białego puchu powinien nas cieszyć. Nawet jeśli musimy rano znaleźć, a potem odkopać samochód na parkingu lub w mroźny poranek skrobać szyby. To długo nie potrwa, a za dwa miesiące znów będzie wiosna...

Wykorzystano materiały Lasów Państwowych i „National Geographic".

BCL

PROMOCJA

3825otbp-m-K

eprasa.pl 0222a90351

TU MOŻNA SPOTKAĆ NIE TYLKO ŚW. FRANCISZKA

Niedwano w Kościele katolickim zakończył się Rok Jubileuszowy obchodzony pod hasłem „Pielgrzymi nadziei", a od 10 stycznia trwa Rok Jubileuszowy św. Franciszka. To kolejna szansa na nawrócenie, modlitwę i odpusty – także tu, w Olsztynie i na całych Warmii i Mazurach.

W Kościele słowo „jubileusz" nie oznacza tylko rocznicy w kalendarzu. To zaproszenie, by zwolnić, uporządkować życie i wrócić do źródeł: sakramentów, modlitwy, pojednania z Bogiem i ludźmi. W minionym roku wierni archidiecezji warmińskiej korzystali z łaski złączonej z powszechnym Rokiem Jubileuszowym. Odwiedzano wyznaczone świątynie, podejmowano pielgrzymki, ustawiano się w kolejce do konfesjonałów.

Ten rytm wcale się nie kończy. Od 10 stycznia 2026 r. do 10 stycznia 2027 r. trwa kolejny, bardzo konkretny jubileusz: Rok Jubileuszowy św. Franciszka, ogłoszony z racji 800-lecia śmierci Biedaczyny z Asyżu. To jubileusz franciszkański, ale nie „tylko zakonny". Jest przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą przeżyć ten rok w duchu prostoty, braterstwa i pokoju.

FB / Franciszkanie z Zatorza - Parafia Chrystusa Króla w Olsztynie

Proboszczem we franciszkańskiej parafii na olsztyńskim Zatorzu jest br. Cordian Szwarc OFM

Co to jest odpust i jak go uzyskać

Na co dzień rzadko o tym mówimy, dlatego warto przypomnieć podstawy. Człowiek w spowiedzi otrzymuje przebaczenie grzechów, ale pozostają skutki zła: zranione relacje, nawyki, nieuporządkowanie serca. Odpust nie jest „kościelną magią", lecz modlitwą o to, by Bóg oczyścił te skutki i umocnił nas w dobru.

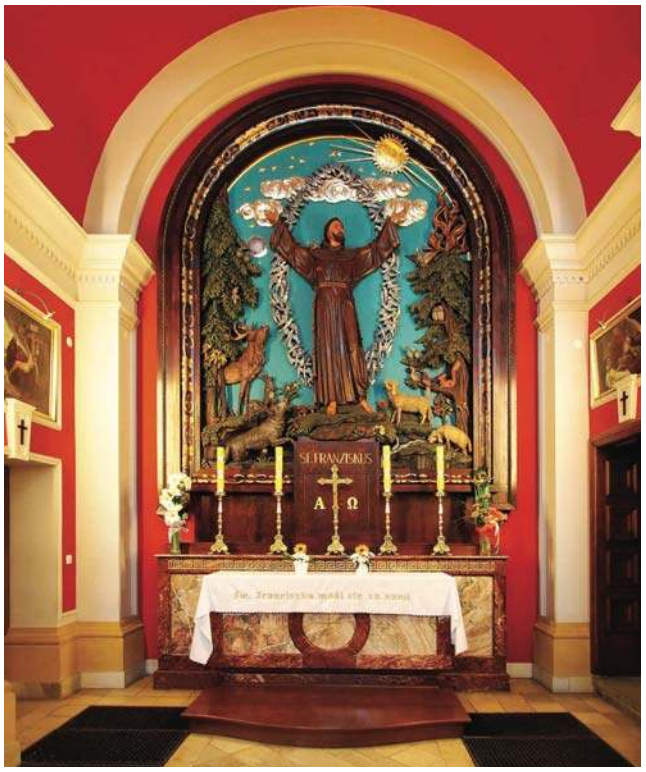
W Roku Jubileuszowym św. Franciszka wierni mogą uzyskać odpust zupełny, spełniając zwykłe warunki: spowiedź sakramentalną, Komunię świętą, modlitwę w intencjach Ojca Świętego oraz wewnętrzną decyzję odwrócenia się od grzechu. Z jubileuszem łączy się jeszcze jeden element: nawiedzenie świątyni związanej z duchowością franciszkańską i modlitwa w duchu tego świętego. Łaskę odpustu można ofiarować także za zmarłych.

Kościół pamięta również o chorych i osobach, które nie mogą wyjść z domu. Dla nich drogą jubileuszową staje się duchowa łączność z celebracjami, modlitwa w intencjach papieża oraz ofiarowanie Bogu własnego cierpienia i pragnienia, by spełnić zwykłe warunki, gdy to będzie możliwe.

Kim był św. Franciszek

Franciszek z Asyżu nie zostawił po sobie uczonych traktatów. Zostawił styl życia. Zafascynowany Ewangelią, odrzucił wygodne życie kupieckiego syna, wybrał ubóstwo i bliskość ludzi, do których inni nie chcieli się zbliżać. Nazywał bratem zarówno człowieka, jak i stworzenie. Uczył, że chrześcijaństwo nie jest teorią, lecz konkretną miłością okazywaną na co dzień.

Dla jednych jest patronem pokoju, dla innych – świadkiem prostoty, która wyzwala z gonitwy za rzeczami. Dla wielu – świętym, który przypomina, że Ewangelia ma swoje miejsce w mieście, na zwykłym osiedlu, w małej parafii.



Franciszkanie prowadzą kilka parafii w samym Olsztynie

Franciszkanie na Warmii

Rodzina franciszkańska jest w archidiecezji warmińskiej mocno obecna. W Olsztynie działają trzy parafie prowadzone przez różne gałęzie tego samego zakonu: parafia Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata na Zatorzu (franciszkanie OFM), parafia św. Maksymiliana Marii Kolbego przy ul. Dworcowej (franciszkanie konwentualni OFMConv) oraz parafia NMP Ostrobramskiej Matki Miłosierdzia na Osiedlu Kormoran (kapucyni OFMCap).

Poza stolicą Warmii franciszkańskie parafie funkcjonują m.in. w Barczewie, Miłakowie i Ostródzie. W każdej z nich toczy się intensywne życie: codzienne Msze święte, spowiedź, przygotowanie do sakramentów, rekolekcje, spotkania wspólnot. Są grupy modlitewne, Ruch Światło–Życie, Franciszkański Zakon Świeckich, wspólnoty trzeźwościowe, koła różańcowe, diakonie muzyczne. Jubileusz św. Franciszka jest dla tych parafii naturalnym impulsem, by jeszcze mocniej zaprosić wiernych do wspólnej drogi.

Zatorze – ekosystem dobra

Na tym tle szczególnie wyróżnia się parafia franciszkanów na Zatorzu. To nie tylko kościół, w którym można uzyskać odpust związany z Rokiem Jubileuszowym św. Franciszka. To miejsce, w którym duchowość świętego z Asyżu przekłada się na bardzo konkretne dzieła.

Seniorzy mają tu swój klub „Narnia" – przestrzeń spotkań, rozmowy, wspólnej modlitwy, ale też zwyczajnej herbaty. Dla wielu osób starszych to drugi dom, w którym łatwiej przetrwać samotność. W „Narnii" działają także inne grupy parafialne, formujące się we wspólnocie.

Przy parafii swoją siedzibę ma Fundacja Dzieło Miriam, znana w Olsztynie z pomocy osobom w kryzysie bezdomności. Wolontariusze docierają do ludzi mieszkających w altankach, pustostanach, na skłotach. Dowożą ciepłe posiłki, ubrania, podstawowe rzeczy potrzebne do przeżycia. Parafia daje im zaplecze duchowe i logistyczne – miejsce modlitwy, magazyn, punkt wyjścia w teren.

Rozwijają się też inicjatywy nazwane „wspólnotą troski": stolarnia społeczna św. Józefa, szwalnia społeczna, garncarnia, jadłodzielnia, podzielnik, poradnia rodzinna, projekty dla dzieci i młodzieży. Wspólnym mianownikiem jest to, że każdy może coś wnieść i każdy może coś otrzymać. Ktoś naprawi stół, ktoś uszyje kurtkę, ktoś inny przyniesie nadmiar jedzenia do lodówki społecznej.

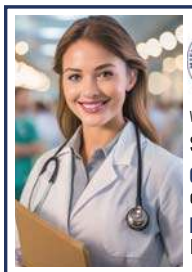
Jak przeżyć ten rok

Jak podkreślają sami franciszkanie, rok Jubileuszowy św. Franciszka nie jest kolejną „akcją" w kalendarzu. To zaproszenie, by wrócić do spowiedzi, Eucharystii, adoracji i uczynków miłosierdzia. Franciszkańskie parafie na Warmii są miejscami, w których bardzo łatwo zrobić pierwszy krok.

— Wystarczy przyjść, usiąść w ławce, zostać chwilę dłużej — mówi nam jeden z posługującychg w Olsztynie braci zakonnych — Jubileusz jest „po coś". Po to, by zacząć od nowa: w relacji z Bogiem, z drugim człowiekiem i z samym sobą — podkreśla.

JAN BERDYCKI

REKLAMA

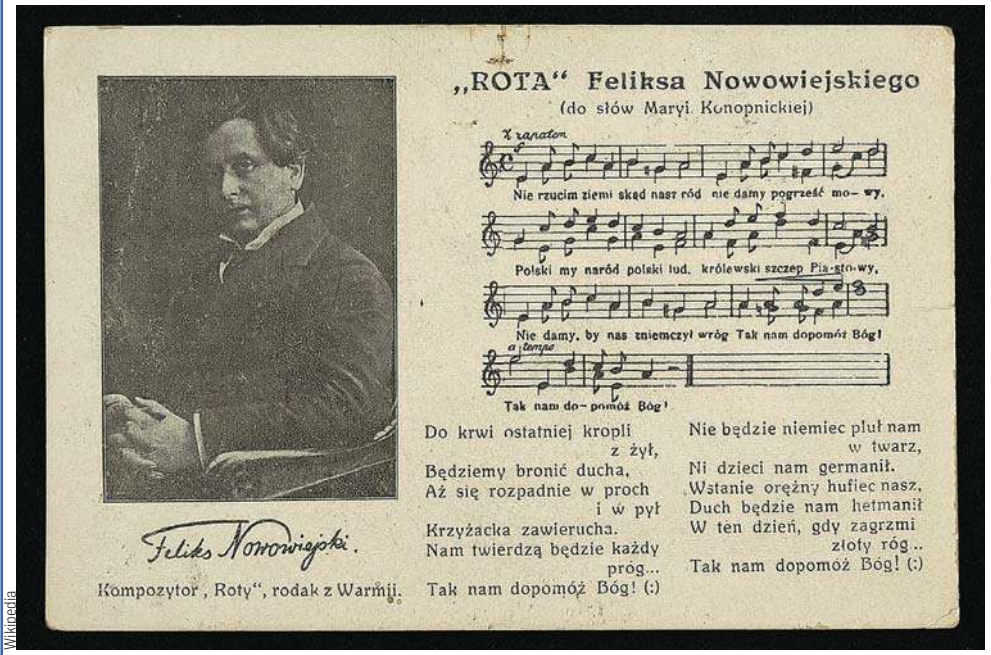


MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY W OLSZTYNIE
ZATRUDNI LEKARZY SPECJALISTÓW
w zakresie chorób wewnętrznych, dermatologii i reumatologii.
Szczegóły na: www.szpital.olsztyn.pl/oferty-pracy-konkursy/praca
OFERUJEMY: zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę lub umowę cywilnoprawną (kontrakt, zlecenie).
KONTAKT: rekrutacja@szpital.olsztyn.pl, tel. 89 532 62 04 lub 89 532 63 20

2726otbr-a-M

WARMIA BYŁA JEGO POCZĄTKIEM

Mija 80 lat od śmierci Feliksa Nowowiejskiego – jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów przełomu XIX i XX wieku, twórcy melodii do Roty, opery Legenda Bałtyku oraz oratorium Quo vadis. Choć zmarł i został pochowany w Poznaniu, jego życie, wrażliwość artystyczna i tożsamość narodowa miały swoje źródło na Warmii – ziemi, z którą był związany od urodzenia i do której wielokrotnie powracał w swojej twórczości.



Wikipedia

Pocztówka z „Rotą" i zdjęciem kompozytora wydana w Poznaniu w 1920 roku z okazji plebiscytu na Warmii

Feliks Nowowiejski urodził się 7 lutego 1877 roku w Wartemborku, dzisiejszym Barczewie, niewielkim warmińskim miasteczku położonym kilkanaście kilometrów od Olsztyna. Region ten znajdował się wówczas w zaborze pruskim i poddawany był silnej germanizacji. Dorastał w rodzinie wielodzietnej – był piątym z jedenaściorga dzieci krawca Franciszka Nowowiejskiego i Katarzyny z domu Falk. Dom rodzinny łączył przywiązanie do katolicyzmu z żywą tradycją polską, choć codzienność Warmii wymuszała funkcjonowanie na styku języków i kultur.

Muzyka była obecna w życiu Nowowiejskich od zawsze. Ojciec śpiewał w chórze Towarzystwa Cecyliańskiego i angażował się w działalność Towarzystwa Czytelni Ludowych, matka znała i wykonywała pieśni ludowe. Szczególne zdolności Feliksa sprawiły, że rodzice wysłali go do jezuickiej szkoły muzycznej w Świętej Lipce – jednego z najważniejszych ośrodków kształcenia muzycznego na Warmii. To tam zdobył gruntowne wykształcenie, ucząc się harmonii oraz gry na wielu instrumentach, w tym na organach, które później odegrały kluczową rolę w jego karierze.

Od 1893 roku młody muzyk przebywał w Olsztynie. Grał w orkiestrze wojskowej 2. pułku grenadierów jako wiolonczelista i waltornista, a jednocześnie komponował i współpracował z zespołami amatorskimi. Warmińska stolica była dla niego ważnym etapem dojrzewania artystycznego – miejscem, z którego wyruszył dalej w świat.

Międzynarodowe sukcesy otworzyły mu drogę do studiów w Berlinie i Ratyzbonie, a także do licznych podróży artystycznych po Europie. Początkowo jego twórczość pozostawała pod silnym wpływem kultury niemieckiej, co było naturalnym następstwem wychowania w realiach zaboru pruskiego. Z czasem jednak, pod wpływem kontaktów z polskim środowiskiem i własnych doświadczeń, jego świadomość narodowa wyraźnie się pogłębiła. Nowowiejski ponownie nauczył się języka polskiego i coraz mocniej identyfikował się z losem Polaków na Warmii i w całym zaborze pruskim.

Wyrazem tej przemiany stała się między innymi muzyka do wiersza Marii Konopnickiej „Nie rzucim ziemi skąd nasz ród", znanego dziś jako Rota. Pieśń, po raz pierwszy publicznie wykonana w Krakowie w 1910 roku, szybko urosła do rangi jednego z najważniejszych symboli polskiego oporu wobec germanizacji. Jej autor melodii – warmiński kompozytor – doskonale rozumiał znaczenie słów, które śpiewały tysiące rodaków.

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości Nowowiejski aktywnie angażował się w życie artystyczne kraju, a jednocześnie wspierał sprawę Warmii w okresie plebiscytowym. W swojej twórczości często podkreślał znaczenie północnych ziem i Morza Bałtyckiego, czego wyrazem była opera Legenda Bałtyku oraz liczne pieśni o tematyce morskiej.

Zmarł 18 stycznia 1946 roku w Poznaniu. Jego pogrzeb, który odbył się kilka dni później, przerodził się w manifestację narodową – żałobnicy spontanicznie zaintonowali Rotę. Kompozytor spoczął w krypcie zasłużonych w kościele św. Wojciecha.

Wikipedia

Feliks Nowowiejski

Dla Warmii Feliks Nowowiejski pozostaje postacią szczególną. Jego imię nosi Filharmonia Warmińsko-Mazurska w Olsztynie, a w Barczewie, mieście jego urodzenia, działa salon muzyczny poświęcony kompozytorowi. To właśnie tutaj najpełniej widać, że autor jednych z najważniejszych dzieł polskiej muzyki wyrastał z warmińskiej ziemi – i że region ten na trwałe zapisał się w jego biografii i twórczości. **PAP/RED.**

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

OBWIESZCZENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA
W SPRAWIE WYDANIA DECYZJI O ZEZWOLENIU NA REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ
PRZEBUDOWA ULICY MARII ZIENTARY-MALEWSKIEJ W OLSZTYNIE

OBWIESZCZENIE
PREZYDENTA OLSZTYNA

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311) na wniosek Prezydenta Olsztyna z dnia 15 grudnia 2025 r. zawiadamiam o wszczęciu postępowania administracyjnego w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, **rozbudowy drogi powiatowej – ulicy Marii Zientary Malewskiej na odc. od ulicy Jeżynowej do km ok. 2+055,86** w ramach zadania *Zagospodarowanie terenów przemysłowych we wschodniej cz. miasta Olsztyna – część północna.*

Inwestycja obejmie działki geodezyjne o następujących numerach w jednostce ewidencyjnej 286201_1;

działki w liniach rozgraniczających pasa drogowego drogi powiatowej ulicy Marii Zientary-Malewskiej w Olsztynie:
obręb: 0005 Olsztyn 5: **27/11** (27/7), **27/13** (27/9), **27/15** (27/10), 29, **30/1** (30), **31/1** (31), **32/3** (32/2),
obręb: 0014 Olsztyn 14: **5/5** (5/2), 100/2,
obręb: 0018 Olsztyn 18: **1/2** (1), **2/1** (2), **3/1** (3), 4,
obręb: 0059 Olsztyn 59: 1/8,
obręb: 0147 Olsztyn 147: 1, 2, **3/1** (3), 11/3, **13/6** (13/5);

działki przeznaczone do ograniczonego korzystania w związku z przebudową innych dróg publicznych jak i budowie i przebudowie infrastruktury technicznej:
obręb: 0005 Olsztyn 5: **27/14** (27/9), **27/16** (27/10), 28, **30/2** (30), **32/4** (32/2),
obręb: 0013 Olsztyn 13: 77, 81,
obręb: 0014 Olsztyn 14: 5/3,
obręb: 0018 Olsztyn 18: **3/2** (3),
obręb: 0059 Olsztyn 59: 1/9,
obręb: 0147 Olsztyn 147: **3/2** (3), 9/1, 10/1, 10/2, **13/7** (13/5).

Uwaga: w nawiasach podano numery działek przed podziałem geodezyjnym.

W związku z powyższym informuję, że strony mogą w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia zapoznać się z materiałami w powyższej sprawie w Wydziale Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Olsztyna, Plac Jana Pawła II nr 1, w pokoju nr 310 w godzinach pracy Urzędu po wcześniejszym umówieniu telefonicznym (tel. 89 5060387) Dodatkowo niniejsze obwieszczenie wraz z załącznikiem graficznym podano do publicznej wiadomości na tablicy w Urzędzie oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Olsztyna w Biuletynie Informacji Publicznej https://bip.olsztyn.eu/kategoria/204/ogloszenia.html.

Z up. PREZYDENTA OLSZTYNA
Ewa Bachry
Z-ca Dyrektora Wydziału
Urbanisytki i Architektury

3026otbr-a-M

eprasa.pl 0222a90351

PONIEDZIAŁEK • 19 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2011
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 BBCw Jedynce - Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
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

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Hotel ZNP - spektakl teatralny, 2025
22:10 Postscriptum - Hotel ZNP - dyskusja
22:45 Świat bez fikcji - Bruce Willis - upadek bohatera - dokument, Franc., 2024
23:50 Balans bieli - magazyn
00:35 Bodo - dram., Polska, 2016
02:35 Bogowie ulicy - kryminał, thriller, USA, 2012 ●
04:20 Rezydencje królewskie - dok., Wlk. Bryt., 2024

TVP 2

04:25 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Rodzina (nie od) święta - Jak wspierać dziecko w podejmowaniu decyzji? - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:55 Dla niesłyszących - Okrasałamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Davos. wojna szpiegów - serial, Szwajc., Niemcy, 2023
23:50 Diego - dokument, Wlk. Bryt., 2019
02:15 Instynkt - serial krym., Polska, 2011
03:10 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:32 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:35 Sport

19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Tożsamość - sens., USA, Kan., Niemcy, Franc., Jap., Wlk. Bryt., 2011
23:20 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., Isl., Australia, 2023
02:00 Co za tydzień - program rozrywkowy
02:35 Szpital św. Anny - serial
03:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:45 Uwaga! - program interw.
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do biura detektywów wbiega rozgorączkowana kobieta, która jest przekonana, że ktoś ją śledzi. Jednak zamiast prześladowcy, Magda znajduje na ulicy przestraszoną córeczkę kobiety.
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
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 Strzelec wyborowy - sens., USA, 2021. Hanson, były żołnierz piechoty morskiej, spotyka dwójkę imigrantów z Meksyku, którym grozi śmiertelne niebezpieczeństwo...
22:15 Zawód: Szpieg - sens., Niemcy, USA, Jap., Franc., 2001 ●
01:00 Ukojenie - sens., USA, 2015
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Andrzej i Jacek Zielińscy - magazyn
07:40 Tarcza ukryta w górach - dokument, Polska, 2016
08:25 Wydarzenie aktualne
09:00 Modrzejewska - Warszawa - serial, 1990
10:25 Jańcio Wodnik - obycz., Polska, 1993
12:20 Wielcy mistrzowie malarstwa - Rousseau - serial dok., Franc., 2015
13:25 Od ucha do ucha - Tajemnica zaginionych skarpetek - anim., Estonia, 2023
13:55 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczewska - magazyn
14:35 Ceremonia pogrzebowa - obycz., Polska, 1984
16:20 Modrzejewska - Gwiazda - serial, 1990

18:00 Tygodnik Kulturalny - magazyn
18:55 Oni wszyscy byli w Montreux - serial dok., Polska, Wlk. Bryt., 2023
20:00 Poniedziałek z Bondem - Licencja na zabijanie - sens., Wlk. Bryt., USA, 1989
22:20 Księżna - film kostiumowy, Wlk. Bryt., USA, Franc., 2008
00:25 Minotaur Picasso - dok., Franc., Niemcy, 2023
01:30 Porozmawiajmy szczerze - Magdalena Zawadzka
02:10 Kino nocne - Destrukcja - fab., USA, 2016
04:05 Dziwak? - interpretacje - dok., Polska, 2021
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe prowadzą śledztwo w sprawie akcji przestępczej planowanej przez byłych członków Komanda Foki.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Krüger staje się zakładniczką w hotelu. Paul przygotowuje się do wyjazdu do Nowej Zelandii.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Tomek Gąska to 30-letni prawy dziennikarz śledczy, pracownik lokalnej rozgłośni radiowej. Po ujawnieniu na antenie informacji o lokalnej firmie wpływowego biznesmena, która zatruwa rzekę odpadami, zostaje zdegradowany przez redaktora naczelnego.

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Długi pocałunek na dobranoc - akcja, USA, 1996. Samantha Caine to skromna, lecz znana i szanowana nauczycielka. Od kilku lat wraz z mężem i córką mieszka w małym miasteczku i cierpi na częściowy zanik pamięci.
22:25 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016
00:25 Skazany na piekło - akcja, USA, 2003
02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:05 Taki jest świat
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:10 Ten moment - program obycz.
05:45 Szkoła - Małgosia Lenc i Eliza Romaniuk odkrywają, że ich matki się nienawidzą. Małgosia nie ma zamiaru przyjaźnić się dłużej z gimnazjalistką, ponieważ tak jak matka obwinia jej rodziców o problemy finansowe swojej rodziny.
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - Prokuratorka zajmująca się sprawą mafii odkrywa, że ktoś ją śledzi. Kobieta prosi detektywów o dyskretną pomoc.
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Ocean strachu - sens., USA, 2003
21:50 Mój biegun - obycz., Polska, 2013. Historia Jaśka Meli, najmłodszego w historii zdobywcy dwóch biegunów, a zarazem pierwszej niepełnosprawnej osoby, która dokonała takiego wyczynu.
23:45 Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2022
02:40 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:40 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:40 Dorota was urządzi - program lifestylowy

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** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Kod nieśmiertelności - sens., USA, Kan., Franc., 2011 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:15** Hardkorowy lombard - reality show **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Moja Katolicka Rodzina **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** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Św. nie rodzi się po śmierci **13:30** Msza św. **14:30** Szlak Miłosierdzia **15:25** Świat widziany sercem **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **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** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:30** Pastuszek **23:15** Zapomniany Sprawiedliwy - Tadeusz Modelski

WTOREK • 20 stycznia

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2025
09:05 Ranczo - serial obycz., 2011
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego - dok., Niemcy, 2025
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
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
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Zaraz wracam - serial, 2025
20:55 Piłka Nożna: Liga Mistrzów: Inter Mediolan - Arsenal Londyn
23:05 Alive: Dramat w Andach - dram., USA, 1993
01:15 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:40 Wypisz, wymaluj... miłość - obycz., USA, 2013
03:45 Wydojeni - dokument, Nowa Zelandia, 2022

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy, Polska
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2022
06:20 Moja Jerozolima - reportaż
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:55 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej

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
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial obyczajowy, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:30 Pokot - dram., Franc., Niemcy, Czechy, Polska, Szwecja, 2017
01:45 Furia - dram., USA, 2014
04:10 Zwycięstwo za wszelką cenę - dok., Franc., 2024

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - 10 lat temu zaginęła 17-letnia córka Eli. Chłopak Zosi - 29-letni Olek, odwoził ją do domu, kiedy nagle ktoś zepchnął ich samochodem z drogi.
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty
19:32 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Tenet - przygod., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2020
00:05 Powrót Batmana - przygod., USA, 1992
02:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:50 Nastolatki rządzą... kasą
04:50 Uwaga! - program interwencyjny
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Klientowi Malanowskiego ktoś podrzucił do plecaka nagranie, na którym widać przywiązanego do krzesła mężczyznę z workiem na głowie. Głos ze wschodnim akcentem żąda pieniędzy...
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - Zamaskowany sprawca napada na jubilera i kradnie biżuterię oraz gotówkę, a potem strzela do ochroniarza. Na miejscu zdarzenia zostają zabezpieczone włosy sprawcy oraz...
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
19:15 Gość Wydarzeń
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Anioły i demony - sens., USA, 2009
22:55 Pierwszy śnieg - sens., Wlk. Bryt., USA, Chiny, Szwecja, 2017
01:25 Terrorysta - sens., Wlk. Bryt., 2011
03:55 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski - magazyn
07:35 Historia wśród fal - dokument, Polska, 2016
08:15 Szlakiem Kolberga - Natalia Kukulska - reportaż
09:00 Modrzejewska - Gwiazda - serial, 1990
10:35 Ceremonia pogrzebowa - obycz., Polska, 1984
12:20 Oni wszyscy byli w Montreux - serial dok., Polska, Wlk. Bryt., 2023
13:25 Mody Polskie - Mazury - rep.
14:05 Wydarzenie aktualne
14:55 Kocie ślady - kryminał, Polska, 1971
16:30 Modrzejewska - Plan bitwy - serial, 1990
18:00 20×20 lat TVP Kultura - Wiesław Myśliwski

18:30 Niepojęte - felieton
18:50 Opera paryska - dokument, Franc., 2020
20:00 Teatr Telewizji - Nie do obrony - spektakl teatralny, 1976 ●
21:45 Lekkie obyczaje - Gusta i guściki - obycz., Franc., 2000
23:50 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski - magazyn
00:30 Klub Jazzowy - O.N.E. + Zbigniew Chojnacki - koncert, 2025
01:45 Wino truskawkowe - komediodramat, Polska, Słowacja, 2007
03:50 Wspólny dom
04:30 20×20 lat TVP Kultura - Wiesław Myśliwski
05:05 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash prowadzi śledztwo w sprawie byłej jednostki amerykańskiej marynarki. Podejrzewa, że żołnierze stoją za serią napadów na pancerne samochody.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 23-letni Marcin pasjonuje się urbexem, a jego kanał cieszy się coraz większą popularnością, o co jest zazdrosny jego „urbexowy ojciec", Piotr. Podczas jednej z nocnych eksploracji - nawiedzonego domu - Marcin znajduje ukryte obrazy
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Porwanie - akcja, USA, 2011. Pewnego dnia Nathan Harper dokonuje zaskakującego odkrycia - na stronie poświęconej zaginionym osobom widzi... swoje zdjęcie.
22:10 Snake eyes: Geneza G.I. Joe - akcja, USA, 2021
00:25 G.I. Joe: Czas Kobry - akcja, USA, 2009
02:40 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:40 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:35 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:10 Ten moment - program obycz.
05:45 Szkoła - Marcin musi zdobyć sześćset złotych na naprawę samochodu ojca, który uszkodziła jego dziewczyna, Sabina. Chłopak jest załamany, bo...
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - program kryminalny. Do biura detektywów zgłasza się 32-letnia kobieta, której matka wyszła do pracy i nie daje znaku życia. Zaginiona opiekuje się mężem, który przeszedł udar, i od tego czasu wymaga szczególnej opieki...
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy

17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Dar - sens., USA, Australia, Chiny, 2015. Simon i Robin kupują wymarzony dom, by w nim rozpocząć nowe życie. Spotkany przypadkiem dawny kolega Simona staje się nowym przyjacielem domu. Czy ma dobre zamiary?
22:20 Matrix: Rewolucje - SF, USA, 2003
01:00 Gremliny rozrabiają - SF, USA, 1984
03:20 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:20 Fachowcy - paradokument

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** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Obrońca - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2004 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Papież Polak do Rodaków **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** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Leśne rzeki **13:00** „Mazurek Dąbrowskiego" **13:30** Msza św. **14:30** Ojcostwo polecam **15:00** Dziewica Orleańska wg. Jana Matejki **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **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** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 0222a90351

ŚRODA • 21 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2011
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra
12:55 Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego - dokument, Niemcy, 2025
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Pianista - dram., Polska, Wlk. Bryt., Franc., 2002
23:45 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Tatarak - dram. obycz., Polska, 2009
01:20 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:45 Alive: Dramat w Andach - dram., USA, 1993
03:55 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, 2022
06:20 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej

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
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2019
24:00 Usłane różami - fab., Franc., 2020
01:40 Davos. wojna szpiegów - serial, Szwajc., Niemcy, 2023
02:35 Tajemnica Matterhornu - dok., Szwajc., 2024
04:15 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:32 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:35 Sport

19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Nieobecni 2 - serial, Polska
23:00 Troja - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2004. Zakazana miłość Parysa, księcia Troi do Heleny, należącej do królewskiego rodu Sparty, wywołała wojnę, która trwała blisko dziesięć lat.
02:20 Anatomia piękna - program rozrywkowy
03:25 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
05:00 Uwaga! - program interwencyjny
05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Narzeczona Daniela Nowaczka nie wróciła do domu po nocy spędzonej w klubie. Mężczyzna jest zaniepokojony i prosi detektywów, żeby dokładnie zbadali klub, jego gości oraz okolicę.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - Dochodzi do napaści na 35-letniego Romana - sprawca wycina mężczyźnie na czole znak odwróconego trójkąta. W trakcie śledztwa detektywi ustalają, że...
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
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 Wszystko o moim starym - kom., USA, 2023
21:55 Randka na weselu - kom., USA, 2016
00:00 Jutro będzie futro - kom., USA, 2010
02:20 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:25 Ewa gotuje - program kulinarny
04:00 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Titkow - magazyn
07:35 Podróże z historią - Owczym pędem - dok., Polska, 2016
08:20 Mody Polskie - Mazury - reportaż
09:00 Modrzejewska - Plan bitwy - serial, 1990
10:35 Kocie ślady - kryminał, Polska, 1971
12:10 Opera paryska - dok., Franc., 2020
13:20 Niedziela z... Arkadiuszem Jakubikiem
14:15 Ogłoszenie matrymonialne - obycz., Polska, 1972
15:25 Kontrakt - obycz., Polska, 1980
17:25 Przygody psa Cywila - serial przygodowy

18:10 Którędy po sztukę - Ewa Juszkiewicz - Bez tytułu - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - Otto Preminger - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Mysterium Tremendum
20:00 Ostoja - fab., Polska, Irlandia, 2012
21:40 Scena muzyczna - Lulu Malina - koncert, 2021
22:20 Licencja na zabijanie - sens., Wlk. Bryt., USA, 1989
00:45 Lekkie obyczaje - Gusta i guściki - obycz., Franc., 2000
02:50 Minotaur Picasso - dok., Franc., Niemcy, 2023
04:00 Informacje kulturalne
04:25 Niepojęte - felieton
04:50 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Księgowy Nasha popełnia samobójstwo, ponieważ stracił pieniądze wszystkich swoich klientów. Wkrótce Nash odkrywa nowe, zaskakujące fakty.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Elwira, piękna 26-latka, była Miss Ziemi Śląskiej, z małżeństwa z lokalnym bogaczem ma 8-letniego synka, Pawełka. Po śmierci męża, który zginął w nieszczęśliwym wypadku, nadal mieszka z chłopcem u teściowej Aldony, ale ich relacja jest toksyczna.

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Nocny łowca - thriller, Kan., 2018. Zniszczony życiem detektyw Marshall i samozwańczy stróż prawa Cooper aresztują seryjnego zabójcę, który atakujące wyłącznie kobiety. Wkrótce odkrywają, że...
22:05 Jestem zemstą - thriller, USA, 2016
23:50 Węgiel - thriller, Franc., Belgia, 2017
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:10 Ten moment - program obycz.
05:45 Szkoła - Beata i Kasia z licealnej 1a chcąc być popularne, zgłaszają się do konkursu Miss Nastolatek. Beata jest jednak szczuplejsza od Kasi. Dziewczyna podaje przyjaciółce tabletki na zwiększenie apetytu, żeby ta przytyła...
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - krym.
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Droga powrotna - obycz., USA, Kan., 2020. Jack Cunningham (Ben Affleck) był w liceum gwiazdą koszykówki, rysowała się przed nim obiecująca przyszłość, kiedy niespodziewanie porzucił sport. Po latach, zmaga się z alkoholizmem...
22:20 Zimowa opowieść - melodramat, USA, 2014
00:45 Sylwester w Nowym Jorku - kom., USA, 2011
03:00 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
03:50 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:15 Usterka - program poradnikowy
04:45 Dorota was urządzi - program lifestylowy

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** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Nikita - sens., Franc., Włochy, 1990 **01:30** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sanktuaria 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** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Człowiek przebaczenia i pojednania - ks. Michał Rapacz **13:00** Słudzy Boga i człowieka. Aniołowie **13:30** Msza św. **14:30** GRH Żandarmeria **15:00** Brygada Świętokrzyska **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Podobni do ewangelicznego siewcy **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Opowieści biblijne **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

CZWARTEK • 22 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2011
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego - dok., Niemcy, 2025
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
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
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Ojciec Mateusz - serial
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Z ludu na królewski dwór - dok., USA, 2024
00:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:35 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat, Polska, 1995
02:50 Tatarak - dram. obycz., Polska, 2009
04:20 Sprawa dla reportera

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Operacja Zdrowie - magazyn medyczny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:55 Podróż po jeden uśmiech - rep.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
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
20:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
21:45 Morderstwa na Cote Bleue - krym., Franc., 2024
23:30 Chłopiec w pasiastej piżamie - dram. wojenny, USA, 2008. Ojciec małego Bruna awansował tu na komendanta obozu zagłady, co wiąże się z przeprowadzką całej rodziny...
01:10 Lepsza połowa - serial, 2020
01:50 Kruk - Czorny Woron nie śpi - serial krym., Polska, 2021
03:55 Rodzinka.pl - serial kom.

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
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:32 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:00 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001
00:35 Mission: Impossible IV - Protokół duchów - sens., USA, Czechy, ZEA, 2011
03:15 Szpital św. Anny - program obycz.
04:20 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

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
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Mamma Mia! - musical, kom. romant., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2008. Donnie przygotowuje się na wesele swojej córki. Wśród gości są nie tylko jej najdroższe przyjaciółki, ale także trzej mężczyźni z przeszłości...
22:20 Mój chłopak sieżeni - kom., USA, 1997. Julianne Potter i Michael O'Neal byli kilka lat temu parą. Michael dzwoni do Julianne i informuje ją, iż za kilka dni się żeni. Kobieta nie chce się z tym pogodzić...
00:45 Karma - sens., USA, 2015
02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:45 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
07:45 W świecie Łemków - dokument, Polska, 2016
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Przygody psa Cywila - serial przygodowy
09:40 Ogłoszenie matrymonialne - obyczajowy, Polska, 1972
10:40 Kontrakt - obycz., Polska, 1980
12:45 Reżyserzy - Otto Preminger - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:40 Rozmowy (nie)wygodne - Barbara Bursztynowicz
14:35 Informacje kulturalne
15:20 Wielki bieg - dramat, Polska, 1987
17:10 Przygody psa Cywila - serial
17:55 Mody Polskie - Górny Śląsk - reportaż
18:35 Niepojęte - felieton

18:55 Portrety - Belmondo Wspaniały - dok., Franc., 2017
20:00 Na wschód od Hollywood - Nauczyciel - fab., Franc., 2017
21:55 Więcej niż fikcja - Witajcie w krainie Lyncha - dok., Franc., 2024
23:05 Panorama kina polskiego - Ostoja - fab., Polska, Irlandia, 2012
00:40 Informacje kulturalne
01:10 Tygodnik Kulturalny
02:10 Dobra Nocka - Piur - koncert, 2018
03:10 W kogo ja się wrodziłem? - film TVP, 2001
04:30 Mody Polskie - Górny Śląsk - reportaż
05:10 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe otwierają swą własną agencję detektywistyczną i rozpoczynają pierwszą sprawę. Śledztwo dotyczy zaginionej peruki, należącej do sobowtóra Cher.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Dwaj bracia - 16-letni Franek i 12-letni Czarek - są zafascynowani streamerem Kolosem, zachęcającym swoich followersów do nagrywania niebezpiecznych challenge'y. Kolos zarabia na ich publikacjach pieniądze...
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Straszny film 2 - kom., USA, Kan., 2001
21:55 Jak dogryźć mafii - akcja, USA, 2017
23:50 Nic do oclenia - kom., Franc., Belgia, 2010. 2 agentów służby celnej: Belg Ruben i Francuz Mathias, nie pałają do siebie sympatią. Panowie będą musieli jednak połączyć siły i stworzyć pierwszy mobilny francusko-belgijski posterunek graniczny.
02:00 Dzielnica strachu - serial
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:10 Ten moment - program obycz.
05:45 Szkoła - Marek Łukowiak z gimnazjalnej klasy 2c nie wierzy, że znajdzie sobie w szkole wymarzoną dziewczynę, dlatego zakłada profil na portalu randkowym. Jego klasowe koleżanki są urażone zachowaniem chłopaka.
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - program kryminalny. Klientem detektywów jest mężczyzna, którego policja podejrzewa o zabójstwo żony.
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Przychodzi facet do lekarza - film, Franc., Belgia, 2014. Romain Faubert ma 40 lat i jest zdrowy jak ryba. Niestety jest przekonany, że jego organizm jest kłębowiskiem bakterii, wirusów i wszelkiego rodzaju chorób.
22:25 Miss agent II: Uzbrojona i urocza - kom., USA, 2005
00:50 Fred Claus, brat świętego Mikołaja - kom., USA, 2007
03:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:15 Dorota was urządzi - program lifestylowy

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** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Nikita - sensacyjny, Francja, Włochy, 1990 **01:30** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:20 Opowieści biblijne **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myślą Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katolicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polskości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Stanisław Ledóchowski i jego twórczość **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** Anioł Pański **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

eprasa.pl 0222a90351

LOKALNE INICJATYWY POKAŻĄ MOC?

Organizacje społeczne z województwa warmińsko-mazurskiego oraz pomorskiego mogą sięgnąć po środki na działania poprawiające codzienne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Trwa nabór do projektu Moc Lokalnych Inicjatyw. Do każdego z województw trafi po 600 tysięcy złotych na inicjatywy, które mają wspierać lepsze funkcjonowanie osób ze szczególnymi potrzebami.

Program Moc Lokalnych Inicjatyw to projekt nastawiony na realne wsparcie lokalnych organizacji pozarządowych, które podejmą działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami — zapowiada Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa. — Projekt realizujemy wspólnie jako Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego wraz z naszym partnerem – Stowarzyszeniem Morena. My odpowiadamy za realizację działań w województwie warmińsko-mazurskim, natomiast Stowarzyszenie Morena działa na terenie województwa pomorskiego. Cała inicjatywa jest finansowana ze środków PFRON-u i stanowi pierwszą taką edycję programu, którego główną ideą jest wyłonienie operatorów lokalnych, przekazujących środki dalej – bezpośrednio do małych, lokalnych organizacji.

Fot. mat. prasowe

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa jest operatorem wojewódzkim programu „Moc Lokalnych Inicjatyw". O projekcie mówiono w trakcie spotkania prasowego

To właśnie Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa jest operatorem wojewódzkim programu „Moc Lokalnych Inicjatyw" – edycja 2025, finansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Program realizowany jest w Makroregionie I, obejmującym województwa warmińsko-mazurskie oraz pomorskie.

Celem programu jest wzmocnienie lokalnych, oddolnych inicjatyw realizowanych przez organizacje pozarządowe na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz ich otoczenia – rodzin, opiekunów, wolontariuszy i kadr wspierających. Granty mają umożliwić realizację działań odpowiadających na realne potrzeby społeczności lokalnych, szczególnie tam, gdzie dostęp do wsparcia jest ograniczony. Program został zaprojektowany z myślą o organizacjach i społecznościach lokalnych, które chcą działać blisko ludzi i realnie odpowiadać na potrzeby osób z niepełnosprawnościami – także wtedy, gdy robią to po raz pierwszy.

— Całości towarzyszyć będzie również wsparcie edukacyjne – zarówno dla organizacji, jak i dla osób z niepełnosprawnościami. Wierzymy, że połączenie dotacji, elastyczności i edukacji może realnie wzmocnić lokalne inicjatywy i przynieść trwałe efekty — dodaje Bartłomiej Głuszak.

Jak podkreślił z kolei dyrektor warmińsko-mazurskiego oddziału PFRON Robert Szyszka, lokalne organizacje najlepiej wiedzą, jakie działania są potrzebne.

— Liczymy, że te środki wesprą małe organizacje w małych miejscowościach. Widać, że budowanie aktywności osób z niepełnosprawnościami przynosi coraz lepsze efekty. Zgłaszają się do nas osoby, które chcą coś zrobić, a nie mają takich możliwości. To są przyszli liderzy małych środowisk — mówił Robert Szyszka, dyrektor warmińsko-mazurskiego oddziału PFRON-u. — Osoby z niepełnosprawnościami biorą czynny udział w życiu lokalnych społeczności, dlatego tak dużą nadzieję pokładam w efektach projektu. Liczę, że to przedsięwzięcie będzie kontynuowane.

Prezes Federacji FOSa Bartłomiej Głuszak wskazał także, że dofinansowania pomogą osobom, które obecnie mają utrudniony dostęp do pomocy.

— Będziemy się przyglądać temu, jakie inicjatywy są potrzebne i na jakie są pomysły — mówił Bartłomiej Głuszak.

— Liczymy na działania, które odpowiadają na lokalne potrzeby, wzmacniają lokalne społeczności i funkcjonujące w nich osoby z niepełnosprawnościami. Myślę, że po przyjęciu wszystkich zgłoszeń i podsumowaniu projektu z pewnością będziemy chcieli stworzyć mapę potrzeb małych społeczności. Co bardzo ważne – PFRON jasno podkreśla, że jest to pierwsza, pilotażowa edycja programu. Wszyscy uczymy się tego modelu, testujemy rozwiązania i mamy dużą autonomię w kształtowaniu zasad. Regulamin został przygotowany w sposób możliwie przyjazny dla organizacji, przy jednoczesnym zachowaniu niezbędnych wymogów formalnych.

W spotkaniu prasowym, podczas którego zostały przedstawione założenia projektu, wzięły również udział organizacje pozarządowe. Zwracały one uwagę na to, że potrzeby osób z niepełnosprawnościami w społecznościach lokalnych są ogromne i często bardzo zróżnicowane, a bez wsparcia w postaci dostępnych dotacji oraz doradztwa wiele wartościowych inicjatyw nigdy nie ma szansy powstać.

— Dziś szczególnie potrzebny jest nam dostęp do specjalistów – między innymi prawników, którzy pomagają w trudnych i skomplikowanych sytuacjach formalnych. Równie ważny jest stały kontakt z instytucjami publicznymi oraz wsparcie terapeutyczne, bez którego trudno mówić o realnej poprawie jakości życia osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin — wymieniała Lucyna Grochowalska, wiceprezeska Fundacji „Z Nami".

To wpisuje się w ideę projektu. Grant można przeznaczyć m.in. na wsparcie psychologiczne, poradnicze i edukacyjne dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich otoczenia.

Co ważne, wnioski o grant składane są wyłącznie online, za pośrednictwem generatora wniosków dostępnego na stronie Federacji FOSa. Termin naboru wniosków upływa 2 lutego 2026 r. o godz. 23:59.

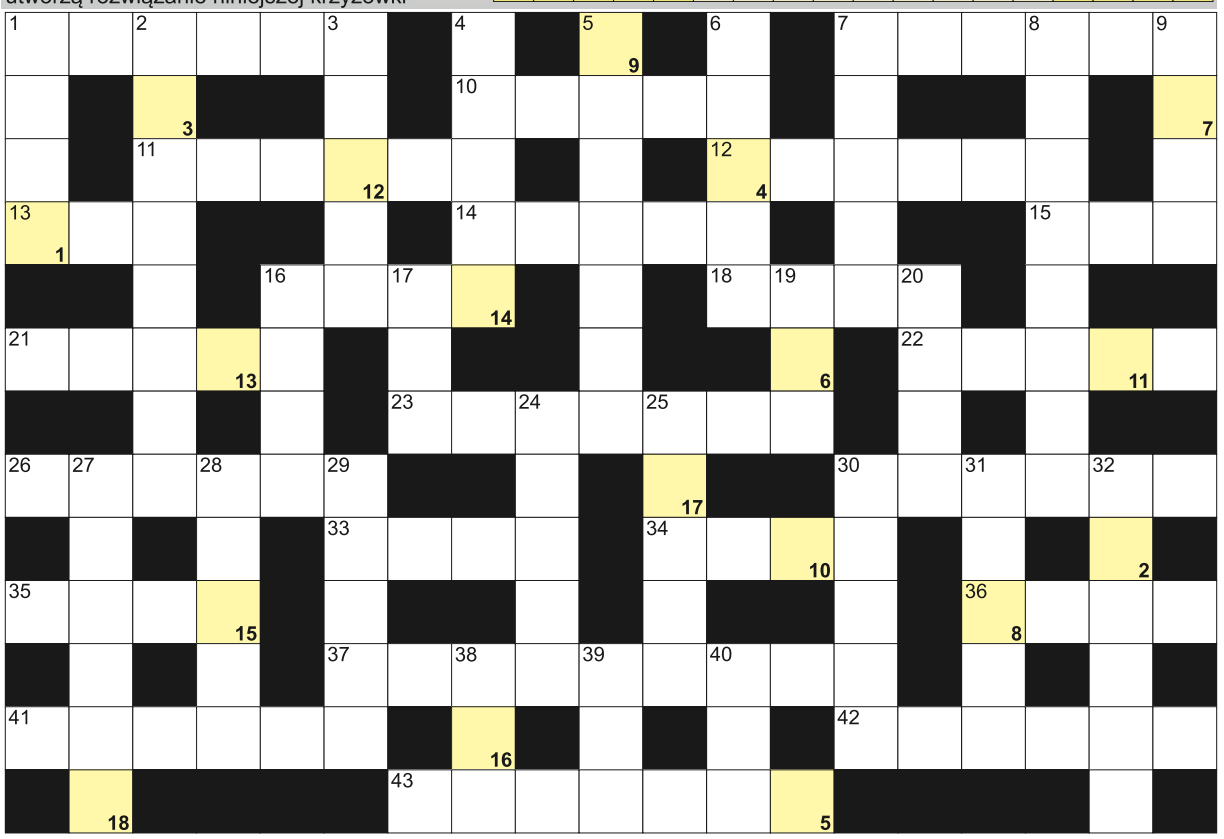
KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

Federacja FOSa uruchomiła infolinię dotyczącą programu Moc Lokalnych Inicjatyw. Można dzwonić pod numer 789 909 505 w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 10:00–14:00.

eprasa.pl 0222a90351

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

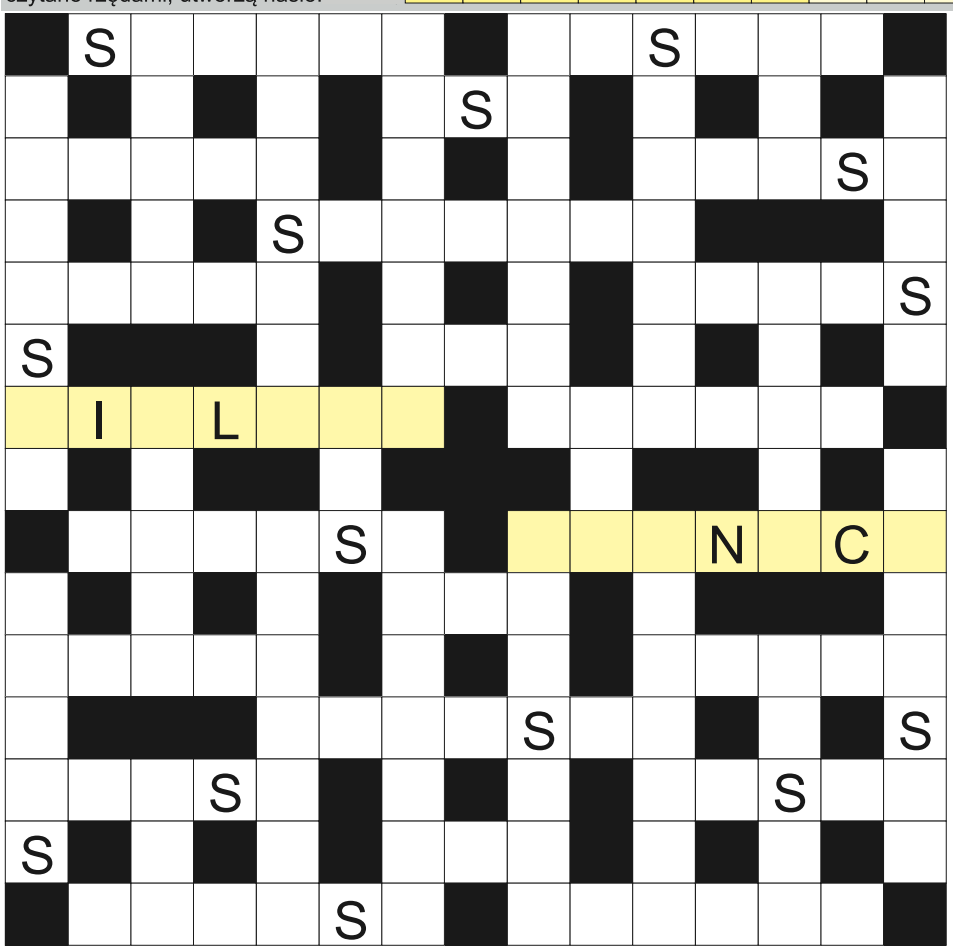
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) obrót w tańcu; 7) roślina na olej; 10) w postaci deszczu lub śniegu; 11) wysoki głos męski, fistuła; 12) mama lub tata; 13) waluta Peru; 14) miś z Australii; 15) na szczycie listy przebojów; 16) graniczy z Mauretanią; 18) jedna z pór roku; 21) wodne w ogrodzie; 22) Rubens, słynny malarz; 23) stary, wysłużony żołnierz; 26) alkohol etylowy; 30) afisz na słupie; 33) apopleksja krócej; 34) Golda, była premier Izraela; 35) kładka, pomost na statek; 36) stała posada; 37) badacz owadów; 41) stolica Libanu; 42) Włochy dla Włocha; 43) topnienie śniegów. **PIONOWO:** 1) napisał "Lalkę" i "Faraona"; 2) bukietnica Arnolda, roślina; 3) słynna opera Giacomo Pucciniego; 4) wierzbowe bazie inaczej; 5) suszone owoce; 6) niejeden w słowniku; 7) miasto Małgorzaty Foremniak; 8) miś ze Stumilowego Lasu; 9) spódnica dla Szkota; 16) mniej niż stereo; 17) znak zodiaku; 19) rzeka w Innsbrucku; 20) prośba, odezwa do narodu; 24) okres godowy ryb; 25) ukochany Julii u Szekspira; 27) zespół trzech śpiewaków; 28) wywar z ziół; 29) pierwiastek Lu; 30) zwalniające na ulicach; 31) Kręglicka, Miss Polonia 1989; 32) inaczej miąglina, roślina; 38) plan dalszy na obrazie; 39) kapral w marynarce wojennej; 40) klejąca pułapka na muchy.

JOLKA z HASŁEM

Wyrazy z kolorowych bloków czytane rzędami, utworzą hasło:



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "S". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi dodatkowymi czterema literami - czytanych rzędami.

Kraj z piramidami; Orseolo, były król Węgier; Stany Zjednoczone w skrócie; manna dla dziecka; pierwiastek Sb; loteria z Multi Multi i Kaskadą; niejedno kupowane w cukierni; wynik mnożenia; przechadzka po parku; strażacki drąg z hakiem; w niej pasta do zębów; do smarowania pieczywa; końcówka biegu; polskie miasto ze Świątynią Wang; największe miasto Szkocji; szklana ochrona żarówki; usuwa lakier z paznokci; oznajmujące lub podrzędne; nazwisko księdza Robaka z "Pana Tadeusza"; włókienniczek, szkodnik odzieży; Sancho, giermek Don Kichota; kuzyni świń z lasu; koreańska marka samochodu; ogół czasopism i gazet; słup podpierający strop w kopalni; rezultaty sportowe; Organizacja Narodów Zjednoczonych; wirująca gra w kasynie; "... Pomorza", statek-muzeum; mały konik; główna rzeka Pakistanu; opłata importowa na granicy; statek marynarki wojennej; organ węchu; buty na deszcz potocznie; wyrywane przy pieleniu; inaczej płomyk, roślina; opłata za mieszkanie, komorne; w parze z katodą; rozłożony chroni od deszczu.

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazwisk kobiet z nagrodą Nobla. Wykreślisz wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Curie, Duflo, Murad, Ostrom, Mayer, Gbowee, Sachs, Yalow, Muller, Munro, Menchu, Ebadi, Elion, Jonath, Myrdal, Karman, Buck, Cori, Balch, Moser:

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

eprasa.pl 0222a90351

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Poniedziałek, 19 stycznia

PSOTY: 11:00, 12:55, 15:15, 17:40
28 LAT PÓŹNIEJ: ŚWIĄTYNIA KOŚCI / napisy: 14:25, 17:00, 19:35
GREENLAND 2 / napisy: 15:40, 18:00, 20:25
MISS MOXY. KOCIA EKIPA / familijny / dubbing: 10:45, 13:20, 15:30, 17:40
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / dubbing: 10:45, 14:45, 18:45
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / napisy: 20:10
POMOC DOMOWA / napisy: 11:30, 14:20, 17:20, 20:20
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:10, 11:15, 12:40, 15:10, 17:40
RODZINA DO WYNAJĘCIA / napisy: 17:50, 20:!5
SPONGEBOB: KLĄTWA PIRATA / familijny / dubbing: 10:00, 12:10, 14:40, 16:50
DELFINEK I JA 2 / familijny / dubbing: 10:50, 13:10, 15:30
LŚNIENIE / napisy: 19:00, 20:00
ŚCIEŻKI ŻYCIA / napisy: 13:00
DOM DOBRY: 19:50
BING: ŚWIĘTA I INNE OPOWIEŚCI / familijny / dubbing: 10:00
DREAMS / napisy: 10:40

REPERTUAR HELIOS

Poniedziałek, 19 stycznia

GREENLAND 2 / napisy: 16:15, 18:40, 20:45
28 LAT PÓŹNIEJ: ŚWIĄTYNIA KOŚCI / napisy: 12:20, 18:15, 21:00
PSOTY: 10:50, 13:10, 15:30, 17:15
MISS MOXY. KOCIA EKIPA / familijny / dubbing: 10:00, 14:30, 16:45
RODZINA DO WYNAJĘCIA / napisy: 12:30, 18:50, 21:20
FATHER MOTHER SISTER BROTHER / napisy: 19:!5, 21:00
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / napisy: 12:00, 14:15
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / dubbing: 13:00, 16:00, 19:40
POMOC DOMOWA / napisy: 13:20, 20:15
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:10, 11:50, 15:00, 17:30
SPONGEBOB: KLĄTWA PIRATA / familijny / dubbing: 10:00, 12:15, 15:10, 17:00
DZIKI: 20:00
DREAMS / napisy: 21:45

REPERTUAR AWANGARDA

Poniedziałek, 19 stycznia

„Ścieżki życia" - prod. Wielka Brytania : godz. 17.45
„Wysokie i niskie tony" - prod. Francja : godz. 17.45
„Father Mother Sister Brother" - prod. USA : godz. 17.45
„Dreams" - prod. USA, Meksyk : godz. 19.30
„Father Mother Sister Brother" - prod. USA : godz. 19.45
„Ostatni wiking" - prod. Dania : godz. 19.45

22 STYCZNIA
Spektakl Szkoła Pana Kleksa

Olsztyn

Spektakl opowiada historię dwunastoletniego, niesfornego Adasia Niezgódki, który za namową szpaka Mateusza trafia do niezwykłej szkoły prowadzonej przez ekscentrycznego Pana Ambrożego Kleksa. To miejsce, w którym nauka zamienia się w przygodę, a wyobraźnia nie zna żadnych granic. Na młodych widzów czekają niezapomniane i pouczające perypetie, pełne magii, humoru i ciepła.
Przedstawienie wzbogacone jest o trzy utwory śpiewane na żywo oraz liczne interakcje z dziećmi. Widzowie będą mogli wspólnie z Panem Kleksem „przyrządzać" potrawy na niby, zatańczyć, a także wziąć udział w poszukiwaniu kości razem z psem Rexem.
Godz. 12.00, Biblioteka Abecadło, al. Piłsudskiego 16.

23 STYCZNIA
Krzysztof Suchowiecki: Koniec świata drobnych rzeczy

Olsztyn

Wiejskie sklepy, bary, zaułki, Ursusy, Bizony, wąskie drogi, przystanki PKSu czy semafory kształtowe. Do niedawna miasteczka i wsie miały swój niepodrabialny charakter, ukształtowany za czasów PRL-u, a nawet wcześniej. Dziś ten krajobraz zmienia się w ogromnym tempie.
Krzysztof Suchowiecki tworzy fotograficzne archiwum miejsc, sytuacji i rzeczy, które jeszcze kilkanaście lat temu budowały atmosferę obszarów położonych z dala od dużych miast, w tym Warmii. Jego zdjęcia są delikatnym dokumentem lokalnego kolorytu, o którym w pędzie ku nowoczesności wielu chce zapomnieć. Obecnie wszystko ma być nowsze, lepsze, większe. Jednak rzadko bywa tak swojskie jak kiedyś. Zmieniającej się estetyce towarzyszy pustka – znikają nie tylko przedmioty i miejsca, ale i mieszkańcy, zaś gwarne niegdyś przestrzenie powoli zapadają w ciszę.
Godz. 18.00, Galeria Dobro MOK, ul. Stare Miasto 24/25.

24 STYCZNIA
parkrun Olsztyn

Olsztyn

Parkrun to bezpłatne, organizowane przez lokalną społeczność spotkania, w ramach których można maszerować, truchtać, biegać, być wolontariuszem lub kibicem. Dystans tras parkrun to 5 km, a spotkania odbywają się w każdą sobotę rano.
Parkrun to inicjatywa otwarta i przeznaczona dla każdego bez względu na umiejętności i kondycję, w której nie ma limitu czasu. Każdy bez wyjątku jest bardzo mile widziany w ramach naszych spotkań.
Godz. 9.00, Park Celtralny, okolice Fontanny „Układ Słoneczny".

24 STYCZNIA
Cztery pory roku – koncert

Olsztyn

W roku 1965 grupa mieszkańców naszego miasta zdecydowała o utworzeniu Towarzystwa Miłośników Olsztyna, a 28.01.1966 roku zostało ono oficjalnie zarejestrowane. Obchodzimy więc 60. rocznicę powstania TMO. Jednym z wydarzeń towarzyszących jubileuszowym obchodom będzie koncert pt. „Cztery pory roku" Antonio Vivaldiego.
Godz. 16.00, Ratusz, Plac Jana Pawła II 1 sala 219.

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

PRACA
dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-k-M

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Mamy
naszego Kolegi Marka Chełchowskiego
Jego Rodzinie i Bliskim
składamy wyrazy szczerego współczucia.
Dyrektor oraz koleżanki i koledzy pracownicy i nauczyciele
Szkoły Podstawowej nr 12 im. J. Piłsudskiego w Olsztynie
5726opb1-a-M

Pani Doktor Grażynie
Sorbaj-Sucharskiej
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają koleżanki i koledzy
ze szpitala dziecięcego w Olsztynie
5626opb1-a-M

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
ś. † p.
Jadwigi Kamińskiej
Matki
naszej Koleżanki Renaty Gan
W tych trudnych chwilach składamy najszczersze
wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia
Rodzinie i Bliskim
Łączymy się w bólu i żałobie, życząc siły
oraz otuchy przez czas pożegnania.
Wójt Gminy Purda
wraz z Pracownikami Urzędu Gminy Purda
5826opb1-a-M

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY
USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł
OFERUJEMY:
* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny * limuzynę pogrzebową marki Mercedes
Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com

126otbr-a -G

eprasa.pl 0222a90351

SKROMNIE I DOSTOJNIE. DWIE STUDNIÓWKI, JEDEN PIĘKNY ZNAK TRADYCJI

Miniony weekend w powiecie nowomiejskim upłynął pod znakiem studniówek dwóch szkół średnich, które pokazały, że w najważniejszych chwilach można postawić na klasykę i tradycję. Maturzyści Liceum Ogólnokształcącego im. C.K. Norwida z Nowego Miasta Lubawskiego bawili się w restauracji Nad Sandelą w Lubawie, a uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych w Kurzętniku świętowali w Pawim Oczku w Tylicach. W obu miejscach uwagę przykuwał polonez – dopracowany, dostojny i wykonany w tradycyjnych strojach, bez przesady i krzykliwego blichtru.

Fot. Alina Laskowska

W Lubawie studniówka maturzystów „Norwida" miała wyraźnie galowy, elegancki charakter. Centralnym punktem wieczoru był polonez, który ogromne zrobił wrażenie. To nie był tylko obowiązkowy element programu, ale moment dopięty na ostatni guzik – spokojny, równy, pełen klasy, budujący atmosferę święta i wspólnoty. Dodatkową pamiątką dla mieszkańców regionu są nagrania udostępnione w mediach społecznościowych, gdzie można zobaczyć fragmenty studniówki i poloneza.

W Pawim Oczku w Tylicach studniówkę przeżywali maturzyści Zespołu Szkół Zawodowych w Kurzętniku. To wieczór szczególny – symboliczne sto dni do matury, ale też mocny akcent tradycji. Były życzenia, część artystyczna, podziękowania i czapkowanie, czyli gesty, które przypominają, że studniówka to nie tylko bal, ale i ważny szkolny rytuał. Także w tym przypadku opublikowano materiały, które pozwalają wrócić do najpiękniejszych chwil.

To, co łączyło oba wydarzenia, to widoczna konsekwencja w pielęgnowaniu tradycyjnego stylu. Zamiast rywalizacji na cekiny i krzykliwe kreacje – klasyka: białe bluzki, długie ciemne spódnice, elegancja bez ostentacji. W tym właśnie tkwi siła takiego wyboru: skromność nie odbiera blasku, tylko go porządkuje i wydobywa to, co najważniejsze – godność chwili, szacunek do wspólnego tańca, do szkoły i do tych, którzy przez lata prowadzili uczniów do mety. Ten obraz zostaje w pamięci mocniej niż jakakolwiek moda.

Studniówka ma swój rytm, znany w każdej warmińsko-mazurskiej miejscowości: najpierw uroczysta część i polonez, potem podziękowania, uściski i zdjęcia, a na końcu – zasłużona zabawa. W Tylicach, podobnie jak w Lubawie, po części oficjalnej młodzież ruszyła na parkiet, by bawić się do białego rana. To ich noc – zwieńczenie szkolnych lat i początek odliczania do egzaminów, które już wkrótce będą najważniejszym tematem w domach i klasach.

Dla tych, którzy chcą zobaczyć fragmenty poloneza i studniówkowej atmosfery, przygotowano nagrania i materiały w mediach społecznościowych. Relacje są dostępne na profilu Gazety Nowomiejskiej, gdzie można znaleźć publikowane filmiki i zdjęcia z obu wydarzeń. **AL**

eprasa.pl 0222a90351

Z RZĄDU I SAMORZĄDU

Marcin KUCHCIŃSKI, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego

Rozpoczynają się ferie zimowe w naszym województwie. Przez ostatnie lata przyzwyczailiśmy się do zim bez zimy, bardziej jesiennych niż prawdziwie zimowych. W tym roku jest inaczej. Mróz, śnieg i krajobraz, który znów stał się biały, przypominają, że nasz region ma do zaoferowania coś wyjątkowego także poza letnim sezonem. To dobra okazja, by spojrzeć na Warmię i Mazury z innej perspektywy – spokojniejszej, cichszej, bardziej naturalnej.

Myślę szczególnie o dzieciach i młodzieży. Ferie to nie tylko przerwa od szkoły, ale czas, który można naprawdę dobrze wykorzystać. To mogą być dla Was bardzo fajne dwa tygodnie, pod warunkiem że spędzicie je aktywnie, na świeżym powietrzu, wśród ludzi, a nie wyłącznie przed ekranami laptopów czy smartfonów. Zima sprzyja prostym radościom: sankom, łyżwom, kuligom czy zwykłym spacerom. Czasem nie potrzeba wiele, żeby dobrze odpocząć.

Z doświadczenia wiem też, że zima wymaga rozsądku. Tak jak latem nad wodą, tak teraz warto pamiętać o bezpieczeństwie i odpowiedzialności – dla siebie i dla innych. Odpowiedni ubiór, ostrożność i zdrowy rozsądek zawsze mają znaczenie.

Chciałbym, aby te ferie były dla wszystkich mieszkańców Warmii i Mazur czasem spokojnym, dobrym i prawdziwie regenerującym. Nasz region potrafi zimą dać bardzo dużo – trzeba tylko pozwolić sobie z tego skorzystać.

Życzę wszystkim dzieciom i młodzieży udanych, radosnych ferii, a dorosłym chwili wytchnienia i oddechu od codziennych obowiązków.

Radosław KRÓL, wojewoda warmińsko-mazurski

Są wizyty, które zapisują się tylko w kalendarzu. I są takie, które zapadają w pamięć i na długo zostają inspiracją. Wizyta wicepremiera Ministra Obrony Narodowej Władysława Kosiniaka-Kamysza na Warmii i Mazurach należała do tej drugiej kategorii. Olsztyńskie rozmowy dotyczyły spraw zasadniczych: bezpieczeństwa państwa, gotowości wojska, infrastruktury oraz współpracy administracji rządowej z samorządami.

Padła wówczas refleksja, która dobrze oddaje rangę naszego regionu. Premier zwrócił uwagę, że na Warmii i Mazurach stacjonuje dziś więcej żołnierzy niż liczy armia niejednego europejskiego państwa. To zdanie ma swoją wagę. Pokazuje skalę odpowiedzialności, ale także zaufanie, jakim państwo obdarza ten region jako kluczowy element systemu obronnego Polski i wschodniej flanki NATO.

W tym właśnie kontekście wręczyłem premierowi szachy. Ten gest miał charakter symboliczny. Szachownica opiera się na myśleniu strategicznym, przewidywaniu konsekwencji i odpowiedzialności za każdy ruch. W bezpieczeństwie liczy się planowanie kilku posunięć naprzód, umiejętność łączenia siły militarnej z zapleczem logistycznym oraz odpornością cywilną. Liczy się także spokój decyzji i konsekwencja ich realizacji.

Warmia i Mazury odgrywają na tej szachownicy rolę istotnej figury. Realizacja programu Tarcza Wschód przekłada się tu na konkretne działania: inwestycje w infrastrukturę, rozwój zaplecza logistycznego, przygotowanie instytucji i wspólnot lokalnych na sytuacje nadzwyczajne. To proces wymagający współpracy, zaufania i długiego horyzontu myślenia.

Bezpieczeństwo buduje się ruchem po ruchu. Nasz region jest dziś miejscem, w którym strategiczne decyzje państwa spotykają się z odpowiedzialnością lokalną. I właśnie tak należy tę rolę postrzegać, jako nasze świadome uczestnictwo w dobrze przemyślanej partii o stabilność Polski w tym rozchwianym coraz bardziej świecie.

Sylwia JASKULSKA, wicemarszałkini województwa warmińsko-mazurskiego

W środę ubiegłego tygodnia w Gietrzwałdzie odbyło się noworoczne spotkanie Polskiego Stronnictwa Ludowego. Wydarzenie zostało zorganizowane przez prezes PSL Warmii i Mazur, poseł Urszulę Pasławską, i zgromadziło działaczy, samorządowców oraz sympatyków ruchu ludowego z całego regionu.

W spotkaniu uczestniczył prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego Władysław Kosiniak-Kamysz – wicepremier oraz minister obrony narodowej. Obecni byli również minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski oraz minister w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Jakub Stefaniak. Ich obecność podkreśliła znaczenie Warmii i Mazur w bieżącej polityce oraz planach PSL na kolejne lata.

Rozmowa dotyczyła przede wszystkim przyszłości Polskiego Stronnictwa Ludowego na Warmii i Mazurach – dalszego rozwoju struktur, wzmocnienia współpracy z samorządami oraz obecności PSL blisko spraw mieszkańców regionu. Poruszano także kwestie rolnictwa, obszarów wiejskich, bezpieczeństwa i wyzwań, z jakimi mierzą się dziś lokalne społeczności.

Spotkanie w Gietrzwałdzie było okazją do spokojnej, merytorycznej rozmowy i wyznaczenia kierunków działań na nadchodzące miesiące. Nowy rok rozpoczęto z naciskiem na dialog, współpracę i konsekwentną pracę na rzecz Warmii i Mazur.

Zbigniew SZCZYPIŃSKI, wicewojewoda warmińsko-mazurski

Sport nie zaczyna się na podium. Zaczyna się w szatni, na szkolnym boisku i w lokalnym klubie. W zeszłym tygodniu Warmię i Mazury odwiedził Minister Sportu i Turystyki Jakub Rutnicki.

Na konferencji w Ełku minister zapowiedział „Orlikowe przyspieszenie w województwie warmińsko-mazurskim". WOlsztynie odbyło się szkolenie o programach infrastrukturalnych na 2026 rok, przygotowane dla przedstawicieli samorządów i instytucji związanych ze sportem w naszym regionie.

To nie jest „teoria z Warszawy". W ubiegłym roku, już w pierwszych rozstrzygnięciach na wsparcie wybrano 114 projektów na łączną kwotę 81,5 mln zł — to pokazuje, że mechanizm działa, jeśli po stronie lokalnej jest gotowy wniosek i determinacja.

Co oznacza rok 2026 w praktyce? Po pierwsze: mocne wsparcie sportu wyczynowego. Już w grudniu opublikowano Program olimpijski na 2026 rok z budżetem 185 mln zł — pieniądze na przygotowania kadr i starty w mistrzostwach świata i Europy. Bez stabilnego finansowania związków sportowych trudniej budować ścieżkę od juniora do reprezentanta.

Po drugie: infrastruktura „blisko ludzi". Program „Szatnia na Medal" (50 mln zł) ruszył w dwóch ścieżkach: remontowej i inwestycyjnej. Szatnia bywa różnicą między treningiem a treningiem z godnością.

Po trzecie: aktywność powszechna. Program „Aktywni" na 2026 r. ma 92 mln zł i obejmuje m.in. Aktywną Wieś czy inicjatywy dla seniorów; wnioski w części zadań składa się do 27.01.2026 (a w kolejnych do 3.02.2026) w systemie wnioski.msit.gov.pl. Zapowiedziano też kolejne programy infrastrukturalne: modernizację Orlików i wsparcie inwestycji w województwach. Minister zachęcił również do brania udziału w programie „Nowe Orły" skupiającym się na budowie pełnowymiarowych boisk piłkarskich, które uzupełnią infrastrukturę sportową.

Pointa jest prosta: w 2026 roku wygrywają ci, którzy są przygotowani. Projekty, wkład własny, dokumentacja, partnerstwa — to trzeba mieć „na półce", zanim ruszy nabór. Warmia i Mazury mają sportowe serce. Teraz czas, by miało też sportowe zaplecze.

ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ: **GAZETAOLSZTYNSKA.PL**,
GDZIE W ZAKŁADCE „OPINIE I PUBLICYSTYKA" ZNAJDZIECIE PAŃSTWO SZEREG KOMENTARZY OSÓB ZE ŚWIATA POLITYKI.

eprasa.pl 0222a90351

JURAND NIE ZDOBYŁ WARMII

PIŁKA RĘCZNA\\\ Warmia Energa Olsztyn rozegrała pierwsze spotkanie sparingowe w 2026 roku. Olsztynianie w Hali Urania 32:31 pokonali Juranda Ciechanów.

Fot. Emil Marecki

Olsztynianie przez cały ostatni tydzień trenowali w Olsztynie, po tym jak wrócili z obozu przygotowawczego w Rynie. Tam głównie pracowali nad siłą i wydolnością. Pierwszą okazją do przetestowania taktyki był sparing z Jurandem Ciechanów, który na co dzień występuje w Lidze Centralnej, czyli tam gdzie w przyszłości chciałaby wrócić Warmia Energa Olsztyn.

Olsztynianie pokazali się z dobrej strony, pokonując Juranda 32:31. — Zarówno wynik, jak i przebieg spotkania pokazały, że potrafimy nawiązać równorzędną walkę z zespołem z wyższej ligi — powiedział po meczu Mateusz Antolak, trener Warmii Energa Olsztyn. — Jestem naprawdę zadowolony z dzisiejszej postawy zawodników. Oczywiście pojawiły się pewne mankamenty, zwłaszcza na początku drugiej połowy, gdy nieco straciliśmy energię, ale poza tym to było bardzo dobre spotkanie. Ten mecz da nam spory materiał do analizy, z którego na pewno wyciągniemy wnioski.

Trener dodał, że "Okres przygotowawczy przebiega zgodnie z planem. Jesteśmy już po dwóch tygodniach bardzo intensywnej pracy. Cieszy fakt, że w zespole nie ma urazów i wszyscy są zdrowi. Mamy nadzieję, że nadchodzące dwa tygodnie wykorzystamy równie efektywnie, by osiągnąć pełną gotowość na ligę".

Olsztynianie już jutro rozegrają kolejną grę kontrolną. Warmia Energa Olsztyn uda się do Olecka na mecz z Czarnymi, którzy szykują się do mistrzostw Polski juniorów. Do ligowej rywalizacji Warmiacy wrócą w ostatnim dniu stycznia. Ich rywalem będzie Szczypiorniak Olsztyn. **EM**

SPRINTEM

TENIS STOŁOWY\\\
W pierwszym meczu ćwierćfinałowym Ligi Mistrzów Dekorglass Działdowo na wyjeździe przegrał 1:3 z francuskim Alliance Nimes/Montpellier.
Jedyny punkt dla mistrzów Polski zdobył Jakub Dyjas, pokonując 3:0 Antoine'a Hacharda.
W pozostałych pojedynkach górą byli gospodarze: z Felixem Lebrunem przegrali Samuel Kulczycki i Yingchao Hou, a z Alexisem Lebrunem - Yingchao Hou. Przypominamy, że bracia Lebrun to medaliści olimpijscy z Paryża.
— To jeden z moich najlepszych pojedynków na podobnym poziomie, chociaż lepszy był finał mistrzostw Polski z Bogorią w tamtym sezonie, w którym wygrałem z Panosem Gionisem i Markiem Badowskim — ocenił swoje zwycięstwo we Francji Dyjas.
— W rewanżu w swojej hali, przy własnej publiczności, musimy zagrać lepiej i spróbować wywalczyć 3:1 lub 3:0, aby doprowadzić do Złotych Setów.
Rewanż odbędzie się w Działdowie 15 lutego.

ZAMIAST W GÓRY NA MAZURY!

Fot. Jacek Tracz

NARCIARSTWO\\\ Już dawno nie było takiej zimy. Narciarze biegowi wcale nie muszą jechać w góry, by korzystać z jej uroków. Czekają trasy przygotowane na Wzgórzach Dylewskich. Pokrywa śnieżna na Wzgórzach Dylewskich jest rekordowa; nie było takiej od lat. Temperatury wciąż są ujemne. Dzięki temu udało się wytyczyć trzy trasy do narciarstwa biegowego. Mają one różny poziom trudności i różną długość: od 3,5 przez 4,5 do 6,5 kilometra. Wszystkie zaczynają się i kończą w Wysokiej Wsi, tam gdzie wznosi się najwyższy szczyt w północno-wschodniej Polsce, czyli Dylewska Góra (312 metrów nad poziomem morza). Korzystanie z tras jest bezpłatne.
— W Starej Szkole można po wcześniejszym umówieniu się wypożyczyć narty biegowe i buty, jak również wynająć instruktora narciarstwa biegowego — wyjaśnia jej obecny właściciel Jacek Tracz. — Można też po wcześniejszym uzgodnieniu zamówić sprzęt i lekcje dla dzieci. To zdrowa alternatywa w czasie ferii dla spędzania czasu ze smartfonem.
8 lutego 2026 roku odbędzie piknik narciarski w Wysokiej Wsi. W 20. rocznicę I Narciarskiego Biegu Sasinów przygotowane zostaną dla uczestników specjalne trasy narciarskie o charakterze turystyczno-rajdowym.
— Będzie to unikalne wydarzenie, jednorazowe, więc wszystkich miłośników nart biegowych serdecznie zapraszamy. Będą numery startowe, medale za udział, instruktorzy, ciepły posiłek i napoje. Dla tych, którzy będą na nartach, wszystko będzie bezpłatne — dodaje Jacek Tracz.
Impreza rozpocznie się o godzinie 11, a miejscem zbiórki i centrum organizacyjnym będzie rybakówka Hotelu Spa dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie w Wysokiej Wsi. Organizatorem wydarzenia są Stowarzyszenie Miłośników Wzgórz Dylewskich i gmina Ostróda. Telefon kontaktowy w sprawie nart, instruktorów i tras: 502357290, Jacek Tracz.
Wzgórza Dylewskie oferują niemal górskie krajobrazy. Zajmują łączną powierzchnię około 1900 kilometrów kwadratowych. Jest to jedno z mniej znanych miejsc na mapie regionu, a warto tu zajrzeć, nie tylko zimą. Pagórkowaty krajobraz urozmaicają gęste lasy. Przez wiele wieków znajdowały się pod panowaniem Prus. I to Prusacy zaczęli doceniać walory turystyczne Wzgórz Dylewskich, spędzając tu wolny czas na nartach. Właśnie w tym miejscu utworzone zostały pierwsze wyciągi narciarskie. Funkcjonowały jeszcze 2-3 dekady temu. Na Wzgórzach Dylewskich cyklicznie odbywają się także imprezy dla narciarzy, w tym m.in. Bieg Sasinów. Organizowany jest wówczas, gdy pogoda na to pozwoli i śniegu napada wystarczająco dużo. Teraz warunki są idealne. **BCL**

eprasa.pl 0222a90351

ZIMOWE WYKUWANIE FORMY

PIŁKA NOŻNA\\\ Stomil Olsztyn jest już po pierwszym meczu sparingowym w 2026 roku. Olsztynianie po dobrej grze wygrali 3:0 z III-ligowym GKS-em Wikielec. Spotkania kontrolne rozegrały też inne zespoły z województwa warmińsko-mazurskiego.

Trenerzy obydwu zespołów zdecydowali się w tym meczu na wystawienie dwóch jedenastek. Pierwsza bramka padła w 38. minucie meczu. Po długim zagraniu ze środka boiska piłka trafiła do Shōtō Unno, który odegrał ją do Szymona Masiaka. Nowy nabytek Stomilu - pozyskany ze Startu Nidzica - podał do Karola Żwira, który strzałem z kilku metrów umieścił piłkę przy dalszym słupku. Niespełna dwie minuty później strzelec gola był faulowany w "szesnastce" przez zawodnika GKS-u. Sędzia Jarosław Leśniak bez wahania wskazał na wapno, a rzut karny na bramkę zamienił Piotr Łysiak. W drugiej połowie na boisko wybiegła zupełnie inna jedenastka Stomilu, złożona głównie z młodzieżowców. Wynik na 3:0 ustalił testowany z Warmii Olsztyn Riku Iwamoto.

— Pierwsza połowa była bardzo dynamiczna, jak na ten etap przygotowań — powiedział po meczu Michał Kraszewski, trener Stomilu. — Obie drużyny solidnie wybiegały to spotkanie, a my schodziliśmy na przerwę z prowadzeniem 2:0. Na głębsze analizy przyjdzie czas w sobotę, po obejrzeniu nagrania z meczu. W drugiej części gry na boisku pojawiło się dziewięciu młodzieżowców z CLJ i rezerw. Chcieliśmy sprawdzić, jak zaprezentują się na tle rywala z Wikielca, który również testował wielu zawodników. Zdobyliśmy jeszcze jedną bramkę, a chłopcy dobrze realizowali założenia taktyczne. Cały sparing na pewno zaliczamy na plus.

— Wyszliśmy dwoma różnymi jedenastkami, a najjaśniejszymi postaciami byli zawodnicy testowani, którzy najprawdopodobniej do nas dołączą — powiedział Mateusz Sobieraj, trener GKS-u Wikielec. — Mecz pokazał nad czym musimy skupić się w okresie przygotowawczym. Będzie do tego świetna okazja w zbliżającym się obozie.

W piątek piłkarze III-ligowca udali się do Karpacza, skąd wrócą w najbliższą sobotę. GKS trenuje w Jeleniej Górze, gdzie rozegra spotkania sparingowe. W niedzielę podopieczni trenera Sobieraja zagrali z Górnikiem Wałbrzych i wygrali 4:2 po golach: Maddoxa Sobocińskiego, Sebastiana Rugowskiego, Shokiego Nagano oraz Kamila Góreckiego.

W czwartek (22 stycznia) GKS zagra z III-ligową Miedzią Legnica. **EM**

Inne wyniki sparingów:

Olimpia Elbląg
- Cartusia Kartuzy 2:0

Mławianka Mława
- Polonia Lidzbark Warmiński 1:1

Mrągowia Mrągowo
- DKS Dobre Miasto 5:2

Granica Kętrzyn
- Węgoria Węgorzewo

Victoria Bartoszyce
- Pisa Barczewo 0:5

Sokół Ostróda
- Sparta Brodnica 0:0

Znicz Biała Piska
- Wissa Szczuczyn 3:1

Orlęta II Reszel
- Granica Kętrzyn 6:3

Concordia Elbląg
- Grom Nowy Staw 1:3

Jeziorak Iława
- Powiśle Dzierzgoń 0:1

DWIE STRONY SIATKI

>>> **17. kolejka:** Ślepsk Malow Suwałki - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa 3:1 (25:22, 25:18, 22:25, 25:18), InPost ChKS Chełm - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (18:25, 14:25, 19:25); JSW Jastrzębski Węgiel - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 2:3 (23:25, 25:23, 25:23, 20:25, 17:19), Cuprum Stilon Gorzów - Barkom Każany Lwów 3:0 (25:21, 25:21, 29:27); PGE GiEK Skra Bełchatów - Bogdanka LUK Lublin 0:3 (20:25, 19:25, 16:25); Asseco Resovia Rzeszów - PGE Projekt Warszawa 3:0 (25:23, 25:21, 25:14), Energa Trefl Gdańsk - Indykpol AZS Olsztyn (niedziela, godz. 17.30).

TABELA PLUSLIGI

1. LUK	35	42:21
2. Projekt	34	36:19
3. Resovia	32	37:21
4. Warta*	30	35:20
5. Indykpol AZS**	29	36:23
6. Skra*	27	31:26
7. Trefl*	26	35:26
8. Jastrzębski	25	32:30
9. ZAKSA	22	35:37
10. Ślepsk	18	25:37
11. Stilon	14	22:40
12. Chełm	13	17:41
13. Barkom	11	22:43
14. Politechnika*	11	19:40

* jeden mecz rozegrany mniej
** dwa mecze rozegrane mniej

SPRINTEM

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Dawid Kubacki zajął 25. miejsce w sobotnim konkursie Pucharu Świata w japońskim Sapporo. Wygrał Słoweniec Domen Prevc. Drugi był Japończyk Naoki Nakamura, a trzeci jego rodak Ren Nikaido.
Maciej Kot zajął 29. lokatę. Awansu do finału nie wywalczyli 33. Kacper Tomasiak i 44. Aleksander Zniszczoł. Prevc, który odniósł ósme zwycięstwo w sezonie w konkursie PŚ i 17. w karierze, umocnił się na pozycji lidera klasyfikacji generalnej cyklu.

Fot. PAP/EPA/ANNA SZILAGYI

Domen Prevc

eprasa.pl 0222a90351

REPREZENTANCI POLSKI W SZTAFECIE MIESZANEJ: MICHAŁ NIEWIŃSKI, NATALIA MALISZEWSKA, GABRIELA TOPOLSKA I FELIX PIGEON ZDOBYLI W TILBURGU SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY W SHORT TRACKU.

Z I Ż, CZYLI ZIMĄ O ŻUŻLU

Zimowe Igrzyska tuż, tuż, ale ja dziś przekornie, jak to Polak, o dyscyplinie, której reprezentanci od listopada nie startują - przynajmniej w Europie - a która oficjalnie sezon rozpocznie za ponad dwa miesiące. Mowa o moim ukochanym żużlu. Wiem, że sport ten cieszy się znacznie większą popularnością we Wrocławiu, Lublinie, Toruniu, Bydgoszczy, Zielonej Górze, Gorzowie, Częstochowie czy Lesznie niż w Olsztynie, Elblągu lub Warszawie, ale przecież także na Mazowszu czy na Warmii i Mazurach, gdzie klubów żużlowych nie uświadczysz, kibice sportu ściskają kciuki za naszego sześciokrotnego mistrza świata Bartosza Zmarzlika. Skądinąd świadczy o sile tego nieolimpijskiego sportu „numer jeden" w Polsce fakt, że Zmarzlik, wychowanek Gorzowa, obecnie jeżdżący w Lublinie, a za rok prawdopodobnie we Wrocławiu ma większą konkurencje u siebie w kraju niż w skali globu! Skoro był indywidualnym mistrzem Polski tylko trzy razy, a Grand Prix, które zastąpiło IMŚ (Indywidualne Mistrzostwa Świata) wygrywał dwa razy więcej... To przypomina trochę sytuację sprzed pięciu czy sześciu dekad, gdy mówiono, że trudniej jest zdobyć, zwłaszcza w sportach walki, medal na czempionacie ZSRR niż później olimpijski krążek. Nasza Ekstraliga jest najsilniejszą ligą świata. Tylko w jeszcze jednej dyscyplinie jest w miarę podobnie, bo PlusLiga, czyli najwyższa klasa rozgrywkowa w siatkówce mężczyzn jest jedną z dwóch najsilniejszych lig (obok włoskiej) na Starym Kontynencie, ale i globie. Ekstraliga płaci też najlepiej na świecie, w związku z tym wszyscy najlepsi jeźdźcy jeżdżą w polskich klubach. Jednak inaczej niż w innych dyscyplinach można w speedwayu bronić barw nie tylko jednego klubu! Na przykład w Polsce, ale równocześnie także w Anglii czy Szwecji, rzadziej Danii. Nawet specjalnie rozgrywki ligowe w różnych krajach mają tak ustawiony kalendarz, aby nie kolidować z polską Ekstraligą. Dzięki temu czołowi żużlowcy świata mogą zarabiać nad Wisłą, Odrą, Wartą i Sanem, a już tylko „dorobić" w Skandynawii czy na Wyspach Brytyjskich. A ponieważ Polacy w speedwayu (angielska nazwa żużla) są najmocniejsi na świecie, to FIM (Międzynarodowa Federacja Motorowa) specjalnie zmieniła przepisy rozgrywania drużynowych mistrzostw świata, gdzie musiało startować po czterech reprezentantów każdego kraju na formułę zawodów o nazwę Speedway od Nations, gdzie potrzeba już tylko dwóch jeźdźców. Po prostu władzom światowego sportu motorowego i żużla znudziły się odgrywane praktycznie co roku na koniec finałów rywalizacji drużynowej „Mazurki Dąbrowskiego". Tak, jesteśmy i pozostaniemy żużlowym mocarstwem. Jaka szkoda tylko, że żużla nie ma w programie Igrzysk Olimpijskich....

RYSZARD CZARNECKI

REKLAMA

PARTNER STRATEGICZNY

PZU

PARTNERZY

citi handlowy
Aura Centrum Olsztyna
Warmińska Aura #ToONas
GALERIA WARMIŃSKA
WARMIA MAZURY
POWIAT OLSZTYŃSKI
URZĄD PRACY Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie
BANK SPÓŁDZIELCZY W SZCZYTNIE rok zał. 1910
CZECH SERWIS
D.DOM BUDUJEMY DLA CIEBIE.
Dobre Miasto
ALCAR

PATRONI HONOROWI

Ministerstwo Sportu i Turystyki
WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI Radosław Król
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO Marcin Kuchciński
STAROSTA OLSZTYŃSKI Andrzej Abako
PATRONAT HONOROWY Prezydent Olsztyna Robert Szewczyk
PREZYDENT MIASTA EŁKU Tomasz Andrukiewicz
JM REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE Jerzy A. Przyborowski

ORGANIZATORZY

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI

PATRONI MEDIALNI

GOTV
BIZNES WARMII I MAZUR
MARKI WARMII I MAZUR
wawa.info

65. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

3825otbp-O -K