PIĄTEK-CZWARTEK
|26.09-02.10|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ NR 39

Fot. Andrzej Sprzączak

NA NOWE TRAMWAJE POCZEKAMY DWA LATA

FROMBORK I BRANIEWO Z DOTACJAMI \6

ADOPCJA TO NIE BAJKA, ALE NOWY POCZĄTEK \7

ELBLĄG LICZY NA 37 MILIONÓW ZŁOTYCH \2

NAUCZYCIEL STANIE PRZED SĄDEM \2

DLACZEGO BIUROWIEC WCIĄŻ STOI PUSTY? \3

ISSN 2956-2740 39
9 772956 274002

PROMOCJA

4724otbp-e-G

eprasa.pl 33fb7c083c

ELBLĄG LICZY NA 37 MILIONÓW ZŁOTYCH OD WOJEWODY

Elbląg podsumował skutki lipcowej powodzi. Straty są ogromne i sięgają 37 mln zł. Miasto stara się o dotację w tej wysokości od wojewody. Dodatkowy milion złotych wsparcia ma przekazać samorząd województwa.

Lipcowe intensywne, nawalne opady deszczu oraz fala powodziowa na rzece Kumieli wyrządziły poważne szkody w Elblągu. Miasto przez kilka tygodni zbierało dane i przygotowywało dokumentację, aby oszacować pełną skalę zniszczeń.

– Co do szkód w infrastrukturze komunalnej, to komisja wstępnie oszacowała je na kwotę ponad 28 milionów złotych – mówi Joanna Urbaniak, kierownik referatu prasowego Biura Prezydenta Miasta Elbląga.

Zniszczeniu uległy m.in. drogi, przepusty oraz sieci kanalizacji sanitarnej i deszczowej. – Dotyczą one między innymi uszkodzenia dróg, przepustów, sieci kanalizacji sanitarnej i deszczowej, uszkodzeń związanych z zalaniem infrastruktury oświatowej, szpitala miejskiego, DPS, obiektów sportowych, placówek kultury czy budynków ZBK – wylicza Urbaniak.

– W kolejnym etapie opracowane zostały kosztorysy inwestorskie. Zawierają one dokumentację fotograficzną i wszelkie szczegółowe parametry zniszczonych obiektów – dodaje Joanna Urbaniak. Po ich przygotowaniu kwota strat wzrosła do ponad 37 milionów złotych. – Na taką kwotę, zgodnie z procedurą, skierowany został wniosek o dotację do wojewody. Czekamy na jego rozpatrzenie. Efektem otrzymanej dotacji będzie przywrócenie infrastruktury miejskiej do stanu sprzed zdarzeń związanych z nawalnymi opadami i falą powodziową na rzece Kumieli – podkreśla.

Elbląg liczy na 37 milionów złotych dotacji od wojewody po lipcowej powodzi

EG

NAUCZYCIEL STANIE PRZED SĄDEM

Nauczyciel z Elbląga z niemal 30-letnim stażem odpowie przed sądem za przestępstwa związane z pornografią dziecięcą. Według ustaleń prokuratury miał nie tylko przechowywać zakazane materiały, ale również aktywnie je udostępniać.

Prokuratura zakończyła śledztwo w sprawie 49-letniego nauczyciela II LO w Elblągu, podejrzanego o przestępstwa związane z pornografią dziecięcą.

Paweł S. usłyszał dwa zarzuty karne. Pierwszy dotyczy posiadania materiałów pornograficznych z udziałem małoletnich w celu ich rozpowszechniania, a także sprowadzania i udostępniania tych treści przy użyciu specjalnego oprogramowania i kontaktów z innymi użytkownikami sieci. Za ten czyn grozi od 2 do 15 lat pozbawienia wolności (art. 202 § 3 k.k. w zw. z art. 12 § 1 k.k.).

Drugi zarzut obejmuje posiadanie na komputerach i telefonach licznych plików graficznych i wideo przedstawiających dzieci w sytuacjach o pornograficznym charakterze. W tym przypadku zagrożenie karą to od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności (art. 202 § 4a k.k.).

W toku śledztwa podejrzany częściowo przyznał się do winy.

– Paweł S. przyznał się częściowo do popełnienia zarzucanych mu przestępstw, tj. do posiadania treści pornograficznych. W pozostałym zakresie odmówił składania wyjaśnień – poinformowała prokurator Ewa Ziębka, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

Od 28 marca 2025 roku wobec nauczyciela stosowany jest tymczasowy areszt, który został już przedłużony do 21 grudnia 2025 roku. Mężczyzna z mocy prawa został zawieszony w pełnieniu obowiązków służbowych w II Liceum Ogólnokształcącym w Elblągu.

Sprawa Pawła S. wstrząsnęła środowiskiem szkolnym w Elblągu. Nauczyciel miał 28-letni staż pracy w oświacie, z czego 13 lat przepracował w II LO. Wcześniej nie wpłynęły na niego żadne skargi ani zastrzeżenia ze strony uczniów, rodziców czy innych nauczycieli. W szkole był postrzegany jako spokojny, zaangażowany pedagog, lubiany przez młodzież i wyróżniany za dydaktyczne osiągnięcia.

Prokuratura przekazała, że przestępstwa zarzucane 49-latkowi nie mają żadnego związku z jego pracą zawodową.

EG

PREZYDENT POWOŁAŁ DYREKTORA DS. BEZPIECZEŃSTWA

Piotr Grefling, dotychczasowy pełnomocnik prezydenta ds. ochrony informacji niejawnych, został dyrektorem zarządzającym ds. bezpieczeństwa w Urzędzie Miejskim w Elblągu. Nowe stanowisko stworzono w odpowiedzi na rosnące wyzwania związane z zarządzaniem kryzysowym, ochroną ludności i zmianami klimatycznymi.

W związku z obecną sytuacją geopolityczną, nowymi przepisami i zadaniami nałożonymi na samorząd, a wynikającymi m.in. z ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej, zmianami klimatycznymi, koniecznością dodatkowych działań dotyczących zabezpieczenia przeciwpowodziowego, prezydent Elbląga Michał Missan podjął decyzję o wzmocnieniu struktur urzędu związanych z szeroko pojętym bezpieczeństwem mieszkanek i mieszkańców Elbląga – informuje Adrianna Kuzko z Biura Prezydenta Miasta Elbląga.

Nowy dyrektor będzie odpowiedzialny za koordynację działań w zakresie bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego wszystkich departamentów Urzędu Miejskiego i miejskich jednostek związanych z bezpieczeństwem i zarządzaniem kryzysowym na poziomie całego samorządu.

– Do zadań nowego dyrektora zarządzającego ds. bezpieczeństwa należeć będzie również współpraca i spajanie działań wszystkich służb, inspekcji i straży odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, porządek publiczny oraz ochronę przeciwpożarową i przeciwpowodziową, realizacja zadań o strategicznym charakterze, związanych z nowymi przepisami prawa w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa, w tym spraw obronnych, ochrony ludności i obrony cywilnej, oraz koordynowanie działań związanych z rozbudową infrastruktury technicznej – dodaje Kuzko.

W związku z utworzeniem nowego stanowiska rozbudowana zostanie także struktura Departamentu Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego, którego skład osobowy ulegnie znacznemu zwiększeniu.

Piotr Grefling urodził się w 1974 roku w Kołobrzegu. Posiada doświadczenie na stanowiskach kierowniczych oraz umiejętność zarządzania zasobami ludzkimi i systemowymi projektami. Zajmował się zarządzaniem i kierowaniem personelem, wykorzystując wiedzę i doświadczenie zdobyte w ramach służby wojskowej, studiów oraz uczestnictwa w misjach wojskowych poza granicami kraju. Ukończył studia podyplomowe zarządzanie kryzysowe oraz studia drugiego stopnia na kierunku mechanika i budowa maszyn. Większość jego aktywności zawodowej była związana ze służbą w Wojsku Polskim, zarówno w kraju, jak i za granicą. Od 2022 roku jest zatrudniony w Urzędzie Miejskim w Elblągu w obszarze związanym z zarządzaniem kryzysowym oraz ochroną niejawnych informacji.

RED.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

dziennikarka
e.gulinska@dziennikelblaski.pl
tel. 502 499 529

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

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

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

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

DZIENNIKELBLASKI.PL
82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35
tel. 502 499 529
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

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 33fb7c083c

DLACZEGO BIUROWIEC WCIĄŻ STOI PUSTY?

Biurowiec Porto Vista gotowy, ale na całkowite otwarcie trzeba jeszcze poczekać. Trwa budowa nabrzeża, która odstrasza potencjalnych najemców i hamuje komercjalizację. Pandemia zmieniła rynek, a doniesienia o brakujących 30 milionach złotych spowodowały dodatkowe zamieszanie wokół inwestycji.

fot. Andrzej Sprzączak

Na ostatnim posiedzeniu komisji budżetowo-finansowej Rady Miejskiej w Elblągu wiceprzewodniczący Antoni Czyżyk pytał o sytuację biurowca Porto Vista. – Czytamy, że budowa zakończyła się w czerwcu 2025 roku. Czy dobrze rozumiem, że spółka Fabryka Porto Vista już pracuje? Pytają mnie o to również mieszkańcy, bo miało się to zakończyć na wiosnę, a przełożyliśmy na czerwiec. A teraz słyszę, że żeby spółka mogła otworzyć swoje podwoje, trzeba 30 milionów złotych na zakończenie inwestycji. Czy to jest prawda? – pyta radny.

Dyrektor Departamentu Gospodarki Miasta Dariusz Ostrowski odpowiedział, że inwestycja została zakończona, a obecnie trwają działania związane z komercjalizacją obiektu. – Często najemcy oczekują, aby powierzchnie były wykończone pod ich potrzeby, czego w założeniach nie przewidziano, a przynajmniej nie w takim stopniu jak obecnie – tłumaczy.

O sytuację Porto Visty zapytaliśmy prezesa spółki Dariusza Mierzwę. W rozmowie wskazuje, że obecne działania dotyczą przede wszystkim przygotowania przestrzeni zgodnie z konkretnymi potrzebami najemców.

Jak podkreśla, finansowanie aranżacji odbywa się na bieżąco. – To nie jest tak, że brakuje 30 milionów. Właściciel, czyli ARP Operator, organizuje środki na bieżąco, żeby zabezpieczyć finansowanie wewnętrznych aranżacji budynku. Część powierzchni przygotują sami najemcy, w innych przypadkach środki daje właściciel. To są środki publiczne, więc trzeba to robić transparentnie i zgodnie z procedurami. To wydłuża cały proces – mówi Mierzwa.

Prezes zwraca uwagę na jedną z największych trudności związanych z wynajęciem powierzchni. – Mamy ogromny kłopot, ponieważ trwają prace przy budowie nabrzeża. To odstrasza potencjalnych najemców, którzy musieliby zainwestować niemałe środki w aranżację, a nie mają pewności, kiedy inwestycja zostanie zakończona. Część pomieszczeń przeznaczonych dla najemców ma wyłączny dostęp właśnie od strony nabrzeża. Ich biznesy będą mogły w pełni ruszyć dopiero wtedy, gdy nabrzeże będzie gotowe – podkreśla.

Problemem jest także parking. – Mamy co prawda 108 miejsc w podziemnym garażu, ale są one płatne i jest ich za mało. Najemcy uzależniali podpisanie umów od dostępności miejsc. Na szczęście parking po drugiej stronie Warszawskiej jest w budowie i myślę, że za dwa-trzy miesiące będzie gotowy – dodaje.

Około 30 procent powierzchni jest już wynajętych albo w trakcie finalizacji. – Za dwa tygodnie zaczynają się prace aranżacyjne dla jednej z większych firm; to będzie jakieś 400-500 metrów kwadratowych. Podpisane są też umowy z lokalami gastronomicznymi na parterze, za chwilę wejdzie siłownia sieciowa, a w trakcie rozmów jesteśmy z Państwową Inspekcją Pracy – wylicza prezes.

Rozmowy z potencjalnymi najemcami nie należą do łatwych. – Komercjalizacja to proces bardzo długi. Negocjacje trwają średnio rok, półtora. Umowy są bardzo szczegółowe, obejmują drobiazgi, o których wcześniej jako inżynier budowy nawet bym nie pomyślał. Do tego pandemia spowolniła rynek. Często rozmawiamy równocześnie z kilkoma podmiotami o tym samym lokalu, więc to wszystko trwa – podkreśla prezes.

Mierzwa zaznacza, że decyzja o budowie biurowca Porto Vista zapadła jeszcze przed wybuchem pandemii, a ta znacząco zmieniła rynek nieruchomości komercyjnych. – Decyzja została podjęta w 2020 roku. W 2022 roku rozpoczęliśmy inwestycję. Wtedy zapotrzebowanie na biura i usługi było duże, ale pandemia wszystko zmieniła. Teraz ten popyt to jakieś 40 procent tego sprzed COVID-19. To trudne warunki, dlatego musimy szukać elastycznych rozwiązań – mówi prezes.

Nie ukrywa, że część hotelowa budynku nie cieszy się zainteresowaniem. – Na chwilę obecną nie ma chętnych na wynajem tej kondygnacji. Dlatego zastanawiamy się, czy nie lepiej byłoby ją sprzedać. To tylko jedna z rozważanych opcji. Decyzji jeszcze nie ma – wyjaśnia.

– Budynek jest tak zaprojektowany, że na dole znajdują się usługi i gastronomia, wyżej trzy kondygnacje biurowe, a na górze część noclegowa. Analizujemy różne scenariusze: od utrzymania tego rozwiązania w obecnej formule po sprzedaż tej kondygnacji. Taki krok pozwoliłby zmniejszyć obciążenia operacyjne i jednocześnie uzyskać środki na aranżacje biur. Trzeba jednak pamiętać, że nawet jeśli zapadnie decyzja o sprzedaży, to proces nie będzie szybki – wymaga formalnych procedur i ogłoszenia konkursu. To na pewno potrwa – dodaje.

Prezes podkreśla, że celem spółki Fabryka Porto Vista nie jest wyłącznie zysk. – Chcemy, żeby ten budynek był wizytówką Elbląga i służył mieszkańcom. Prezentuje się naprawdę dobrze, nawet w porównaniu z architekturą Gdańska. Szkoda byłoby to zmarnować. Dlatego analizujemy wszystko bardzo dokładnie, żeby znaleźć rozwiązanie najlepsze i finansowo, i wizerunkowo, i z punktu widzenia rozwoju miasta – zapewnia Dariusz Mierzwa.

EWELINA GULIŃSKA

RUCH WAHADŁOWY W DRODZE NA MIERZEJĘ WIŚLANĄ

Utrudnienia na trasie z Nowego Dworu Gdańskiego na Mierzeję Wiślaną. Rozpoczęły się roboty budowlane na dwóch odcinkach drogi wojewódzkiej nr 502: w rejonie Żelichowa oraz między Popowem a Stegną.

Fot. Zarząd Dróg Wojewódzkich w Gdańsku

Ruch wahadłowy na trasie z Nowego Dworu Gdańskiego na Mierzeję Wiślaną. Trwa remont drogi wojewódzkiej nr 502

Modernizacja obu odcinków będzie polegała na częściowym sfrezowaniu istniejącej nawierzchni. Lokalnie, gdzie są problemy z nośnością podłoża, będzie wzmocniona podbudowa. Następnie będą wykonane nowe warstwy nawierzchni bitumicznej wraz z siatką przeciwspękaniową. Na koniec zostanie wykonane oznakowanie poziome" – poinformował Zarząd Dróg Wojewódzkich w Gdańsku.

Łącznie prace obejmują ponad 5 kilometrów trasy. Roboty prowadzone są na odcinku o długości około 2,9 kilometra w Żelichowie oraz 2,3 kilometra między Popowem a Stegną. Na czas robót wprowadzony został ruch wahadłowy, który może powodować opóźnienia i utrudnienia w przejeździe. Kierowcy powinni zachować szczególną ostrożność.

„Apelujemy o szczególną uwagę przy przejeżdżaniu przez obszar robót oraz przestrzeganie obowiązujących w tych miejscach tymczasowych organizacji ruchu" – czytamy w komunikacie Zarządu Dróg Wojewódzkich w Gdańsku.

Zakończenie inwestycji planowane jest na koniec października 2025 roku. Koszt prac w Żelichowie wynosi około 3 milionów złotych, a na odcinku Popowo – Stegna około 2,2 miliona złotych. Zadanie finansowane jest z budżetu samorządu województwa pomorskiego.

EG

OGŁOSZENIE

WÓJT GMINY GODKOWO

podaje do publicznej wiadomości, że na okres 21 dni, licząc od 26.09.2025 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Godkowo wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do najemu – lokal użytkowy o pow. 114 m² w miejscowości Godkowo, gm. Godkowo, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności w zakresie opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 (klub dziecięcy).

16425see1-a-M

eprasa.pl 33fb7c083c

NA BROWARNEJ POWSTAJE MURAL NA 130-LECIE TRAMWAJÓW

Przy ul. Browarnej w Elblągu powstaje mural, który upamiętni 130-lecie komunikacji tramwajowej w mieście. Widoczne są już pierwsze zarysy malowidła.

fot. EG

Zwycięski projekt muralu

Elbląskie tramwaje kursują od 1895 roku i od ponad wieku towarzyszą mieszkańcom, wpisując się w historię i krajobraz miasta. Z okazji 130-lecia przygotowano dwa projekty muralu. Pierwszy przedstawiał monumentalną Bramę Targową w centralnej części, klasyczny tramwaj na pierwszym planie, a także zabudowę Starego Miasta oraz postacie dawnych mieszkańców Elbląga. Drugi, utrzymany w pastelowej stylistyce przypominającej dawne widokówki, ukazywał dużą katedrę św. Mikołaja z mniejszą Bramą Targową.

O tym, który projekt zostanie zrealizowany, zdecydowali sami elblążanie. W internetowym głosowaniu wzięło udział 1099 osób. Zwyciężył projekt z dużą Bramą Targową i tramwajem, który zdobył aż 976 głosów. Drugi wariant poparło 123 mieszkańców.

Teraz rozpoczął się etap realizacji zwycięskiego projektu. – Całość maksymalnie będzie kosztować około 40 tysięcy złotych. W kwocie tej zawarty jest projekt, zakup materiałów, prace wykonawcze oraz wynagrodzenie artysty – przekazał Jacek Żukowski z zespołu prasowego biura prezydenta miasta.

Mural na Browarnej maluje Dima Snork, elbląski artysta specjalizujący się w dużych formach malarskich. W ostatnim czasie stworzył m.in. mural przedstawiający herb Braniewa, który można podziwiać przy ul. Gdańskiej w tym mieście.

PAWEŁ RODZIEWICZ W KRAJOWEJ RADZIE RZECZNIKÓW KONSUMENTÓW

Krajowa Rada Rzeczników Konsumentów jest organem opiniotwórczo-doradczym, który posiada realny wpływ na kształtowanie polityki ochrony konsumentów, a także stanowiska doktryny w zakresie tworzenia i stosowania prawa.

Fot. prywatne archiwum

Do głównych zadań Krajowej Rady Rzeczników Konsumentów należy m.in.:

- przedstawianie propozycji dotyczących kierunków zmian legislacyjnych w przepisach dotyczących ochrony praw konsumentów,
- wyrażanie opinii w przedmiocie projektów aktów prawnych lub kierunków rządowej polityki konsumenckiej,
- wyrażanie opinii w innych sprawach z zakresu ochrony konsumentów przedłożonych Radzie przez prezesa Urzędu,
- przekazywanie informacji dotyczących ochrony konsumentów w zakresie wskazanym przez prezesa Urzędu.

Po raz pierwszy członkiem Rady został miejski rzecznik konsumentów z Elbląga. Jest to dla naszego miasta ogromne wyróżnienie i jednocześnie dowód wysokiej jakości pracy Urzędu Miejskiego w Elblągu w zakresie dbania o interesy mieszkańców.

UM ELBLĄG

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16 ZAPRASZA NA FESTYN

Szkoła Podstawowa nr 16 w Elblągu zaprasza mieszkańców do udziału w Festynie Ekologicznym „Dbamy i Mamy". Wydarzenie rozpocznie się w sobotę, 27 września 2025 roku, o godzinie 10. Tegoroczne hasło „Rodzinnie dla planety" ma na celu promocję ekologicznych idei wśród rodzin oraz edukację na temat sposobów troszczenia się o środowisko.

Organizatorzy przygotowali bogaty program. Uczniowie szkoły zaprezentują występy artystyczne, a na uczestników czekają fantowa loteria, rodzinne konkursy oraz wiele innych atrakcji. Festyn ma być okazją nie tylko do dobrej zabawy, ale także do zapoznania się z proekologicznymi inicjatywami, które można wdrażać na co dzień. Świetna zabawa gwarantowana. „To doskonały moment do tego, by w gronie najbliższych spędzić czas w atmosferze wspólnej troski o przyszłość naszej planety" – podkreślają organizatorzy.

OGŁOSZENIE

Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | WARMIA MAZURY

OGŁOSZENIE O NABORZE EKSPERTÓW PROGRAMU REGIONALNEGO FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA WARMII I MAZUR 2021-2027 (FEWiM 2021-2027)

Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego, pełniący funkcję instytucji zarządzającej programem regionalnym Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027, ogłasza nabór ekspertów programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027 w dziedzinach:

1. Infrastruktura B+R,
2. Infrastruktura społeczna,
3. Infrastruktura zdrowotna,
4. Innowacyjność,
5. Prowadzenie prac badawczo-rozwojowych przez przedsiębiorstwa,
6. Rewitalizacja i ocena programów rewitalizacji,
7. Środowisko przyrodnicze,
8. Transport i tabor miejski,
9. Zawody medyczne i niemedyczne.

Termin naboru wniosków: od 26 września 2025 r. do 13 października 2025 r.

O wpis do Wykazu ekspertów FEWiM 2021-2027 może ubiegać się osoba, która spełnia łącznie następujące wymagania:

a) korzysta z pełni praw publicznych,
b) posiada pełną zdolność do czynności prawnych,
c) nie została skazana prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne lub za umyślne przestępstwo skarbowe,
d) posiada wymaganą wiedzę, umiejętności, doświadczenie lub uprawnienia w dziedzinie objętej FEWiM 2021-2027, w ramach której ubiega się o wpis do Wykazu ekspertów.

W odpowiedzi na ogłoszenie osoby ubiegające się o wpis do Wykazu ekspertów składają:

a) wniosek o wpis do Wykazu ekspertów programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027;
b) skany dokumentów potwierdzających wymagane wykształcenie oraz dokumentów potwierdzających wszystkie informacje zawarte we wniosku dotyczące wymaganej wiedzy, umiejętności, doświadczenia zawodowego lub uprawnień określonych w załącznikach do Regulaminu naboru ekspertów FEWiM 2021-2027.

Wniosek wraz z załącznikami składany jest w formie elektronicznej poprzez system FEWIM EKSPERT, dostępny na stronie internetowej https://fewim-ekspert.warmia.mazury.pl Złożenie wniosku wymaga złożenia podpisu elektronicznego z wykorzystaniem profilu zaufanego platformy ePUAP.

Szczegółowe informacje na temat naboru ekspertów FEWiM 2021-2027 wraz z Regulaminem naboru ekspertów FEWiM 2021-2027 oraz wzorami dokumentów aplikacyjnych dostępne są na stronie internetowej FEWiM 2021-2027:
https://funduszeeuropejskie.warmia.mazury.pl/artykul/111/nabor-ekspertow-fewim-2021-2027.

Dodatkowe informacje dostępne są pod numerem tel. 89 52 19 318.

O zachowaniu terminu decyduje data wysłania wniosku w systemie. Wnioski o wpis do *Wykazu*, które wpłyną po terminie określonym w ogłoszeniu, nie będą rozpatrywane.

82325otbr-a-M

eprasa.pl 33fb7c083c

UMOWA NA **TURECKIE TRAMWAJE** PODPISANA

Elbląg podpisał umowę na zakup 10 nowych tramwajów o wartości prawie 95 milionów złptych. Pojazdy dostarczy turecka firma, a część podzespołów przygotuje polska spółka. Nowy tabor ma wyjechać na elbląskie tory w 2027 roku.

Nowe tramwaje dla Elbląga dostarczy turecka firma Bozankaya Rayli Sistemler A.Ş., która wygrała przetarg, proponując cenę 94,9 miliona złotych. Dla porównania druga oferta, złożona przez Pesę z Bydgoszczy, opiewała na kwotę 130,5 miliona złotych. Kluczowe okazały się m.in. długość gwarancji (72 miesiące u Bozankayi, 36 u Pesy) oraz korzystniejszy stosunek jakości do ceny.

Wagony będą jednokierunkowe, niskopodłogowe albo częściowo niskopodłogowe, o długości (mierzonej ze zderzakami) od 19 do 24 metrów. Każdy z nich zostanie wyposażony w kabinę motorniczego w przedniej części oraz stanowisko sterownicze z tyłu pojazdu.

(Fot. www.bozankaya.com.tr/tramvay)

Na tramwaje wyprodukowane przez firmę Bozankaya Rayli Sistemler A.Ş. elblążanie muszą poczekać 2 lata

Umowa obejmuje również dostawę specjalistycznego wyposażenia obsługowego niezbędnego do wykonywania przeglądów i napraw, dostawę pakietu części zamiennych, przekazanie pełnej dokumentacji technicznej wraz z oprogramowaniem i licencjami, a także szkolenie pracowników obsługujących nowy tabor.

Podzespoły do wagonów wykona polska firma Medcom, specjalizująca się w projektowaniu, produkcji i integracji systemów przeznaczonych do pojazdów szynowych.

Tramwaje mają trafić do Elbląga w ciągu 24 miesięcy od dnia podpisania umowy, więc spodziewać ich możemy się na elbląskich ulicach pod koniec 2027 roku.

EG

GDZIE PŁACĄ NAJLEPIEJ?

Służby mundurowe dostały od stycznia 2025 r. 5-proc. podwyżkę kwoty bazowej, co przełożyło się na realny wzrost uposażeń. Sprawdzamy – na podstawie najnowszego zestawienia – ile dziś zarabiają żołnierze, policjanci, strażacy, funkcjonariusze Straży Granicznej i Służby Więziennej oraz gdzie start i awanse dają najszybszy efekt w portfelu.

JAK LICZONE SĄ PENSJE?

Podstawa to uposażenie zasadnicze, do którego dochodzą dodatki (m.in. za stopień, wysługę, stanowisko), trzynastka, równoważnik za umundurowanie i świadczenia mieszkaniowe. W policji, PSP, SG i SW wynagrodzenia wynikają z mnożników przypisanych do stanowisk i pomnożonych przez kwotę bazową; w wojsku stawki są przypisane do stopni wojskowych. Wzrost kwoty bazowej z 2 088,77 do 2 193,21 zł brutto od stycznia 2025 r. podniósł wszystkie te widełki.

WOJSKO: NAJWYŻSZA „PODSTAWA" ZA STOPIEŃ

W Siłach Zbrojnych RP system jest najbardziej przejrzysty: szeregowy na starcie otrzymuje 6 300 zł brutto, kapral 7 245 zł, chorąży 8 190 zł, podporucznik 8 820 zł, a kapitan 9 135–9 345 zł brutto. Pułkownicy sięgają 12 180–13 860 zł, a generał – 21 945 zł brutto. Do tego dochodzą dodatki, w tym stażowe (1 500 zł po 25 latach i 2 500 zł po 28,5 roku służby), mieszkaniowe i motywacyjne.

POLICJA: SZYBKI SKOK PO SZKOLENIU

W policji kursant po 26. roku życia dostaje na start 5 311–5 856 zł „na rękę", a po ukończeniu szkolenia 5 678–6 620 zł netto, w zależności od garnizonu i lokalnych dodatków (np. stołecznego). Do podstawy dochodzą dodatki za stopień, wysługę i stanowisko oraz trzynastka i równoważnik za umundurowanie.

STRAŻ GRANICZNA: SOLIDNA MEDIANA I STAŁY PAKIET DODATKÓW

Mediana zarobków w SG w styczniu 2025 r. wynosiła 8 650 zł brutto. Kursant do 26 lat może liczyć na ok. 5 800 zł netto, po szkoleniu ok. 6 000 zł netto, a po mianowaniu do służby stałej – ponad 6 200 zł netto. Formacja wypłaca także m.in. dodatek graniczny (min. 450 zł brutto) i „mundurówkę" (ok. 2 140 zł netto).

STRAŻ POŻARNA: OD STAŻYSTY DO DOWÓDCY JRG

W PSP strażak-stażysta startuje od 5 656 zł brutto. Starszy ratownik-kierowca otrzymuje ok. 5 552 zł netto, dowódca zastępu ok. 6 293 zł netto, a dowódca Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej przekracza 8 500 zł netto. Średnia płaca w PSP w 2025 r. to 7 264 zł brutto, oprócz dodatków motywacyjnych i stażowych oraz trzynastki.

SŁUŻBA WIĘZIENNA: STABILNY START I WZROST PO SZKOLENIU

Osoba powyżej 26. roku życia rozpoczynająca służbę w SW dostaje ok. 5 000 zł netto; młodszy strażnik – ok. 5 300 zł netto. Po szkoleniu widełki rosną do 5 400–6 000 zł netto, zależnie od stanowiska i miejsca pełnienia służby.

AL

W PLECAKU WYBUCHŁ TELEFON

Podczas zajęć w Szkole Podstawowej nr 3 w Braniewie w plecaku jednego z uczniów eksplodował telefon komórkowy. Plecak zapalił się, a sala lekcyjna wypełniła się dymem. Nauczycielka błyskawicznie wyprowadziła dzieci z klasy i wyniosła plecak na zewnątrz.

Fot. KP PSP Braniewo

Na miejsce wezwano straż pożarną. „Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, oddymieniu pomieszczenia oraz na pomiarze zawartości tlenku węgla" – poinformowała Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Braniewie.

Nie było potrzeby ewakuacji całej szkoły. „Dzięki właściwej postawie nauczycielki oraz dyrekcji szkoły bezpieczeństwo uczniów nie było zagrożone" – zaznaczyła KP PSP Braniewo.

Podczas oględzin ustalono, że ogień spowodowała bateria smartfona. „Co istotne, nie był on ładowany ani aktywnie użytkowany. Spoczywał w plecaku poza kontrolą właściciela" – dodano w komunikacie.

Strażacy przypominają, że problem wybuchających baterii litowo-jonowych nie jest nowy. „Jedną z głównych przyczyn takich zdarzeń są wady konstrukcyjne ogniw, wynikające z dążenia producentów do coraz większej wydajności i miniaturyzacji" – tłumaczą.

Służby zwracają uwagę także na błędy użytkowników. „Korzystanie z nieoryginalnych ładowarek, pozostawianie telefonu w nagrzanym miejscu czy nawet jego upuszczenie może doprowadzić do przegrzania ogniwa i rozszczelnienia" – ostrzegają strażacy.

Przypominają również, że wszelkie oznaki uszkodzeń akumulatora, takie jak pęcznienie czy wybrzuszenia, wymagają natychmiastowej reakcji. „Nie próbuj rozmontowywać telefonu, który ucierpiał w wyniku wybuchu. W takich sytuacjach bezpieczeństwo jest najważniejsze" – podkreśla KP PSP Braniewo.

RED.

eprasa.pl 33fb7c083c

NOWY ELBLĄG APELUJE: ZRÓBMY W KOŃCU KOLEJ NA ŻUŁAWY

Ruch Obywatelski „Nowy Elbląg" przedstawił obywatelską inicjatywę uchwałodawczą, której celem jest zwrócenie uwagi władz centralnych na pilne potrzeby kolejowe Elbląga i regionu. W swoim projekcie postulują m.in. budowę nowego połączenia z Gdańskiem przez Żuławy, dostosowanie dworca kolejowego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz reaktywację Kolei Nadzalewowej.

fot. Ruch Obywatelski Nowy Elbląg

Ruch Obywatelski „Nowy Elbląg" składa obywatelską inicjatywę uchwałodawczą w sprawie niezbędnych dla naszego miasta inwestycji kolejowych. Chcemy w ten sposób pokazać decydentom, jak ważne są to kwestie dla mieszkańców naszego miasta.

Jest to pokłosie odpowiedzi, jaką otrzymaliśmy z Ministerstwa Infrastruktury, a dotyczącą potrzeby zbudowania nowego połączenia kolejowego między Elblągiem a Gdańskiem przez Nowy Dwór Gdański. Wynika z niej, że prace przygotowawcze, a więc tzw. studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowe, są na liście rezerwowej Krajowego planu kolejowego do 2030 roku. Szacowany koszt tego zadania wynosi 15 milionów złotych. Jesteśmy przekonani, że można wygospodarować takie środki w wielomiliardowych budżetach przeznaczonych na polską kolej.

Od lipca czekamy także na odpowiedź PKP w sprawie dostępności dworca kolejowego w Elblągu. Na naszą prośbę interwencję w tej sprawie wystosował pełnomocnik rządu ds. osób z niepełnosprawnościami. Jest to dla nas od lat bardzo istotna kwestia – znamy wiele osób, dla których przemierzenie tego dworca jest dużym problemem.

Składany do rady miejskiej projekt uchwały ma na celu zwrócenie uwagi ośrodków centralnych na potrzeby kolejowe naszego miasta i regionu. Obejmuje ona trzy punkty:

1. Poparcie dla petycji „Kolej na Żuławy". Podobną uchwałę w tej sprawie podjęła Rada Miasta Gdyni. Uważamy więc, że i nasze miasto, dla którego ta inwestycja jest kluczowa, powinno podjąć taką uchwałę.

2. Apel o pilny montaż wind i dostosowanie stacji Elbląg do potrzeb osób o ograniczonej mobilności. Dziś na perony prowadzą wyłącznie schody. Wielokrotnie do naszego stowarzyszenia docierały skargi na dostępność dworca. Podkreślamy w uchwale, że dworzec w Elblągu pełni także funkcję komunikacyjną dla mieszkańców dzielnicy Zatorze chcących dotrzeć do reszty miasta.

3. Reaktywacja Kolei Nadzalewowej. W kontekście planowanego powstania w najbliższym czasie Związku Gmin i Powiatów Subregionu Zalewu Wiślanego reaktywacja linii kolejowej nr 254 powinna być w naszej ocenie jednym z głównych celów tego zrzeszenia.

Zbieranie podpisów wśród mieszkańców rozpoczniemy niezwłocznie po rejestracji projektu. Będziemy o tym informować w kolejnych wiadomościach.

BARBARA PYTLIŃSKA / RUCH OBYWATELSKI NOWY ELBLĄG

FROMBORK I BRANIEWO Z DOTACJAMI NA RATOWANIE ZABYTKÓW

Generalna konserwator zabytków przekazała 35 podmiotom opiekującym się zabytkami na Warmii i Mazurach pieniądze na dofinansowanie ich renowacji. Wśród obiektów są m.in. Wzgórze Katedralne we Fromborku czy budynek braniewskiego ratusza.

Większość dotacji została przekazana na gotyckie zabytki. Otrzymała je m.in. archidiecezja warmińska na kolejne prace na Wzgórzu Katedralnym we Fromborku i w kościele św. Mikołaja w tym mieście. Wzgórze Katedralne to unikatowy w skali kraju zespół budynków, w centrum którego znajduje się katedra, w której pochowany jest Mikołaj Kopernik. Kościół ten otacza szereg budowli i mury obronne. Obiekty na Wzgórzu Katedralnym są poddawane konserwacji i renowacji od wielu lat – prace są wykonywane etapami. Tym razem dotację przyznano na renowację kolejnego odcinka murów obronnych oraz na prace konserwatorskie w obrębie bocznego ołtarza św. Augustyna z 1650 roku.

Fot. Tomasz Sielicki Burmistrz Braniewa / fb

Administratorzy fromborskiego kościoła św. Mikołaja otrzymali dotację na dalsze prace konserwatorskie przy murach świątyni (550 tysięcy złotych). Ten gotycki kościół został kompletnie zniszczony przez Armię Czerwoną zimą 1945 roku. Po wojnie stopniowo popadał w coraz większą ruinę. W latach 60. i 70. XX wieku budynek odbudowano i urządzono w nim miejską kotłownię. Na początku lat 2000 odzyskała go archidiecezja warmińska. Obecnie kościół nie pełni funkcji sakralnych, za to odbywają się w nim imprezy kulturalne i popularnonaukowe.

Ministerialne wsparcie w wysokości 300 tysięcy złotych otrzymał też samorząd Braniewa na remont neogotyckiego ratusza. — Będziemy odnawiać salę sesyjną — powiedział burmistrz Tomasz Sielicki. Doprecyzował, że w ramach remontu m.in. zostanie wymieniona instalacja elektryczna i posadzki. — Ta sala pilnie wymaga remontu — podkreślił samorządowiec.

PAP

PIĘĆ MILIONÓW ZŁOTYCH NA WSPARCIE STRAŻAKÓW OCHOTNIKÓW

Rusza nowy program grantowy dla ochotniczych straży pożarnych z pięciu województw wschodniej Polski. Jednostki OSP mogą otrzymać nawet 50 tysięcy złotych na zakup sprzętu, środki ochrony, drony, łączność czy szkolenia.

Program „Orlen. Razem dla bezpieczeństwa" jest skierowany do jednostek ochotniczych straży pożarnych z województw warmińsko-mazurskiego, mazowieckiego, podlaskiego, podkarpackiego, a także lubelskiego ze względu – jak podkreślił koncern – na ich położenie geograficzne i strategiczne znaczenie dla bezpieczeństwa Polski, a w szczególności jej wschodnich regionów.

Orlen zapowiedział we wtorek, że w ramach swej nowej inicjatywy przeznaczy na wsparcie pięć milionów złotych, przy czym jednostki ochotniczej straży pożarnej mogą wnioskować o granty w wysokości do 50 tysięcy złotych. Pieniądze „można będzie przeznaczyć na zakup środków ochrony indywidualnej, sprzętu logistycznego, bezzałogowych statków powietrznych, np. dronów, środków łączności czy na szkolenia".

Fot. OSP Łęcze

„Dodatkowa edycja programu grantowego dla ochotniczych straży pożarnych jest naszą odpowiedzią na nowe potrzeby, a także potwierdzeniem, że bezpieczeństwo Polaków to dla nas priorytet" – oświadczył prezes Orlenu Ireneusz Fąfara, cytowany we wtorkowym komunikacie koncernu.

Jednostki ochotniczej straży pożarnej mogą składać wnioski o wsparcie do 8 października tego roku. Lista przyznanych grantów zostanie opublikowana do 30 października. Szczegółowe informacje i regulamin programu są na stronie internetowej Fundacji Orlen.

Według koncernu program jest uzupełnieniem jego działań w ramach programu „Orlen na straży", na który Fundacja Orlen przeznaczyła ostatnio 20 milionów złotych dla jednostek Państwowej Straży Pożarnej i dla strażaków ochotników.

Na początku września tego roku koncern ogłosił, że wsparcie z tej inicjatywy trafi do 368 jednostek straży pożarnej w całej Polsce, w których służy blisko 10,5 tysiąca strażaków. Średnia wartość przyznanego grantu wyniosła ponad 54 tysiące złotych.

PAP

eprasa.pl 33fb7c083c

ADOPCJA TO NIE BAJKA, ALE NOWY POCZĄTEK

Adopcja wciąż budzi wiele emocji. Narosło też wokół niej sporo mitów i stereotypów. Kim są kandydaci na rodziców adopcyjnych? Z jakimi trudnościami mierzą się dzieci, które trafiają do nowych rodzin? I dlaczego świadomość społeczna w tym zakresie wciąż jest niewielka? O tym wszystkim rozmawiamy z Aleksandrą Obuchowicz, psychologiem pracującym na co dzień w Gdańsku, w ośrodku adopcyjnym oraz w szpitalu, gdzie wspiera kobiety na oddziałach położniczo-ginekologicznych. Pani Ola prowadzi także warsztaty dla rodzin, łącząc praktykę kliniczną z pracą terapeutyczną i rozwojową.

— Pani Aleksandro, łączy pani kilka różnych miejsc pracy. Jak wygląda pani zawodowa codzienność?

— Rzeczywiście, moje życie zawodowe to trzy ścieżki. Pracuję na pół etatu w szpitalu, głównie na oddziałach położniczo-ginekologicznych. Spotykam tam kobiety w bardzo różnych sytuacjach: po szczęśliwych porodach, ale też po stratach czy w stanie zagrożenia ciąży. Moja rola polega na tym, by dać im pierwsze wsparcie psychologiczne: wysłuchać, być obok, pokazać, że nie muszą przechodzić przez to same. Drugi obszar to ośrodek adopcyjny. Tam pracuję z rodzinami, przede wszystkim z kandydatami na rodziców adopcyjnych, prowadzę badania, konsultacje i uczestniczę w procesie kwalifikacji. To praca bardzo złożona, wymagająca empatii i szczerości. Poza tym mam jeszcze trzecią aktywność: prowadzę warsztaty dla rodzin. To cykle zajęć terapeutyczno-rozwojowych, które przygotowujemy wspólnie z moją koterapeutką, indywidualnie dopasowując program do każdej rodziny.

— Dlaczego zdecydowała się pani na pracę akurat w ośrodku adopcyjnym?

— Jeszcze na studiach wybrałam zajęcia poświęcone rodzinom adopcyjnym. Prowadziła je profesor związana z gdańskim ośrodkiem i to ona otworzyła mi oczy na tę rzeczywistość. Zrozumiałam, jak ważna i potrzebna jest ta praca. Po studiach pracowałam najpierw z młodymi ludźmi i ich rodzinami, ale wciąż czułam, że to nie jest jeszcze moje miejsce. Kiedy więc pojawiła się oferta pracy w ośrodku adopcyjnym, wiedziałam, że muszę spróbować.

— Jak wygląda proces adopcyjny z perspektywy psychologa?

— To wieloetapowy proces. Zaczyna się od wstępnych spotkań z kandydatami — najpierw w ich domu, później w ośrodku. Następnie są badania pedagogiczne i psychologiczne. To ostatnie trwa około trzech godzin i obejmuje rozmowę oraz testy. Wyniki omawiamy z kandydatami, tak aby nic nie pozostało tajemnicą. Potem przychodzi czas na szkolenie: 10 spotkań w ciągu trzech miesięcy. Rozmawiamy tam o specyfice rozwoju adopcyjnego dziecka, o trudnościach, jakie mogą się pojawić, o zaburzeniach, o FAS, o spektrum autyzmu, ale też o emocjach samych rodziców. Szkolenie daje kandydatom szansę na to, by jeszcze raz zastanowić się, czy są gotowi. Kolejny krok to kwalifikacja i oczekiwanie na dziecko. A kiedy już dziecko trafia do rodziny, pojawia się etap nadzorów sądowych: regularne wizyty, rozmowy, obserwacja budowania więzi.

— Z jakimi wyzwaniami najczęściej mierzą się adoptowane dzieci?

— Każde dziecko skierowane do adopcji niesie w sobie jakąś formę traumy, nawet jeśli nie pamięta relacji z biologicznymi rodzicami. To zawsze jest utrata. Do tego dochodzą doświadczenia zaniedbania, przemocy, trudności z przywiązaniem. Dzieci

Fot. prywatne archiwum

często testują rodziców, sprawdzając, czy nie zostaną ponownie odrzucone. W okresie dojrzewania pojawiają się pytania o tożsamość: „Kim jestem?", „Dlaczego mnie oddano?". To naturalne, choć bardzo trudne doświadczenia.

— A z czym mierzą się rodzice? Jakie są ich największe obawy?

— Prawie każdy rodzic pyta: „Czy dam radę?". To pytanie wraca w różnych formach. Kandydaci martwią się, czy dziecko nie będzie chore, czy nie pojawią się zaburzenia, których dziś jeszcze nie widać, czy uda się zbudować więź. Lęk przed nieznanym jest ogromny, dlatego tak istotne jest wsparcie psychologiczne — nie tylko dla dziecka, ale także dla rodziców.

— Jak dzieci reagują na pierwsze spotkania z psychologiem?

— Reakcje dzieci na spotkania z psychologiem są bardzo różne i zależą od wieku. Najmłodsze, w wieku 1-2 lat, są jeszcze zbyt małe, by podejmować z nimi rozmowę o adopcji — w ich przypadku kontakt ogranicza się do obserwacji zachowań i relacji z opiekunami. Dzieci w wieku przedszkolnym (3-7 lat) często reagują bardzo pozytywnie: cieszy je uwaga dorosłego, chętnie podejmują zabawę, a po badaniu zdarza się, że pytają, czy psycholog jeszcze do nich wróci, co bywa niezwykle poruszające. Starsze dzieci bywają bardziej nieufne: czasem milczą, czasem reagują złością, dlatego ważne jest, by dać im przestrzeń i czas. Kluczowe jednak zawsze pozostaje to, by nie oszukiwać i mówić prawdę dostosowaną do wieku dziecka.

— Wspomniała pani o stereotypach. Z jakimi najczęściej się pani spotyka?

— Najczęstszy to przekonanie, że na adopcję trzeba czekać wieczność i że wszystkie dzieci mają FAS, autyzm czy poważne opóźnienia. To nieprawda. Owszem, zdarzają się dzieci z trudnościami, ale nie jest to reguła. Inny stereotyp mówi, że adoptowane dziecko będzie zawsze wdzięczne i grzeczne. Tymczasem początkowa idealność bywa przejawem lęku, a nie wdzięczności. Dopiero kiedy poczuje się bezpieczne, zaczyna pokazywać prawdziwe emocje, czasem trudne, ale prawdziwe.

— Co pani zdaniem najbardziej wymaga zmiany w polskim systemie adopcyjnym?

— Największym problemem jest to, że dzieci zbyt długo pozostają w zawieszeniu. Sądy często podtrzymują kontakty z biologicznymi rodzicami, którzy nie mają możliwości ani chęci się nimi opiekować. Dziecko czeka latami, a gdy w końcu trafia do adopcji, ma 7 czy 8 lat, a w tym wieku szanse na adopcję są niewielkie. To dramat, bo wiele dzieci, które mogłyby dorastać w rodzinie, trafia do placówek.

— To ogromne emocjonalne obciążenie. Jak pani sobie z nim radzi?

— Nie ukrywam, że bywa bardzo trudno. Zwłaszcza kiedy muszę przekazać dziecku, że jego szanse na adopcję są praktycznie zerowe. Albo gdy dowiaduję się o przemocy w rodzinie zastępczej i uruchamiamy całą procedurę. Czasem czuję się bezsilna — wiem, że zrobiłam wszystko, co mogłam, ale to nie ja podejmuję ostateczne decyzje. Radzenie sobie to proces. Rozmawiam z bliskimi, wyrzucam z siebie emocje. Uczę się też od starszych koleżanek, które pracują w zawodzie dłużej. Regeneracja, sport, proste przyjemności — to naprawdę pomaga.

— Jakie wartości są dla pani najważniejsze w tej pracy?

— Szczerość i empatia. Rodziny muszą mieć poczucie, że mogą mi zaufać i że usłyszą prawdę, nawet trudną. Staram się, żeby atmosfera spotkań była naturalna, a nie urzędowa. Tylko wtedy rodzice się otwierają, a dzieci czują się bezpieczniej. Wierzę, że autentyczna relacja to fundament każdej skutecznej pracy psychologicznej.

Rozmowa z Aleksandrą Obuchowicz pokazuje, że adopcja to proces daleki od stereotypów. To nie szybka droga do spełnienia marzeń o rodzinie, lecz wymagający, emocjonalny i odpowiedzialny krok, który zmienia życie dziecka i dorosłych. Praca psychologa adopcyjnego to balansowanie między nadzieją a bezsilnością, między radością a ciężarem trudnych decyzji. I choć nie ma w niej prostych rozwiązań, jedno pozostaje pewne: szczerość, empatia i autentyczne wsparcie mogą stać się fundamentem nowego początku.

SYLWESTER KASPROWICZ

eprasa.pl 33fb7c083c

ALEKSANDER SOŁŻENICYN WOBEC POLSKI

Marek Melnyk

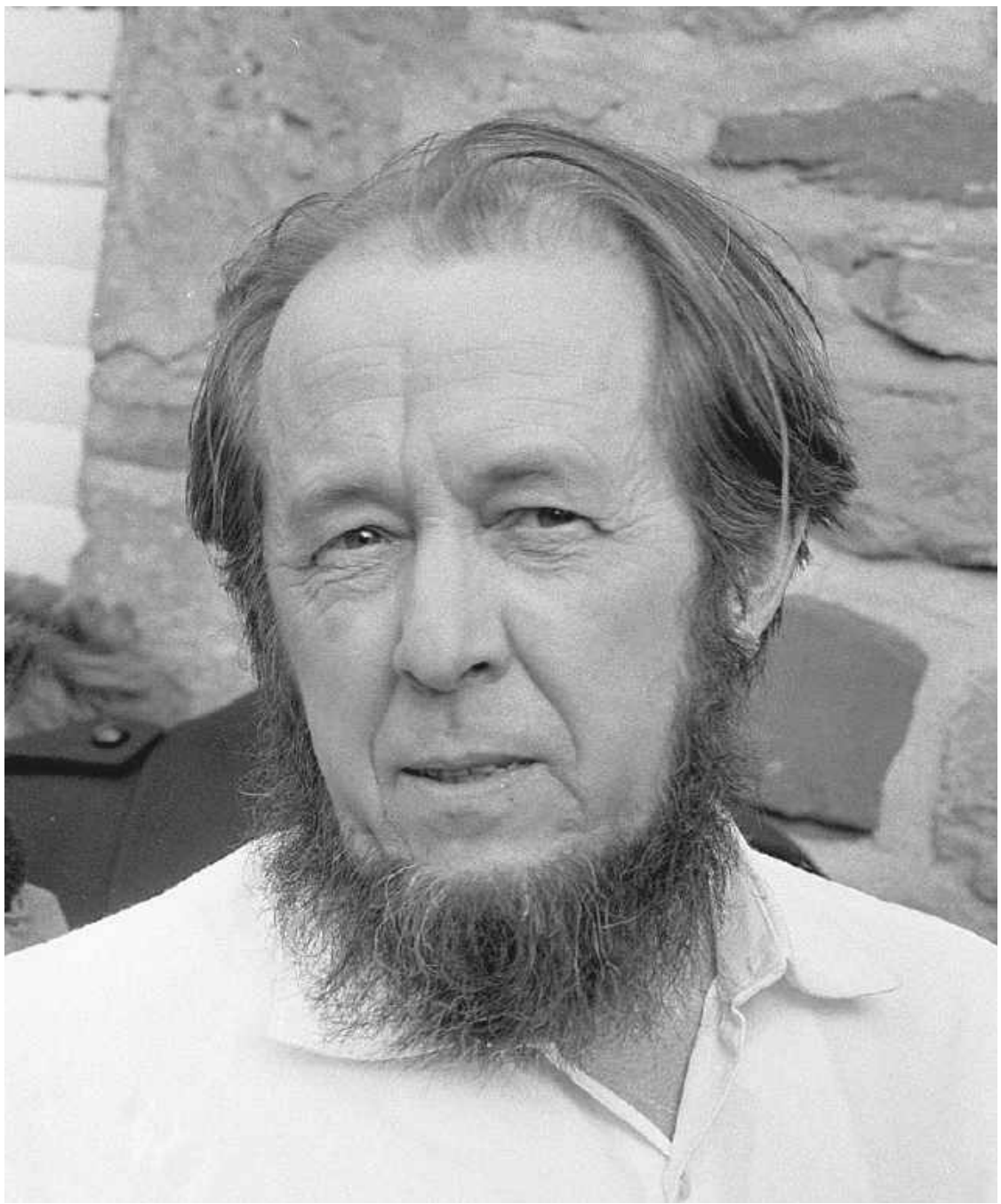
WPROWADZENIE

Aby zrozumieć lepiej rosyjską antypolską dezinformację, warto przyjrzeć się poglądom Aleksandra Sołżenicyna (ros. Александр Солженицын, 1918–2008) – rosyjskiego pisarza, dysydenta i laureata Nagrody Nobla w dziedzinie literatury.

Sołżenicyn był żołnierzem Armii Czerwonej w czasie II wojny światowej, aresztowanym w 1945 r. za krytyczne uwagi wobec Stalina w prywatnych listach. Skazano go na 8 lat łagru, a obozowe doświadczenia stały się podstawą jego twórczości. Po wyjściu z obozu Sołżenicyn zamieszkał na zesłaniu w Kazachstanie. W latach 60. zaczął publikować (m.in. „Jeden dzień Iwana Denisowicza" – 1962), co uczyniło go symbolem odwilży. W latach 70. sowieckie władze usunęły go z kraju. Mieszkał w Szwajcarii i USA. Do Rosji powrócił w 1994 r.

Jego najważniejsze dzieła to poza „Jednym dniem Iwana Denisowicza" „Archipelag Gułag" (1973) – monumentalne dzieło dokumentujące system obozów pracy w ZSRR, kluczowe dla światowej świadomości o sowieckim totalitaryzmie, „Oddział chorych na raka" (1968), „Pierwszy krąg" (1968) i „Rosja w zapaści" (1998) – zbiór esejów o stanie postsowieckiej Rosji.

Sołżenicyn był krytykiem komunizmu i sowieckiego totalitaryzmu, ale także krytykiem liberalnego Zachodu. Akcentował wagę duchowości, prawosławnej tradycji i moralnej odnowy Rosji. W swoich późnych pismach podkreślał, że Rosja nie powinna podążać za Zachodem, lecz rozwijać własną, rosyjską drogę. Uważany jest za świadka zbrodni komunizmu. W Rosji postrzegany ambiwalentnie – z jednej strony antytotalitarny bohater, z drugiej oskarżany o nacjonalizm i konserwatyzm. Po śmierci w 2008 r. został uhonorowany przez rosyjskie państwo (Putin odwiedzał jego rodzinę, a w 2018 r. obchodzono jego 100-lecie urodzin).



Fot. Wikipedia

Aleksander Sołżenicyn

W eseju „Jak odbudować Rosję?" („Как нам обустроить Россию?"), opublikowanym w 1990 r. w czasopiśmie „Komsomolskaja Prawda" i potem szeroko dyskutowanym, pisarz przedstawił swoją wizję przyszłości Rosji u progu rozpadu ZSRR. Sołżenicyn przewidywał upadek sowieckiego imperium i postulował dobrowolne oddzielenie się republik Azji Środkowej i Kaukazu. Uważał, że Rosja nie powinna ich utrzymywać ani na siłę utrzymywać jedności. Pisał, że ciągnięcie za sobą nierosyjskich regionów jest zgubne dla samej Rosji. Proponował budowę nowego państwa w oparciu o Rosję, Ukrainę, Białoruś i północny Kazachstan (regiony zamieszkane w większości przez ludność rosyjskojęzyczną i prawosławną). Traktował te narody jako historycznie i kulturowo bliskie, mające stanowić fundament przyszłej Rosji. Sołżenicyn opowiadał się za demokratyzacją i samorządnością, krytykował scentralizowaną władzę. Akcentował potrzebę moralnego odrodzenia – odrzucenia totalitarnej przeszłości, powrotu do chrześcijaństwa i duchowych wartości. Był przeciwnikiem zachodniego liberalizmu i kapitalizmu w jego komercyjnej, konsumpcyjnej formie. Już w 1990 r. wskazywał na katastrofę demograficzną etnicznych Rosjan: spadek dzietności, alkoholizm, wysoką śmiertelność. Proponował, by temu zaradzić poprzez wzmocnienie rodziny, religii i edukacji moralnej. Podkreślał, że Rosja powinna unikać ślepego naśladowania Zachodu. Krytykował amerykański materializm, konsumpcjonizm i brak duchowości. Wskazywał, że Rosja powinna pójść własną drogą opartą na tradycyjnych i duchowych wartościach.

SOŁŻENICYN O POLSCE

Postawa Aleksandra Sołżenicyna wobec Polski jest jednym z mniej zbadanych wątków jego myśli, a zarazem ujawnia napięcie pomiędzy antytotalitarnym doświadczeniem wspólnym dla Polaków i Rosjan a rosyjskim spojrzeniem imperialnym, głęboko zakorzenionym w jego światopoglądzie. Sołżenicyn niejednokrotnie odwoływał się do losów Polaków w swoich analizach historycznych i politycznych refleksjach. A jednocześnie jakby instynktownie obawiał się Polski. To jego podwójne myślenie o relacjach między obu narodami jest chyba cechą charakterystyczną dla Rosjan. O tym wie machina propagandowa tego państwa i skrzętnie to wykorzystuje.

POLACY JAKO WSPÓŁWIĘŹNIOWIE GUŁAGU

Najbardziej pozytywny obraz Polski u Sołżenicyna wiąże się z jego wspomnieniami z łagrów. W „Archipelagu Gułag" pisał o polskich więźniach politycznych z wielkim uznaniem, podkreślając ich godność, poczucie wspólnoty i duchową odporność. W jego ocenie Polacy wyróżniali się na tle innych narodowości obecnych w obozach, stanowiąc przykład niezłomności i siły kultury. W tym sensie los Polski był dla niego symbolem cierpienia zadawanego przez totalitarny system, a zarazem przykładem duchowego oporu.

eprasa.pl 33fb7c083c

KRYTYKA POLSKICH ASPIRACJI NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH

Równocześnie jednak Sołżenicyn traktował polskie dążenia polityczne z dużą rezerwą. W jego pismach politycznych – zwłaszcza w „Jak odbudować Rosję" – obecna jest krytyka tradycji jagiellońskiej, a więc idei Polski jako wielonarodowego państwa, obejmującego litewskie, białoruskie i ukraińskie ziemie. Sołżenicyn uważał, że takie aspiracje historycznie prowadziły do niepotrzebnych konfliktów z Rosją, a w XIX wieku do tragicznych powstań, które przyniosły Polakom cierpienie, ale niepodległości nie dały.

GRANICE I KWESTIA TERYTORIALNA

W wizji Sołżenicyna powojenna Polska powinna pogodzić się z granicami ustalonymi w 1945 r., uznając swoje prawa do ziem zachodnich, ale bez roszczeń wobec ziem wschodnich. W jego ujęciu wschodnia granica Polski była historycznie i etnicznie rosyjsko-białorusko-ukraińska, a jej spory o Kresy stanowiły przeszkodę w normalizacji stosunków polsko-rosyjskich.

KATOLICYZM JAKO SIŁA I PRZESZKODA

Sołżenicyn z respektem odnosił się do katolicyzmu jako fundamentu polskiej tożsamości narodowej. Zauważał, że to właśnie religia pozwoliła Polakom przetrwać rozbiory i system komunistyczny. Jednocześnie – jako prawosławny myśliciel o konserwatywnych przekonaniach – widział w katolicyzmie element obcy rosyjskiemu światu duchowemu, co sprawiało, że pełne pojednanie duchowe między Polską a Rosją wydawało mu się trudne.

„SOLIDARNOŚĆ" I JAN PAWEŁ II

Z uznaniem Sołżenicyn pisał o ruchu „Solidarności", widząc w nim autentyczne przebudzenie narodowe, zakorzenione w tradycji, a nie inspirowane przez Zachód. Podkreślał też rolę Jana Pawła II jako duchowego przywódcy, choć nie w pełni podzielał jego wizję Europy wolnej, demokratycznej i zjednoczonej, obawiając się, że może ona oznaczać marginalizację Rosji.
Zatem stosunek Sołżenicyna do Polski był złożony. Był naznaczony wewnętrzną sprzecznością. Podziwiał Polaków za walkę z komunizmem, lecz obawiał się – tak jak przeciętny Rosjanin – odrodzenia się w niepodległej Polsce jakichś destrukcyjnych dążeń odnośnie do Rosji! Wyglądała to tak, jakby obawiał się idei związanych z polskością w dobie po upadku komunizmu. Polska bohatersko walcząca z komunizmem budziła jego podziw. Polska po komunizmie już nie. Bał się, że Polska może zarazić ideą wolności i politycznej niepodległości narody słowiańskie: białoruski i ukraiński, które uznawał za genetycznie związane z Rosją. Obawiał się polskiego „rządu dusz" w stosunku do nich. Bał się, że gdy to nastąpi, wywoła to dezintegrację Rosji.

MANIPULACJE DEZINFORMATORÓW

Rosyjska propaganda i dezinformacja wielokrotnie wykorzystywała poglądy Aleksandra Sołżenicyna w celu legitymizacji antypolskich narracji. Choć Sołżenicyn sam miał ambiwalentny stosunek do Polski, jego krytyka polskich aspiracji narodowych oraz terytorialnych dążeń bywa selektywnie cytowana w rosyjskich mediach, aby przedstawić Polskę jako historycznego agresora. Myśl Sołżenicyna jest kanibalizowana przez propagandzistów.

1. Selektywne cytowanie w rosyjskich mediach
Rosyjskie media propagandowe często przytaczają fragmenty Sołżenicyna, w których krytykował polskie powstania narodowe i terytorialne dążenia, pomijając jednocześnie jego uznanie dla polskiego cierpienia w łagrach oraz szacunek dla polskiej tożsamości narodowej. Takie selektywne cytowanie ma na celu przedstawienie Polski jako państwa, które w przeszłości stanowiło zagrożenie dla Rosji.

2. Wykorzystywanie Sołżenicyna w narracjach imperialnych
W rosyjskiej propagandzie Sołżenicyn jest przedstawiany jako autorytet, który ostrzegał przed polskim imperializmem. Jego poglądy na wschodnie granice Polski i ograniczenie terytorialnych aspiracji są wykorzystywane do uzasadniania rosyjskiej polityki wobec sąsiednich państw, w tym Polski. Przedstawia się go jako mędrca, który potwierdzał rosyjską rację stanu w kontekście relacji z Polską.

3. Instrumentalizacja w narracjach antypolskich
Rosyjskie źródła propagandowe stosują w związku z Sołżenicynem kilka typowych zabiegów. Przede wszystkim ma miejsce selektywne cytowanie. Przytacza się fragmenty krytyki Polski przez Sołżenicyna, a pomija fragmenty mówiące o szacunku dla polskiego narodu. Dokonuje się przerysowania krytyki historycznej w stosunkach rosyjsko-polskich. Jego ostrzeżenia dotyczące polskich powstań narodowych przedstawia się jako dowód na „zawsze agresywną Polskę". Pomija się naturalne dążenie do odzyskania niepodległości. Koncentruje się na krytyce terytorialnych aspiracji i historycznych powstań narodowych, a pomija jego szacunek dla polskiej tożsamości, cierpienia i ruchów wolnościowych. Zawsze stosuje się też łączenie cytatów z pism Sołżenicyna z krytyką aktualnej polityki Polski. Fragmenty jego pism są wykorzystywane w narracjach sugerujących, że współczesna Polska jest kontynuacją historycznej. W rosyjskim odbiorze Sołżenicyn staje się moralnym i historycznym autorytetem, którego poglądy rzekomo potwierdzają rosyjskie tezy o zagrożeniu ze strony Polski. Takie użycie jego myśli jest klasycznym przykładem wykorzystywania literackiego i intelektualnego autorytetu do legitymizacji polityki historycznej i propagandy.

DEMOGRAFIA

Stosunku Sołżenicyna do Polski nie zrozumiemy bez przywołania, wspomnianego już, kontekstu katastrofy demograficznej w Rosji. Koncepcja jedności wschodnich Słowian, tak postulowana przez Sołżenicyna jako warunek istnienia Rosji, której ma zagrażać Polska, staje się jasna, jeżeli weźmiemy pod uwagę regiony etnicznie rosyjskie (tzw. rdzeń rosyjski). Etniczni Rosjanie (Słowianie wschodni, prawosławni) dominują głównie w centralnej i północno-zachodniej części Federacji Rosyjskiej. Tam udział Rosjan sięga zwykle 80-95 procent. Centralna Rosja to obwody moskiewski, twerski, smoleński, włodzimierski, kałuski, riazański, nowogrodzki, woroneski, lipiecki, tambowski, biełgorodzki i kurski. Północno-zachodnia Rosja to Petersburg oraz obwody leningradzki, nowogrodzki i pskowski. Region Wołgi (częściowo) to też obszar dominacji Rosjan. Mamy tu obwody saratowski, penzeński i kirowski. Północ europejskiej Rosji, czyli obwody archangielski, wołogodzki i kostromski, również jest zdominowana przez Rosjan. Ural możemy też zaliczyć do obszarów, gdzie Rosjanie dominują (obwody swierdłowski, czelabiński i permski), choć już z większą domieszką ludności tatarskiej i baszkirskiej. Zachodnia Syberia: Nowosybirsk, Omsk, Tomsk, Kemerowo to również obszar, gdzie etniczni Rosjanie stanowią większość, choć widać większą różnorodność. Zatem to jest Rosja właściwa. Drugi obszar Rosji to mieszane regiony, gdzie występuje duża obecność Rosjan, ale też innych grup rdzennej ludności podbitej przez carów. Są to Tatarstan i Baszkortostan. Rosjanie często stanowią tutaj 35-45 procent, obok Tatarów i Baszkirów. Do tej „drugiej Rosji" możemy zaliczyć wschodnią Syberię i Daleki Wschód. Duże miasta (Irkuck, Krasnojarsk, Chabarowsk, Władywostok) są głównie rosyjskie, ale w całym regionie mieszkają znaczące mniejszości autochtoniczne (Buriaci, Jakuci, Ewenkowie). No i wreszcie w skład Rosji wchodzą nierosyjskie regiony, gdzie Rosjanie są w mniejszości. Północny Kaukaz: Czeczenia, Dagestan, Inguszetia, Kabardo-Bałkaria, Osetia Północna – tu Rosjan jest bardzo niewielu (często poniżej 5-10 procent). Jakucja (Sacha): Rosjanie to około 40 procent, reszta to rdzenni Jakuci. Tuwa, Buriacja, Kałmucja: etniczni Rosjanie stanowią mniejszość lub połowę populacji. Czeczenia, Inguszetia, Dagestan: praktycznie „oczyszczone" z rosyjskiej ludności po wojnach z lat 90. Wszystko to jest wynikiem tego, że w XX wieku Rosja przeszła przez trzy nieudane przebudowy państwa. Najpierw była to próba carskiej modernizacji, później komunizm państwowy, a po jego upadku kapitalizm rynkowy, który przerodził się w dyktaturę Putina. Niepowodzenia w modernizacji Rosji i brak zrównoważonej transformacji społecznej i gospodarczej doprowadziły do załamania się demografii w Rosji.

Zatem „rdzeń rosyjski" kurczy się demograficznie nieubłaganie. Sprawia to niska dzietność, starzenie się społeczeństwa i emigracja. Natomiast muzułmańskie i syberyjskie regiony rosną: wyższa dzietność i młodsza struktura wiekowa. W efekcie w perspektywie dwóch-trzech dekad udział etnicznych Rosjan w całej Federacji może spaść z obecnych mniej więcej 72 procent do około 60 procent lub mniej. „Rdzeń rosyjski" (centralne i północno-zachodnie regiony, zachodnia Syberia) systematycznie się wyludnia.

ZAKOŃCZENIE

W postawie Aleksandra Sołżenicyna wobec Polski szacunek dla jej cierpienia i siły duchowej łączył się więc z krytycznym spojrzeniem na jej tradycję polityczną i terytorialne aspiracje. W tym sensie Polska była dla niego zarówno bliskim sojusznikiem w doświadczeniu komunizmu, jak i potencjalnym rywalem w sferze politycznej i cywilizacyjnej. Ambiwalencja ta doskonale obrazuje napięcie między rosyjską myślą imperialną a wspólnotą losów narodów Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Chociaż Sołżenicyn sam miał wobec Polski ambiwalentny, ale w gruncie rzeczy ze sporą dozą respektu stosunek, rosyjska propaganda wybiórczo przedstawia jego poglądy w sposób sprzyjający antypolskiej narracji.

Marek Melnyk

Wydawca **„Gazety Olsztyńskiej"** Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwalała zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: **kontakt@wm.pl**.

OFICJALNY PARTNER
POLSKA FUNDACJA NARODOWA

PARTNERZY
GRUPA WM
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
wawa.info PORTAL WARSZAWY I MAZOWSZA
METROPOLIA WROCŁAWSKA • DOLNY ŚLĄSK WROCŁAWSKIE.INFO
KONGRES PRZYSZŁOŚCI

eprasa.pl 33fb7c083c

KRZYŻÓWKA NA DEMENCJĘ

To ma nawet sens. Bo jeśli mięśnie ćwiczymy na siłowni lub na rowerze, by je wzmocnić i zapobiec osłabieniu i pogorszeniu kondycji fizycznej, to może i mózg powinien działać w ten sam sposób? Dzielni naukowcy, nie tylko amerykańscy zresztą, odkryli właśnie dobrodziejstwo starych dobrych krzyżówek, a nawet układania puzzli...!

Czy krzyżówki i gry mogą zapobiegać demencji? Eksperci twierdzą, że tak. I jakby w odpowiedzi niczym grzyby po deszczu powstają strony internetowe i aplikacje, których jedynym celem jest skuteczny trening mózgu. Dalej: znacznie wzrosły nakłady i sprzedaż książek z sudoku, krzyżówkami i logicznymi łamigłówkami. A jeśli dołożyć do tego całą rzeszę naukowców akademickich, którzy dali się zainspirować i szybko zaczęli badać, czy trening poznawczy rzeczywiście może uczynić ludzi mądrzejszymi, a nawet zmniejszyć ryzyko demencji, sytuacja robi się poważna.

Demencja to zbiorczy termin określający schorzenia prowadzące do pogorszenia funkcji poznawczych. Niektóre rodzaje demencji są powiązane z nieprawidłowym usuwaniem produktów przemiany materii z mózgu.

— Za każdym razem, gdy wykonujemy jakieś zadanie, obszar mózgu odpowiedzialny za to zadanie potrzebuje więcej krwi — mówi Roxi Carare, profesor neuroanatomii klinicznej na Uniwersytecie w Southampton. — To z kolei zmusza naczynia krwionośne do otwierania się i odżywiania mózgu. Kiedy to robią, pomagają również w usuwaniu produktów przemiany materii. By oba procesy mogły działać, ściany naczyń muszą być elastyczne.

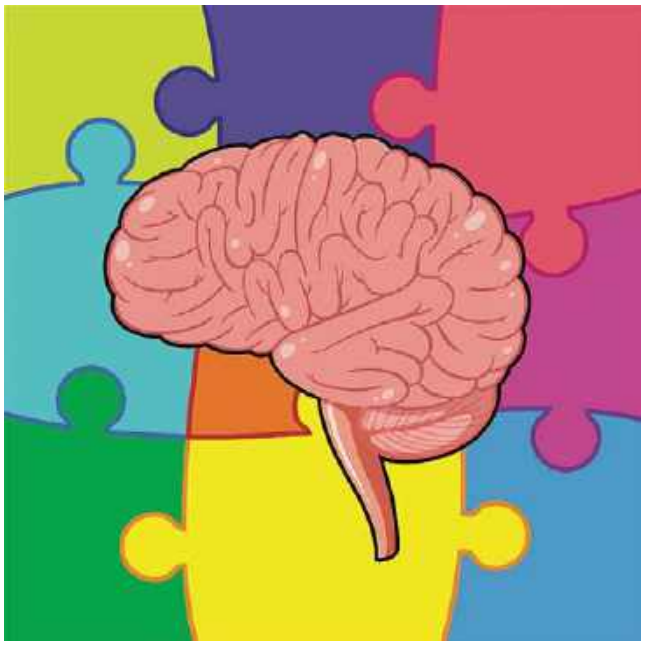
POZORY MYLĄ

Jednak, jak to często bywa w nauce, pozornie prosta koncepcja staje się po głębszym poznaniu i analizie jednak bardziej skomplikowana. Odpowiedź na pytanie, czy łamigłówkowy trening mózgu jest pomocny, zależy bowiem i od rodzaju wykonywanych ćwiczeń, i od oczekiwanych korzyści.

Kiedy psychologowie prowadzą badania nad możliwością poprawy funkcji poznawczych, najczęściej korzystają z gier komputerowych opracowanych w celu wzmocnienia konkretnego aspektu naszego myślenia. Niektóre gry do treningu mózgu uczą ludzi strategii, doskonalenia umiejętności lub rozpoznawania wzorców. Inne stopniowo zwiększają prędkość i poziom trudności, by rzucić mózgowi wyzwanie.

Wiele badań wykazało, że granie w te gry może poprawić zdolności poznawcze ludzi — nie tylko w odniesieniu do konkretnego zadania, nad którym pracują, ale także powiązanych zadań. I naukowców taki wynik nie zaskakuje, bo ktoś, kto ćwiczył zapamiętywanie numerów telefonów, prawdopodobnie lepiej też zapamiętuje daty.

Ale uwaga! Dowody na to, że granie w jeden rodzaj gier uczyni gracza ogólnie mądrzejszym lub pomoże poprawić się w zupełnie innym rodzaju zadania, są mniej przekonujące. Trening mózgu działa w tym sensie, że kto chce nauczyć się grać na skrzypcach, będzie czynić postępy w grze na skrzypcach. To jednak nie oznacza, że ów skrzypek jednocześnie poczyni postępy lub zdobędzie jakiekolwiek umiejętności gry na trąbce.



GRA NIERÓWNA GRZE

Niektóre firmy zajmujące się treningiem mózgu twierdzą, że ich gry mogą również pomóc w opóźnianiu postępującego z wiekiem spadku funkcji poznawczych, ale badania na ten temat są nikłe. Jedno z niewielu wykazało, że zdrowi seniorzy, którzy grali w grę miejską celem poprawy szybkości przetwarzania, dekadę później mieli o 29 procent niższe ryzyko demencji. Osoby, które grały w dwie inne gry — pamięciowe lub polegające na rozwiązywaniu problemów — również miały mniejsze ryzyko, choć korzyści nie były znaczące w porównaniu z osobami, które nie grały w żadne gry. Zdaniem ekspertów to badanie sugeruje, że gry trenujące mózg są obiecujące, ale potrzebne są dalsze badania kliniczne.

IM WIĘCEJ SYNAPS, TYM LEPIEJ

Ale z kolei znacznie głębsze badania nad codziennym hobby i zachowaniami, np. rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe, czytanie książek lub gazet czy nauka obcego języka, mogą jednak chronić przed pogorszeniem się funkcji poznawczych. Sugerują, że im częściej ludzie angażują się w aktywności stymulujące funkcje poznawcze, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia zaburzeń poznawczych lub tym później diagnozuje się u nich demencję. Na przykład stwierdzono, że wśród dorosłych, u których rozwinęła się demencja, osoby regularnie rozwiązujące krzyżówki opóźniły wystąpienie pogorszenia pamięci o ponad dwa lata w porównaniu z osobami, które tego nie robiły.

Jeśli zatem coś stanowi wyzwanie dla umysłu, prawdopodobnie jest to całkiem dobre dla mózgu.

Na pytanie, dlaczego którykolwiek z tych rodzajów aktywności, czy to specjalnie zaprojektowana gra, czy krzyżówka, może pomóc mózgowi, eksperci wspomnieli o teorii rezerwy poznawczej. Po prostu im więcej umysłowych mięśni ktoś zbudował, tym bardziej jest odporny na demencję. Poparcie dla tej teorii wynika z badań wykazujących, że osoby z wyższym wykształceniem mają mniejsze ryzyko rozwoju demencji. Inne badania wykazały to samo u osób wykonujących pracę wymagającą wysiłku poznawczego. Możliwe, że stymulujące umysł hobby może mieć podobny efekt.

Niektórzy badacze wskazują na dowody na to, że gry mogą zwiększać i wzmacniać połączenia między neuronami, zwane synapsami. Możliwe zatem, że mając więcej synaps w rezerwie, można stracić niektóre z nich i w ogóle tego nie zauważyć. I generalnie zgadzają się, że podobnie jak ćwiczenia fizyczne czy aktywność społeczna, aktywności stymulujące funkcje poznawcze mogą potencjalnie pomóc w ochronie funkcji poznawczych i praktycznie nie mają wad.

PROJEKT DLA MÓZGU

Jeśli chodzi o specjalnie zaprojektowane gry do treningu mózgu, opinie ekspertów są bardziej zróżnicowane i sprowadzają się głównie do kwestii, czy koszt subskrypcji strony internetowej poświęconej treningowi mózgu jest wart swojej ceny. Owszem, gry zapewniają systematyczną stymulację poznawczą, co czyni je opłacalnym wydatkiem dla tych, którzy mogą sobie na to pozwolić. Ale tych gier też trzeba szukać z głową, bo już po pobieżnej kontroli okazało się, że wiele zapewnień i stwierdzeń na stronach internetowych poświęconych treningowi mózgu, mówiących o poprawie funkcji poznawczych lub zapobieganiu demencji, po prostu nie da się uzasadnić naukowo.

Czyli nie zaszkodzi, ale też nikt nam nie obieca, że jednak pomoże.

PUZZLEM W DEMENCJĘ!

Są i takie teorie, że demencji zapobiega... układanie puzzli!

No bo jak by inaczej: układanie diabolicznej układanki złożonej z 2000 elementów, z których każdy wygląda dokładnie tak jak pozostałe 1999, z pewnością angażuje wiele obszarów mózgu, ale genetyka i inne czynniki związane ze stylem życia również odgrywają swoją rolę. Ale...

— To bardzo mocne stwierdzenie — ostrzega Roxi Carare. — Bardziej trafnie byłoby ująć to tak: układanie puzzli pomaga opóźnić wystąpienie i nasilenie objawów demencji.

Bo układanie puzzli stymuluje przepływ krwi nawet do lekko uszkodzonych naczyń w mózgu, co pomaga utrzymać jego funkcje. Ale swoje znaczenie mają też czynniki genetyczne: nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca, a także styl życia, taki jak palenie tytoniu i niewłaściwa dieta, które mogą mieć wpływ na usztywnienie ścian naczyń krwionośnych, przez co mózg jest mniej wydajny w pobieraniu składników odżywczych i usuwaniu toksyn.

I właśnie tu pojawiają się puzzle. — Układając puzzle, angażujemy różne obszary mózgu: wzrok, skojarzenia, pamięć — mówi Carare. — To stymuluje przepływ krwi do tych obszarów, nawet do lekko uszkodzonych naczyń, co pomaga utrzymać jego funkcje.

Istnieją również psychologiczne korzyści: układanie puzzli daje poczucie spełnienia, co sprzyja dobremu samopoczuciu, a rozwiązywanie ich z innymi może zmniejszyć poczucie samotności, które zdaniem Carare jest „straszną rzeczą w przypadku chorób związanych z wiekiem".

Wszyscy odnosimy korzyści ze stylu życia sprzyjającego zdrowiu mózgu: priorytetowo traktujemy ruch, stosujemy zbilansowaną dietę i wykonujemy czynności, które aktywizują wiele obszarów mózgu i angażują innych ludzi. Spacery z przyjacielem, lekcje tańca i wyjścia na wystawy są bardzo wskazane. — Kto ma predyspozycje genetyczne do demencji, te działania jej nie powstrzymają — mówi Carare. — Ale objawy mogą pojawić się później niż u kogoś, kto tego nie robi.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z „The Guardian" i „The New York Times".

eprasa.pl 33fb7c083c

WYGRAŁAM NAJTRUDNIEJSZĄ WALKĘ – WALKĘ O ŻYCIE

W życiu pani Doroty ogromną rolę pełni rodzina i wiara. To one pozwoliły jej przetrwać najtrudniejsze chwile i dały motywację do walki z chorobą nowotworową. — Nie bójmy się mówić o naszych chorobach. Z rakiem trzeba walczyć, ale nie trzeba walczyć samotnie — przekonuje.

Pani Dorota Tyczyńska jest niezwykłą kobietą. Silna, przebojowa, optymistycznie nastawiona do ludzi i świata. Kocha i jest kochana. Wspaniała żona, mama dwójki dzieci: Michała i Kasi oraz babcia Pauliny, Kamila i Adriana. Bardzo kocha swoje dzieci, ale wnuki przysłoniły jej cały świat, bo — jak mówi — nie ma nic piękniejszego od słowa „babciu" na dzień dobry.

Fot. prywatne archiwum

Pani Dorota i jej mąż są od 50 lat razem na dobre i złe

KOCHA LUDZI, A WIARA DAJE JEJ SIŁĘ

— Jestem szczęściarą, bo moja rodzina to moja siła — mówi pani Dorota. — Rodzina da siłę, jeśli będziemy potrafili z każdego doświadczenia czerpać dobre rzeczy. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Piękną lekcją jest kochać ludzi za to, czerpać z tego. Tego nas może nauczyć przede wszystkim rodzina. Po wszystkich życiowych przejściach uważam, że człowiekowi do szczęścia niezbędna jest rodzina. Nikt nam nie daje takiego wsparcia jak ci, którzy kochają nas bezwarunkowo. Przekonałam się o tym w swoim życiu niejednokrotnie. Choroba pokazała mi, że w najtrudniejszych chwilach bliskość mojego męża i dzieci trzymała mnie przy życiu. I wiara. Ona też daje mi siłę do życia i walki o każdy dzień. Wiara w Boga daje mi wewnętrzną siłę do przetrwania w najtrudniejszych momentach. Pozwala mi trwać i żyć. Daje mi nadzieję, że wszystko będzie dobrze.

PÓŁ WIEKU RAZEM

Pani Dorota z mężem są razem 50 lat. Poznali się jako nastolatkowie. Pani Alicja miała 15 lat, a pan Jerzy 16, gdy się po raz pierwszy spotkali. Od tamtej chwili darzyli się coraz głębszym uczuciem. Kiedy pani Dorota miała 18 lat, wstąpili w związek małżeński i trwają w nim zgodnie do dziś.

— To pierwsza i jedyna miłość. — Pani Dorota śmieje się. — Mąż jest moim największym wsparciem i przyjacielem. Nigdy mnie nie zawiódł. Nasza miłość jest wciąż taka sama, choć o wiele dojrzalsza. Przeżyliśmy razem wiele pięknych chwil. Były też trudne momenty, ale we wszystkich byliśmy razem, mogliśmy na siebie liczyć, wspierać się. Mając przy sobie kochaną osobę, żadne trudności nie są straszne.

ZACHOROWAŁA NA RAKA

Był rok 2001, pani Dorota miała 45 lat, gdy zaczęła boleć ją lewa ręka. Pewnego dnia kobieta zaczęła oglądać program o kobiecie chorej na nowotwór. Bohaterka reportażu była już po chemii, nie miała włosów. Wtedy pani Dorota pomyślała: „Żeby mnie coś takiego nie spotkało". Zgłosiła się na badanie do ginekologa.

— Był czwartek. Lekarz mnie zbadał i powiedział, że wszystko jest w porządku — opowiada. — Przyznam się, że nie byłam wiele lat u ginekologa, więc ucieszyłam się, że jestem zdrowa. Ręka wciąż mnie bolała. Po powrocie do domu odwiedziła mnie siostra i powiedziała, że powinnyśmy pojechać na mammografię.

Dwa dni później, w sobotę, pani Dorota wraz z siostrą pojechała na badania. Mina pielęgniarki podczas mammografii nie wróżyła nic dobrego. Skierowano ją do lekarza onkologa, tego samego dnia zrobiono też biopsję. Dwa tygodnie później wynik badania nie pozostawił już żadnych wątpliwości. Diagnoza brzmiała: rak.

— Kiedy dowiedziałam się, że mam nowotwór, nie mogłam w to uwierzyć — tłumaczy. — Kiedy lekarz przekazał mi tę informację, zrobiło mi się słabo, a całe życie przeleciało mi przed oczami. Dlaczego ja? Tysiące myśli kłębiło mi się w głowie. Czy umrę? Kiedy? Nie doczekam matury córki? W pierwszym odruchu miałam ochotę się poddać, jednak zaraz mój mąż i dzieci zaczęły mnie pocieszać, obiecali pomóc. Postanowiłam walczyć. Wiedziałam, że ta wojna toczy się o najwyższą stawkę: życie. Miałam dla kogo żyć, miałam przy sobie wspaniałego człowieka, którego darzę ogromną miłością, dzieci i wnuka. Dla nich i męża postanowiłam wygrać wojnę z rakiem. Modliłam się, żeby dożyć do matury córki, poznać jej męża, doczekać się kolejnych wnuków. Chciałam patrzeć na ich szczęście.

> CZŁOWIEKOWI DO SZCZĘŚCIA NIEZBĘDNA JEST RODZINA. NIKT NAM NIE DAJE TAKIEGO WSPARCIA JAK CI, KTÓRZY KOCHAJĄ NAS BEZWARUNKOWO.

NAJTRUDNIEJSZA WALKA — WALKA O ŻYCIE

Pani Dorota poddała się w centrum onkologii w Warszawie operacji usunięcia lewej piersi wraz z węzłami chłonnymi. Przeszła 8 chemii i 26 naświetlań. Długi czas była pod kontrolą lekarza.

— Każdy dzień po operacji przyjmowałam z radością i wiarą. W tym trudnym czasie wszystkie, nawet najmniejsze gesty wsparcia, pomocy były dla mnie bardzo ważne. Dawały mi siłę, by walczyć — wspomina. — Mąż bardzo mnie wspierał, przyjeżdżał po mnie z kwiatkiem w dłoni. Woził mnie na operację, zabiegi, konsultacje i rehabilitację.

Minęły już 24 lata od tamtych wydarzeń. Dziś pani Dorota cieszy się z każdego dnia i z optymizmem patrzy w przyszłość.

— Wierzę, że wszystko, co zsyła na nas los, jest po coś — dodaje. — Jesteśmy wiecznie zabiegani, gonimy za karierą, pieniędzmi. Często nie dostrzegamy tego, co mamy. A życie trzeba przeżyć samemu i tak, żebyśmy zostawili po sobie dobre wspomnienia. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Wierzę, że nad nami ktoś czuwa i że każdy dzień to dar od Boga. Ile dajemy dobrego z siebie, tyle do nas powróci. Spotkałam wiele kobiet, które walczyły z nowotworem. W trudnych chwilach byłyśmy razem, dzwoniłyśmy do siebie, trzymałyśmy za rękę, modliłyśmy się, a czasem siedziałyśmy w ciszy. Wsparcie osób, które już przeżyły tę chorobę, jest ważne. Nie bójmy się mówić o naszych chorobach i obawach, mówmy o tym głośno, nie wstydźmy się szukać pomocy. Z rakiem trzeba walczyć, ale nie trzeba walczyć samotnie.

eprasa.pl 33fb7c083c

Tłumy na dożynkach wojewódzkich w Olsztynku

Korowód wieńców dożynkowych, ludowe stroje, obrzędy i stoiska pełne rękodzieła. Dożynki wojewódzkie w Olsztynku cieszyły się wyjątkową frekwencją. Organizatorem wydarzenia był samorząd województwa warmińsko-mazurskiego.

Mnóstwo atrakcji oraz piękna pogoda ściągnęły w niedzielę 21 września na dożynki wojewódzkie do Muzeum Budownictwa Ludowego – Parku Etnograficznego w Olsztynku prawdziwe tłumy.

Trudno o bardziej klimatyczne miejsce na Warmii i Mazurach do wspólnego celebrowania najważniejszego wydarzenia w tradycji polskiej wsi, jakim jest Święto Plonów, niż olsztynecki skansen. Przepełnione muzyką i atmosferą wspólnego świętowania gromadzi rolników, sadowników, działkowców, mieszkańców i gości z całego regionu. W tym roku frekwencja dopisała wyjątkowo. Było kolorowo, radośnie i uroczyście.

Za całoroczny wysiłek rolnikom podziękował **marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Marcin Kuchciński.**

– Dożynki są doskonałą okazją by dostrzec, że tradycja może iść w parze z nowoczesnością – mówił marszałek i jednocześnie gospodarz wydarzenia. **– Wasze doświadczenie, kreatywność i otwartość pozwalają Wam rozwijać się w harmonii z naturą, z poszanowaniem środowiska i lokalnej kultury. Wasze gospodarstwa są miejscem, gdzie tradycja spotyka się z innowacją, a**

W rywalizacji na najładniejszy wieniec wzięły udział 44 gminy z województwa. Wygrał wieniec z miejscowości Budzewo zgłoszony przez gminę Budry

codzienny trud łączy się z pasją i szacunkiem do ziemi. Samorząd województwa od lat wspiera rolników. **Dzięki środkom z Unii Europejskiej oraz wsparciu z budżetu województwa** wspólnie realizujemy programy i konkursy, które pozwalają na modernizację gospodarstw.

Prócz funduszy unijnych każdego roku samorząd województwa z własnego budżetu wspiera obszary wiejskie poprzez m.in. ogłaszanie konkursów, służących aktywizacji lokalnych społeczności. Od lat bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy jak: „Aktywna Wieś Warmii, Mazur i Powiśla", „Małe Granty Sołeckie Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego" czy „Granty Marszałka dla Kół Gospodyń Wiejskich". Jedną z nowszych jest konkurs promujący sadzenie drzew i krzewów miododajnych, co znacząco przyczynia się do zachowania bioróżnorodności regionu.

Samorząd województwa pomaga również przy organizacji wydarzeń, które promują znak rozpoznawczy regionu, jakim jest naturalna, zdrowa żywność oraz dziedzictwo kulinarne. Podczas dożynek na licznych stoiskach można było skosztować najróżniejszych przysmaków, przygotowanych przez działające na Warmii i Mazurach Koła Gospodyń Wiejskich.

Gościem tegorocznego Święta Plonów w Olsztynku był minister rolnictwa Stefan Krajewski. Rozstrzygnięto także konkursy na najładniejsze stoisko dożynkowe oraz najładniejszy tradycyjny wieniec.

– Konkurs na wieniec dożynkowy to nie tylko rywalizacja, ale sposób na przekazywanie wiedzy i piękna ludowej estetyki – dodał marszałek Kuchciński. **– Zaangażowanie w tworzenie wieńców pokazuje zarówno kunszt starszego pokolenia, jak i pomysły młodych ludzi, którzy wnoszą nowe spojrzenie, zachowując ducha tradycji.**

W rywalizacji na najładniejszy wieniec wzięły udział 44 gminy z województwa. Komisja konkursowa oceniła wszystkie przygotowane prace i przyznała nagrody sfinansowane przez samorząd województwa.

- **I miejsce – nagroda w wysokości 5 tys. zł (brutto)** za wieniec z miejscowości Budzewo zgłoszony przez gminę Budry.
- **II miejsce – nagroda w wysokości 4 tys. zł (brutto)** za wieniec z miejscowości Leginy zgłoszony przez gminę Reszel
- **III miejsce – nagroda w wysokości 3 tys. zł (brutto)** za wieniec z miejscowości Banie Mazurskie zgłoszony przez gminę Banie Mazurskie

Prócz tego za 30 wieńców przyznano wyróżnienie w wysokości do 1 tys. zł brutto, a za 11 do 700 zł brutto.

Komisja oceniała również stoiska dożynkowe pod kątem ich kompozycji, układu eksponatów, sposobu prezentacji stoiska, atrakcyjności wizualnej i obfitości oferty produktów i potraw prezentowanych na stoisku. Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:

- **I miejsce i nagroda w wysokości 3 tys.zł** – Koło Gospodyń Wiejskich w Kalniku, gm. Morąg,
- **II miejsce i nagroda w wysokości 2,5 tys. zł** – Koło Gospodyń Wiejskich w Pietrzwałdzie, gm. Ostróda,
- **III miejsce i nagroda w wysokości 2 tys. zł – ex aequo** Koło Gospodyń Wiejskich „Stradunianki" w Stradunach, gm. Ełk oraz Koło Gospodyń Wiejskich „Stawigudzianki" w Stawigudzie, gm. Stawiguda.

Łamanie chlebem przez marszałka to tradycyjny gest podczas dożynek

W konkursie na najładniejsze stoisko dożynkowe zwyciężyło Koło Gospodyń Wiejskich w Kalniku, gmina Morąg

Nagrody specjalne w wysokości 1, 2 tys. zł:

- Koło Gospodyń Wiejskich w Łukcie, za najlepszą, najsmaczniejszą potrawę regionalną/tradycyjną – szczupaka faszerowanego
- Koło Gospodyń Wiejskich „Pieckowianie" w Nawiadach, gm. Piecki za najlepsze stroje regionalne
- Koło Gospodyń Wiejskich w Rozogach, gm. Sorkwity za najlepszy pomysł mający charakter promocji Warmii i Mazur.

Wyróżnienia w wysokości 1 tys. zł:

- Koło Gospodyń Wiejskich „Nasze Tropy" w Tropach Elbląskich, gm. Elbląg
- Koło Gospodyń Wiejskich Dziarskie Babki Rasząg, gm. Biskupiec
- Koło Gospodyń Wiejskich „Hiacynty" w Zalesiu, gm. Płośnica
- Koło Gospodyń Wiejskich „Wydminy", gm. Wydminy
- Koło Gospodyń Wiejskich „Domkowo", gm. Grunwald

Dożynki wojewódzkie 2025 uświetnił występ Cleo, która zaśpiewała swoje największe przeboje.

77825otbr–a–M

eprasa.pl 33fb7c083c

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA ZASKAKUJE TAJEMNICZYMI LEŚNYMI ŚCIEŻKAMI I PANORAMICZNYMI WIDOKAMI. LICZNE SZLAKI PIESZE I ROWEROWE PROWADZĄ PRZEZ NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNE TURYSTYCZNIE WZGÓRZA MIĘDZY ELBLĄGIEM A TOLKMICKIEM, DLATEGO POŚWIĘCAMY IM CYKL „POZNAJ WYSOCZYZNĘ ELBLĄSKĄ OD A DO Z", KTÓRY SPECJALNIE DLA NASZYCH CZYTELNIKÓW TWORZY ZESPÓŁ PARKU KRAJOBRAZOWEGO WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ.

R JAK ROSICZKA – O DRAPIEŻNICTWIE W ŚWIECIE ROŚLIN

Występowanie, budowa, odżywianie

Rosiczka (*Drosera l.*) to rodzaj roślin z rodziny rosiczkowatych (*Droseraceae salisb.*). Rodzina rosiczkowatych obejmuje 250 różnych gatunków, które występują na wszystkich kontynentach z wyjątkiem Antarktydy. Większość gatunków występuje endemicznie na terenie Australii. W Europie (w tym w Polsce) obecne są jedynie trzy gatunki rosiczki: okrągłolistna, długolistna oraz pośrednia. Roślina ta zasiedla wilgotne siedliska, o kwaśnych glebach. Rosiczka w szczególności upodobała sobie torfowiska, bagna oraz wilgotne zagłębienia terenu pomiędzy wydmami. Drapieżnictwo pozwala rosiczce na pozyskiwanie niezbędnych do wzrostu substancji z wabionych owadów. Roślina może dzięki temu rosnąć na ubogich w składniki odżywcze glebach. Osiąga wysokość od 6 cm do nawet 25 cm. Kwiaty rosiczki pojawiają się na początku maja, a okres kwitnienia trwa do sierpnia. Kwiatostany typu wierzchotka tworzą drobne, pięciolistne, białe, różowe lub czerwone kwiaty. Owoce przybierają formę trzykomorowych torebek z gładkimi nasionami wewnątrz. Ogonkowe, jasnozielone liście rosiczki ułożone są w rozetę. Pokryte są czerwonymi włoskami zakończonymi niewielką główką (gruczołem w kształcie maczugi). Gruczoły produkują lepki śluz, który przypomina kroplę rosy. Od tego wywodzi się polska nazwa rośliny. Kropla wabi i unieruchamia owady. Następnie liść się zamyka, a kwas mrówkowy zawarty w śluzie rozkłada schwytaną ofiarę. Cały proces trawienia może trwać od kilku dni do tygodnia i zależy przede wszystkim od wielkości ofiary. Aby złapać i opleść swoją ofiarę, rosiczka potrzebuje od kilku minut do nawet kilku godzin. Co ciekawe, rośliny te potrafią odróżnić np. krople deszczu od żywych organizmów. Ich liście nie reagują na przypadkowe dotknięcie, ponieważ mechanizm ich zamykania aktywowany jest w momencie, gdy owad próbuje się wydostać z pułapki. Po zakończeniu procesu trawienia liście otwierają się ponownie gotowe na przyjęcie kolejnej ofiary. Początkowo myślano, że pokarm zwierzęcy umożliwia roślinom jedynie uzupełnienie niedoborów pokarmowych, jednakże naukowcy badający pochodzenie azotu w tkankach rosiczek dowiedli, że zawartość odzwierzęcego azotu w nich może sięgać nawet do kilkudziesięciu procent. Na terenie Polski występuje 11 gatunków roślin owadożernych należących do czterech rodzajów: Drosera, Pinguiculia, Urticularia i Aldrovanda. Opanowały one środowiska ubogie w substancje odżywcze (szczególnie związki azotu). Oprócz rosiczek są to dwa gatunki tłustoszy (oprócz torfowisk rosną też na kamieniach przy górskich strumieniach i wodospadach), pięć gatunków pływaczy (żyją w niewielkich, płytkich jeziorach, stawach i starorzeczach) oraz bardzo rzadka aldrowanda. Wszystkie te rośliny są objęte ochroną gatunkową.

Fot. Jolanta Zielińska

Gruczoły rosiczki produkują lepki śluz, który przypomina kroplę rosy

Fot. Jolanta Zielińska

Rosiczka okrągłolistna jest jednym z trzech gatunkowych przedstawicieli rodzaju występujących w Polsce

Zastosowanie w medycynie

Ziele rosiczki zalecane było w dolegliwościach dróg oddechowych, takich jak kaszel, grypa, angina, krztusiec czy zapalenie gardła, migdałków, krtani, oskrzeli oraz płuc. Pomaga łagodzić objawy zakażeń bakteryjnych, dusznicy oraz miażdżycy. W XIX wieku ziele rosiczki stosowano w przypadku nerwicy oraz stanów padaczkowych. Ponadto medycyna ludowa wykorzystywała rosiczkę jako lek na ból zęba, brodawki, kiłę, zapalenie wątroby. Szerokie zastosowanie oraz bogate właściwości lecznicze sprawiły, że roślina stała się jednym z głównych składników nalewki aqua auri – panaceum na wszelkie przypadłości. W okresie średniowiecza ziele rosiczki wykorzystywane było przez alchemików do produkcji eliksiru miłości oraz złota. Rosiczka stosowana była również jako afrodyzjak. Dodatkowo roślina wykorzystywana jest w przemyśle alkoholowym jako dodatek do produkcji nalewek (m.in. słynnego rosolisa), likierów oraz wódki. Jednakże pamiętać trzeba, że spożycie nadmiernej ilości wyrobów zawierających rosiczkę może działać drażniąco na błonę śluzową układu pokarmowego i powodować biegunki. Obecnie trwają obiecujące badania nad zastosowaniem właściwości rosiczki do złamania antybiotykoodporności szczepów bakterii. Nawet najbardziej zjadliwe bakterie na cewnikach czy materiałach opatrunkowych mają znacznie mniejszą szansę rozwoju i tracą swoją antybiotykooporną otoczkę, gdy są zestawione z ekstraktem z wybranych roślin. Należy jednak pamiętać, że ze względu na stan zagrożenia gatunku rosiczka objęta jest ścisłą ochroną, a surowiec używany w medycynie pozyskiwany jest ze specjalnie do tego przeznaczonych upraw.

Drapieżnictwo roślin w literaturze i filmie

Drapieżnictwo rosiczki przynosi skojarzenia z obrazami z filmu i literatury. Drapieżnictwo roślin jest często przedstawiane jako źródło grozy i niezwykłości. Motyw roślin drapieżnych pojawia się w wielu dziełach, budząc strach i fascynację.

W literaturze motyw ten odnajdziemy na przykład w:

- „Dolinie konających" Arthura Conan Doyle'a, krótkiej opowieści o roślinie, która zabija ludzi;
- „Nawiedzonym dworze" Shirley Jackson, gdzie znajdziemy mroczny klimat i tajemniczą roślinność, która wydaje się żyć własnym życiem;
- „Dniu tryfidów" Johna Wyndhama – tu rośliny, które zyskują zdolność ruchu, polują na ludzi;
- „Małym sklepiku grozy" Charlesa B. Griffitha, gdzie roślina, która rośnie w sklepie, domaga się krwi;
- „Kwiatach zła" Charles'a Baudelaire'a, gdzie w poezji kwiaty stają się zarówno piękne, jak i niebezpieczne.

Natomiast w filmie na podstawie tego motywu powstały:

- „Demony" Mario Bavy, gdzie roślina zamienia ludzi w potwory;
- „Dzień tryfidów" (różne adaptacje) – tu drapieżne rośliny stają się zagrożeniem dla ludzkości;
- „Mały sklepik grozy" (różne adaptacje) – roślina, która rośnie w sklepie, domaga się krwi;
- „Gnijąca panna młoda" Tima Burtona – rośliny pojawiają się w ponurym, gotyckim świecie;
- „Strażnicy Galaktyki" – zobaczymy tu różnorodne kosmiczne rośliny, w tym także drapieżne formy.

Motyw drapieżnictwa roślin w literaturze i filmie wydaje się odzwierciedlać ludzkie obawy przed nieznanym, naturą oraz brakiem nad nią kontroli.

JAROSŁAW MYTYCH,
PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

A w następnym numerze cyklu (10 października) przeczytacie o storczykach na Wysoczyźnie Elbląskiej. Już teraz zapraszamy do lektury.

eprasa.pl 33fb7c083c

CZYM DLA POLAKÓW BYŁ **MALUCH**?

Dwadzieścia pięć lat temu zakończono produkcję polskiego fiata 126p, auta, które zmotoryzowało Polaków i sprawiło, że rozpaliła się w nich pasja turystyczna. Dla milionów osób popularny maluch był spełnieniem marzeń o własnych czterech kółkach.

Dziś po polskich drogach jeżdżą 23 miliony samochodów osobowych. Statystycznie jedno auto przypada na 1,6 obywatela, a samochód stał się dobrem ogólnie dostępnym. Proces ten został zainicjowany w 1973 r., gdy rozpoczęto produkcję polskiego fiata 126p. Wcześniej próbowano zmotoryzować Polskę za sprawą kolejnych modeli samochodu Syrena, nie udało się to jednak ze względu na niewielką produkcję, archaiczną konstrukcję i wysoką cenę tego auta. Polski fiat 126p dawał Polakom nowoczesną konstrukcję na europejskim poziomie za przystępną cenę, a wielkość produkcji szła w dziesiątki tysięcy egzemplarzy rocznie.

TAK SIĘ ZACZĘŁO

W listopadzie 1972 r. kilka egzemplarzy nowego samochodu pokazano na wystawie na placu Defilad w Warszawie. Prezentacji towarzyszyło hasło: „Polski fiat 126p – samochód dla Kowalskiego". Wystawione auta bez przerwy otaczał wielotysięczny tłum. Polacy od lat marzyli o własnych czterech kółkach. Przestarzała syrena już wówczas była samochodem traktowanym jako zło konieczne, a produkowany od 1967 r. polski fiat 125p (zwany popularnie dużym fiatem) był luksusem dla nielicznych.

W światowej historii motoryzacji idee samochodu popularnego, dostępnego dla szerokich rzesz społeczeństwa zapoczątkował Henry Ford, rozpoczynając w 1908 r. masową produkcję legendarnego forda model T. W tym czasie w Polsce, będącej pod zaborami, idea powszechnej motoryzacji była pieśnią dalekiej przyszłości. Po naszych drogach jeździło ogółem około 1000 samochodów. W powszechnej opinii prywatne auto był dobrem bardzo luksusowym, porównywalnym finansowo do posiadania kamienicy w centrum dużego miasta.

Po raz pierwszy o wizjach powszechnej motoryzacji w Polsce napisano w prasie latem 1914 r. przy okazji Międzynarodowej Wystawy Samochodów i Silników Spalinowych dla Rolnictwa, która odbywała się w Warszawie. Biorąc za przykład Stany Zjednoczone i forda T, twierdzono, że hasło „Samochód w każdym polskim domu" jest w przyszłości możliwe do zrealizowania. Kilka tygodni po tej publikacji wybuchła I wojna światowa, która diametralnie zmieniła Europę.

LUDZIE MOTORYZACJI

Po zakończeniu I wojny światowej i odzyskaniu przez Polskę niepodległości największym popularyzatorem hasła powszechnej motoryzacji był inżynier Adam Glück (po II wojnie światowej używający nazwiska Głuchowski). Pierwszy raz napisał o tym w prasie w 1920 r., przez całe dwudziestolecie międzywojenne promował ten pomysł, a oprócz licznych publikacji zbudował też kilka prototypów tanich samochodów nazywanych Iradam.

Inną osobą wartą przypomnienia był inżynier Władysław Mrajski, który w drugiej połowie lat 20. skonstruował prototyp taniego samochodu nazwanego od inicjałów twórcy WM. Aby wdrożyć go do masowej produkcji, na łamach prasy zainicjował narodowy program produkcji samochodu popularnego. Miał on polegać na tym, że wspólnymi siłami kilkudziesięciu polskich prywatnych fabryk wytwarzano by części składowe tego pojazdu. Ta idea spółdzielni produkcyjnej upadła jednak z powodu wielkiego światowego kryzysu, który dotarł do Polski na początku lat 30.

W 1931 r. rząd polski podpisał umowę na zakup licencji na produkcję włoskich samochodów Fiat. Głównym celem tego posunięcia nie był jednak rozwój motoryzacji cywilnej, lecz produkcja pojazdów dla wojska. Na cywilny rynek trafiał tylko niewielki procent produkcji, co w najmniejszym stopniu nie mogło być zalążkiem powszechnej motoryzacji.

Fot. pixabay.com

CZTERY KÓŁKA FORMĄ NAGRODY

Po II wojnie światowej nowe, komunistyczne władze przyjęły sowiecki wzorzec rozwoju. Powszechnym środkiem lokomocji dla społeczeństwa miała być publiczna komunikacja (pociągi, tramwaje i autobusy). Indywidualnie można było jeździć małolitrażowymi motocyklami. Samochody osobowe miały być używane tylko przez instytucje państwowe do celów służbowych. Istniały też firmy taksówkowe. Natomiast sporadycznie samochody mogły być formą nagrody dla lojalnych i zasłużonych obywateli. Ten sposób myślenia o motoryzacji obowiązywał oficjalnie w Polsce do śmierci Stalina w marcu 1953 r.

1957 R. – SYRENA

Już latem 1953 r. odezwały się publiczne głosy, że samochód osobowy powinien być dostępny dla robotników jako środek umożliwiający im dojazd do pracy i pozwalający na rozszerzenie możliwości rekreacji i regeneracji siły po pracy. Te działania doprowadziły do rozpoczęcia w 1957 r. produkcji samochodu Syrena. Miało być to auto dla szerokich rzesz robotników i inteligentów, ale mała produkcja i wysoka cena sprawiły, że tak się nie stało.

Fot. archiwum/Pasja w kadrze/Marcin Brzemiński

Maluch na trasie jednego z wyścigów

POTEM FIAT

W grudniu 1970 r. do władzy doszedł w Polsce Edward Gierek. Jednym z jego celów było zbliżenie poziomu życia przeciętnych Polaków do poziomu życia ludzi w Europie Zachodniej. Swój plan zaczął wprowadzać w życie z niespotykaną dotąd dynamiką. Już parę miesięcy po objęciu władzy przez Gierka rozpoczęto rozmowy z kilkoma producentami samochodów na temat zakupu licencji na wytwarzanie taniego popularnego samochodu. Efektem tych działań było podpisanie w październiku 1971 r. umowy z włoskiem koncernem Fiat.

Montaż polskich fiatów 126p – początkowo z włoskich części – rozpoczęto w Fabryce Samochodów Małolitrażowych w Bielsku-Białej 6 czerwca 1973 r. Oficjalnie produkcja ruszyła kilka tygodni później, 22 lipca, w dniu PRL-owskiego święta. We wrześniu 1975 r. produkcję samochodu rozpoczęła też fabryka w Tychach. Po blisko 60 latach od pierwszego wyartykułowania w prasie idei popularnego samochodu stała się ona w Polsce faktem.

Mały fiat był stosunkowo prostym pojazdem. Umieszczony z tyłu dwucylindrowy silnik chłodzony powietrzem miał pojemność 594 centymetry sześcienne i moc 23 koni mechanicznych. Rozwijał prędkość maksymalną 105 kilometrów na godzinę i zużywał około 5 litrów benzyny na 100 kilometrów. Kosztował 69 tysięcy złotych, czyli 25 średnich krajowych pensji. Wraz z rozpoczęciem produkcji wprowadzono system przedpłat, który obowiązywał do 1989 r.

W 1977 r. wprowadzono pierwsze większe modyfikacje: zwiększono pojemność silnika do 650 centymetrów sześciennych, przez co moc wzrosła do 24 koni mechanicznych, wprowadzono też kilka wersji handlowych, m.in. wersję komfort (ze zderzakami z tworzywa sztucznego i dodatkowymi listwami), a także wersję dla inwalidów.

NA EKSPORT

W latach 70. i 80. polskie maluchy eksportowano do kilku krajów. W 1987 r. wprowadzono kolejną modyfikację: powstał polski fiat 126p bis, o większym silniku (704 centymetry sześcienne, moc 26 koni mechanicznych), umieszczonym płasko, dzięki czemu z tyłu był do dyspozycji dodatkowy bagażnik. W latach 70. i 80. powstało też szereg prototypowych wersji malucha, które nie weszły jednak do produkcji.

W latach 70. i 80. mały fiat był największym marzeniem Polaków. Popyt był tak ogromny, że na jego zakup oczekiwało się około pięciu lat, a w niektórych okresach nawet dłużej. Pokazywano go wszędzie jako dumę narodową – 21 sierpnia 1973 r. na scenę 13. Międzynarodowego Festiwalu Piosenki w Sopocie Maryla Rodowicz wjechała czerwonym maluchem i zaśpiewała słynną dziś „Małgośkę". Na początku 1974 r. udział w promocji fiata 126p zaproponowano popularnej grupie Czerwone Gitary. Nad jeziorem Malta w Poznaniu zrealizowano nawet sesję zdjęciową muzyków z autem w tle. Nieprzypadkowo był to samochód inżyniera Karwowskiego w serialu komediowym „Czterdziestolatek" i młodego naukowca w komedii „Nie ma mocnych". Czym dla Polaków był maluch, jakie emocje wzbudzał, jakich wyrzeczeń wymagał i do jakich czynów skłaniał, dobrze pokazywał film „Fetysz" (1984).

Dziś auta tej klasy używane są przeważnie do dojazdów do pracy i szkoły lub w innych celach na niewielkich dystansach. W latach 70.

eprasa.pl 33fb7c083c

Fot. wikipedia.org

Rok 2017, jedna z uliczek Hawany. Wśród aut jest i nasz fiat 126p...

i 80. polskie rodziny jeździły turystycznie maluchami po całej Polsce i Europie. Nierzadkie były wyprawy do Hiszpanii, Grecji, Bułgarii czy Jugosławii. Opowieści o tych wyprawach żywe są w wielu polskich rodzinach do dziś. Dostrzegając rozkwit turystycznych pasji Polaków, skonstruowano i wdrożono do produkcji przyczepy transportowe i kempingowe przeznaczone specjalnie dla polskich fiatów 126p.

NOWY MODEL FIATA – CINQUECENTO

W 1992 r., po przemianach ustrojowych, podpisana została umowa z koncernem Fiat, na mocy której przejął on polskie fabryki produkujące maluchy. Głównym ich produktem stał się nowy model Fiata – Cinquecento, natomiast w maluchu w 1994 r. wprowadzono kolejne modyfikacje, przede wszystkim w zewnętrznym wyglądzie i niektórych podzespołach. Początkowo tak zmodyfikowanego małego fiata planowano produkować do 1996 r., kiedy wchodziły nowe europejskie normy dotyczące emisji spalin, których on nie spełniał. Jednak utrzymujący się popyt na te samochody spowodował, że Fiat postanowił kontynuować produkcję, wprowadzono jedynie zmiany w budowie katalizatorów.

POŻEGNALNY HAPPY END

22 września 2000 r. z taśmy fabryki Fiata w Tychach zjechał ostatni samochód – tysięczny egzemplarz pożegnalnej serii Happy End, w ramach której wyprodukowano 500 samochodów w kolorze czerwonym i 500 w kolorze żółtym. Ostatni maluch, który trafił do Muzeum Fiata w Turynie, miał kolor żółty. W latach 1973-2000 w Polsce wyprodukowano 3 318 674 małe fiaty.

„W Polsce każdy miał malucha i na niego mocno chuchał. Mały, tani, na urlopy, zjeździł z nami pół Europy" – śpiewał zespół Big Cyc w piosence napisanej w roku zakończenia produkcji malucha. „Fiat narodził się za Gierka, symbol klasy robotniczej. Chociaż kaszlał, ciężko stękał, był jak skała i nie pękał" – brzmiała druga zwrotka.

Dziś małe fiaty są już pojazdami zabytkowymi, ze względu na emocje, jakie się z nimi wiążą, są bardzo popularne wśród miłośników dawnej motoryzacji i historii Polski.

TOMASZ SZCZERBICKI/PAP

NASTOLATEK NA HULAJNODZE POTRĄCIŁ SZEŚCIOLATKA

Trzynastolatek jadący elektryczną hulajnogą potrącił sześcioletniego chłopca, który prowadził tradycyjną hulajnogę. Dziecko z poważnym urazem głowy trafiło w ciężkim stanie do szpitala. Obaj nie mieli kasków.

Do poważnego zdarzenia doszło w niedzielę, 21 września, w Elblągu, na chodniku pomiędzy ulicami Kasprzaka a Kalankiewicza. Trzynastoletni chłopiec kierujący elektryczną hulajnogą potrącił sześciolatka, który poruszał się na zwykłej hulajnodze.

– Sześcioletnie dziecko z urazem głowy zostało przewiezione karetką do szpitala. Jego stan lekarze określają jako ciężki – poinformował nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

Jak ustalili funkcjonariusze, trzynastolatek posiadał kartę rowerową, jednak ani on, ani młodszy chłopiec nie mieli na sobie ochronnych kasków. – Policjanci zabezpieczyli elektryczną hulajnogę, którą poruszał się trzynastolatek – dodał nadkom. Nowacki.

Policjanci przypominają, że elektryczne hulajnogi muszą spełniać konkretne warunki techniczne. Prędkość nie może przekraczać dwadzieścia kilometrów na godzinę, a użytkownicy powinni poruszać się drogami dla rowerów lub – w razie ich braku – chodnikiem, zachowując szczególną ostrożność i ustępując pierwszeństwa pieszym. Na hulajnodze może jechać tylko jedna osoba, a parkować ją należy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych.

Choć przepisy nie nakładają obowiązku noszenia kasku, policjanci podkreślają, że jego użycie znacząco zwiększa szanse na uniknięcie poważnych obrażeń. Apelują również do rodziców, aby edukowali dzieci i sprawowali nadzór nad ich korzystaniem z elektrycznych pojazdów.

W związku z rosnącą liczbą incydentów elbląscy funkcjonariusze zapowiadają cykliczne kontrole stanu technicznego hulajnóg oraz przestrzegania przepisów przez ich użytkowników, aby zapobiec w przyszłości podobnym wypadkom.

RED.

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam

SPRZEDAM działki Płoskinia, 508-123-043

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

RÓŻNE
sprzedam

BORNITY-NARYBEK karpia i amura, 669-483-895

KONDOLENCJE\ REKLAMA

Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem.
Kto we mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie.
(J 11, 25)

Pani

Joannie Iskrze

oraz Bliskim

wyrazy najgłębszego współczucia w trudnej i bolesnej chwili po stracie

Mamy

składają Starosta Braniewski, Zarząd Powiatu Braniewskiego oraz koleżanki i koledzy ze Starostwa Powiatowego w Braniewie

11825sezr-a-M

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY

PIK GRANIT KAMIENIARSTWO

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

Do każdego zlecenia podchodzimy indywidualnie i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.
*
Zadowolenie klienta to podstawa, stawiamy je sobie jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15

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

48425otbr-b-M

eprasa.pl 33fb7c083c

Z KOSZALINA PROSTO DO TURCJI

PIŁKA RĘCZNA Pierwszą wyjazdową wygraną zapisały na swoim koncie zawodniczki Energi Startu Elbląg, pokonując 33:30 Piłkę Ręczną Koszalin. W sobotę podopieczne Magdaleny Stanulewicz rozegrają w Turcji pierwsze spotkanie z drużyną Trabzon Ortahisar.

Fot. Orlen Superliga Kobiet

Wygrana w Koszalinie dobrze nastroiła Start przed rywalizacją w europejskich pucharach

Piłka Ręczna Koszalin – Energa Start Elbląg 30:33 (15:18)

Start: Pentek, Suliga – Pahrabitskaya 7, Masalova 7, Zych 6, Tarczyluk 3, Kozłowska 2, Szczepaniak 2, Grabińska 2, Szczepanek 2, Pelplińska 1, Kuźmińska, Chwojnicka, Wicik 1.

Start odrabia straty po dwóch porażkach na początku sezonu. W środowym meczu 4. kolejki elblążanki grały na wyjeździe z Piłką Ręczna Koszalin i jako faworytki meczu nie pozwoliły sobie na stratę punktów. Nie oznacza to, że było lekko, łatwo i przyjemnie, bo międzynarodowa ekipa z Koszalina szukała sposobów na to, by sprawić niespodziankę.

Gospodynie otworzyły wynik, ale Start potrzebował zaledwie minuty, by odpowiedzieć trzema bramkami i wyjść na prowadzenie. Początek zwiastował, że to może być mecz toczony w szybkim tempie, z wysokim wynikiem bramkowym, i faktycznie tak było, choć bramkarki obu ekip zaznaczały swoją obecność na boisku udanymi interwencjami.

W 12. minucie Start odskoczył na cztery trafienia, ale od stanu 9:5 cztery kolejne gole zapisały na swoim koncie koszalinianki i szybko doprowadziły do remisu. Po chwili miejscowe objęły nawet prowadzenie 11:10, ale Start otrząsnął się i odzyskał inicjatywę. Podopiecznych trenerki Magdaleny Stanulewicz z uderzenia nie wybiła konieczność gry w osłabieniu po kolejnych indywidualnych karach zawodniczek Startu.

Do przerwy elblążanki prowadziły 18:15, a na początku drugiej połowy i trafieniach Karoliny Wicik oraz Joanny Kozłowskiej powiększyły zaliczkę do pięciu goli. Miejscowe nie zamierzały jednak odpuszczać i kilkukrotnie zmniejszały straty do jednego trafienia. W końcówce zespół z Koszalina postawił wszystko na jedną kartę, ale mecz na swoją korzyść rozstrzygnął Start, który potrafił zdobyć trzy gole z rzędu. Wynik 30:33 razem z końcową syreną ustaliła Ivana Arsenievska, zmniejszając rozmiary porażki gospodyń.

– Widać, że z meczu na mecz rozkręcamy się i gramy coraz lepiej – oceniła Aleksandra Zych, rozgrywająca Startu. – Skupiamy się na obronie. Chcemy grać w niej bardzo agresywnie, a następnie wyprowadzać zabójcze kontry. To jest właśnie nasz styl gry. Do tego ważne jest pozytywne podejście do meczu. Lubimy grać w piłkę ręczną, lubimy siebie nawzajem i przede wszystkim walczymy całym zespołem.

Kolejne dwa spotkania elblążanki rozegrają w ramach europejskich pucharów. W sobotę i w poniedziałek będą rywalizować w Turcji z drużyną Trabzon Ortahisar w drugiej rundzie EHF European Cup. Start oba mecze rozegra na wyjeździe ze względu na remont oświetlenia w elbląskiej hali widowiskowo-sportowej.

Start wraca do rywalizacji w europejskich pucharach po kilku latach. Zespół ruszył w daleką podróż niemal prosto z Koszalina, a celem ma być walka o awans do kolejnej rundy, by rozegrać przynajmniej jeden międzynarodowy mecz w Elblągu i dać nowy wymiar emocji swoim kibicom.

LSZ

Pozostałe wyniki:
Enea MKS Gniezno – Zagłębie Lubin 24:36, Sośnica Gliwice – KPR Gminy Kobierzyce 24:31, Galiczanka Lwów – Tauron Ruch Szczypiorno Kalisz 31:23, MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski – PGE MKS El-Volt Lublin (zakończył się po zamknięciu numeru).

TABELA

1. Zagłębie	12	152:105
2. Lublin*	9	117:74
3. Kobierzyce*	9	97:81
4. Piotrcovia*	6	97:85
5. Galiczanka	6	107:111
6. Start	**6**	**119:124**
7. Gniezno	6	113:123
8. Ruch*	0	84:106
8. Sośnica	0	107:141
9. Koszalin	0	104:147

* Mecz mniej

OLIMPIA PODEJMUJE BENIAMINKA

PIŁKA NOŻNA Zwycięstwo z KS CK Troszyn jest obowiązkiem zawodników Olimpii Elbląg w sobotnim meczu 10. kolejki III ligi. Na półmetku rundy zespół musi zacząć pokazywać potencjał i spełniać oczekiwania, by nie ściągnąć na siebie jeszcze większych kłopotów.

Fot. Legioniści.com

Olimpia w ostatnim ligowym występie uległa na wyjeździe Legii II Warszawa

Olimpia w sobotę rozegra piąte spotkanie u siebie w tym sezonie, a na koncie ma tylko jedno zwycięstwo przed własnymi kibicami. To słabe statystyki jak na zespół, który po spadku utrzymał część kadry z II ligi i dobrał kilku zawodników z doświadczeniem na poziomie, na którym przyszło obecnie rywalizować.

Olimpia na zwycięstwo czeka od końca sierpnia i nie może sobie pozwolić na to, by wydłużyć ten czas o kilka kolejnych dni. Rywalem w sobotę będzie KS CK Troszyn, czyli beniaminek z Mazowsza, który ma punkt mniej i jest o jedną pozycję niżej w ligowej klasyfikacji. A że obie drużyny zajmują w tym momencie miejsca w dolnych rejonach tabeli, to komplet punktów w tym meczu będzie niezwykle cennym łupem.

Olimpia ma w tym sezonie powalczyć spokojnie o utrzymanie, więc musi wygrywać takie spotkania. W innym przypadku spokoju będzie coraz mniej, a trener Damian Jarzembowski będzie miał wystarczająco dużo materiału do analizy, by zimą dokonać korekt w składzie.

Sobotnie spotkanie z KS CK Troszyn rozpocznie się o godzinie 15.

Pozostałe mecze 10. kolejki
Sobota:
GKS Wikielec – Wisła II Płock (12), Lechia Tomaszów Mazowiecki – ŁKS Łomża (14), Ząbkovia Ząbki – Świt Nowy Dwór Mazowiecki, Warta Sieradz – GKS Bełchatów, KS Wasilków – Widzew II Łódź, Znicz Biała Piska – Mławianka Mława (wszystkie 16), Wigry Suwałki – Legia II Warszawa (18).
Niedziela:
Jagiellonia II Białystok – Broń Radom (12).

PO 9. KOLEJKACH

1. Ząbkovia	22	33:15
2. Łomża	19	21:10
3. Legia II	19	22:14
4. Warta	19	16:8
5. Świt	16	17:16
6. Wigry	14	13:13
7. Bełchatów	14	21:24
8. Lechia	13	17:12
9. Broń	13	14:13
10. Wasilków	13	11:18
11. Wikielec	12	11:12
12. Wisła II	11	16:14
13. Widzew	10	17:23
14. Olimpia	**9**	**12:17**
15. Troszyn	8	18:19
16. Jagiellonia II	6	10:17
17. Mławianka	6	14:23
18. Znicz	2	8:23

eprasa.pl 33fb7c083c

WRZESIEŃ 2025

NASZ DOM

PARTNER WYDANIA

MAKDOM HOLDING

PIĘKNY OGRÓD NIE WYMAGA STOSOWANIA SZKODLIWEJ DLA LUDZKIEGO ZDROWIA CHEMII OGRODOWEJ

czytaj na str. 2

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

KUCHNIA BEZ OKNA — CZY TO MOŻLIWE?

STR. 6-7

83825otbr-a

eprasa.pl 33fb7c083c

PARTNER WYDANIA
MAKDOM HOLDING
APARTAMENTY SARNOWSKIEGO
MAGNOLIA II

PIĘKNY OGRÓD NIE WYMAGA STOSOWANIA SZKODLIWEJ DLA LUDZKIEGO ZDROWIA CHEMII OGRODOWEJ

O DOBRE PLONY I OCHRONĘ ROŚLIN PRZED SZKODNIKAMI MOŻNA ZADBAĆ W NATURALNY SPOSÓB, WYKORZYSTUJĄC OBECNOŚĆ PSZCZÓŁ I BIEDRONEK. TAKŻE NIEKTÓRE ROŚLINY, NP. LAWENDA, MAJĄ ZDOLNOŚĆ ODSTRASZANIA SZKODNIKÓW.

Z raportu Greenpeace wynika, że w Polsce gwałtownie wzrasta zużycie pestycydów. Stosują je nie tylko rolnicy, lecz także właściciele prywatnych ogródków. Tymczasem długotrwały kontakt z pestycydami może mieć negatywny wpływ na ludzkie zdrowie. Zwiększa bowiem ryzyko wystąpienia wielu chorób nowotworowych i neurologicznych, np. Parkinsona lub Alzheimera, chorób przewlekłych, m.in. astmy, oraz zaburzeń w układzie hormonalnym. Chemia ogrodowa jest też powszechnie stosowana do pielęgnacji roślin. Zdaniem ekspertów istnieje jednak wiele skutecznych naturalnych metod odstraszania szkodników i dbania o rośliny ogrodowe, które pozwalają uniknąć stosowania szkodliwej chemii.

– Możemy stosować np. różnego rodzaju gnojówki, wyciągi, z czosnku czy wrotyczy. Żeby chronić się przed ślimakami, możemy usypać wał z popiołu albo trocin. Możemy sadzić w naszych ogrodach lawendę, która także odstrasza szkodniki. Inna świetną metodą stosowania naturalnych metod pielęgnacji ogrodu jest np. budowanie hotelików nie tylko dla zapylaczy, lecz także dla biedronek albo złotooków. Są to bardzo pożyteczne owady karmiące się larwami owadów, które potrafią wyrządzić szkody w naszym ogrodzie – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Katarzyna Jagiełło z Greenpeace Polska.

Zapewniając schronienie w hotelikach pszczołom, biedronkom i złotookom, można nie tylko zapewnić sobie bezpieczeństwo, unikając kontaktu z pestycydami, lecz także przyciągnąć owady, które spowodują, że plony będą bardziej dorodne i liczne.

Pszczołom ludzie zawdzięczają bowiem coś więcej niż miód, owady te są kluczowe dla produkcji żywności – ok. 80 proc. wszystkich roślin owadopylnych zapylanych jest właśnie przez pszczoły. Według Greenpeace co trzecia łyżka pokarmu, który spożywamy, zależy od aktywności owadów zapylających. Pszczoły i inne dzikie zapylacze przyczyniają się do wzrostu takich roślin, jak pomidory, cukinia, jabłka, orzechy, migdały czy zioła służące za przyprawy.

– Istnieje kilka prostych metod na to, żeby nasze ogrody albo nawet nasze balkony były bardziej przyjazne dla nas, dla pszczół i innych dzikich zapylaczy. Na przykład możemy zacząć od tego, żeby nie strzyc naszych trawników bardzo krótko i bardzo często. To, co nam się wydaje zieloną oazą, czyli krótko przystrzyżony trawnik obsadzony tujami, tak naprawdę jest pustynią dla owadów zapylających. Bo to, co nam się czasem wydaje chwastem, dla nich jest źródłem cennego pożywienia – mówi Katarzyna Jagiełło.

Chcąc zadbać o obecność owadów zapylających, najlepiej pozostawić kawałek ogrodu w stanie półdzikim, tak aby kwitnące w nim zioła i kwiaty mogły stanowić pożywienie dla zapylaczy. Warto też uprawiać rośliny miododajne, czyli np. bób i różnego rodzaju fasole, które są pożywką dla pszczół. Nie powinno się także wypalać traw ani palić liści, dobrze jest zostawić kupki piasku i stary kawałek drewna, który wygląda bardzo malowniczo w ogrodzie, a jednocześnie może być miejscem schronienia dla pożytecznych owadów.

newseria.pl

Fot. SHAHINUR - stock.adobe.com

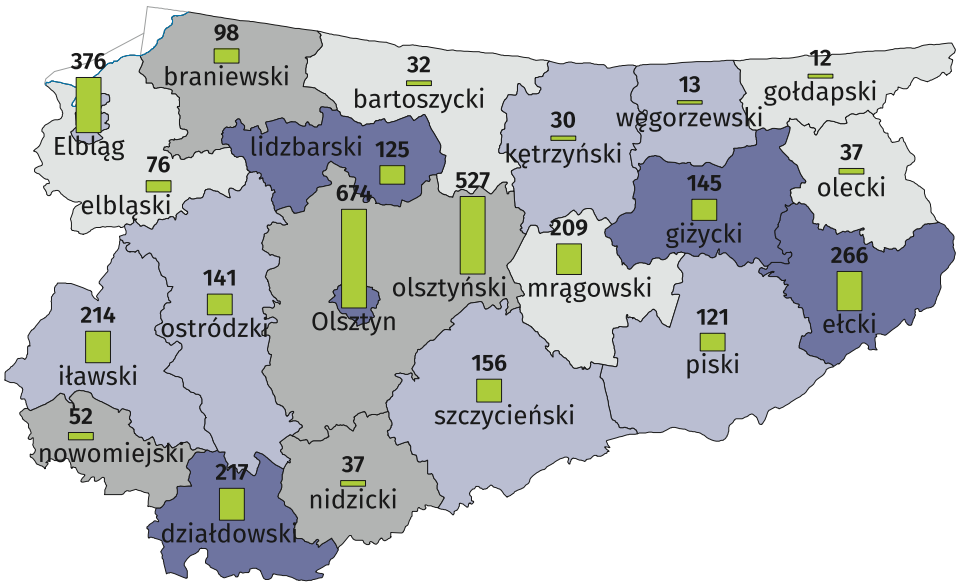
RAKLAMA

64825otbr-a-K

Wydawca: GALINDIA Sp. z o.o., ul. Tracka 7B, 10-634 Olsztyn
Koordynacja i reklama: Jacek Warmiński tel. 514 800 515 | j.warminski@gazetaolsztynska.pl
Koordynacja i reklama: Edyta Gwóźdź tel. 609 210 667 | e.gwozdz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 33fb7c083c

Mieszkania, których budowę rozpoczęto w I półroczu 2025 r.



Warmińsko-mazurskie = 24
Polska = -10

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

W I półroczu 2025 r. w województwie warmińsko-mazurskim rozpoczęto budowę 3 583 mieszkań. Najwięcej było ich w Olsztynie i powiecie olsztyńskim. Najmniej w powiecie węgorzewskim i gołdapskim.

W porównaniu z I półroczem 2024 r. liczba mieszkań, których budowę rozpoczęto, zwiększyła się o 24% (w Polsce nastąpił spadek o 10%). Największy wzrost zaobserwowano w powiecie działdowskim i giżyckim. Spadek zanotowano w dziewięciu powiatach województwa – największy w powiecie nidzickim i nowomiejskim.

RAKLAMA

APARTAMENTY SARNOWSKIEGO

MAKDOM HOLDING

Zadzwoń i sprawdź!
tel. (89) 721 10 10
www.makdom.pl

Zalety inwestycji:

- Inwestycja położona w ścisłym centrum Olsztyna, kilka króków od Starego Miasta.
- Apartamentowiec o podwyższonym standardzie wykończenia.
- 59 lokali mieszkalnych, wraz z halą garażową i komórkami lokatorskimi pod budynkiem.
- Świetne mieszkanie lub lokata kapitału.
- Na najwyższej kondygnacji budynku znajdują się apartamenty, do których przynależą wyjątkowe tarasy o powierzchni nawet 100m².
- W mieszkaniach zaprojektowano klimatyzację i ogrzewanie podłogowe.

83825otbr-b

eprasa.pl 33fb7c083c

PARTNER WYDANIA

MAKDOM HOLDING

APARTAMENTY SARNOWSKIEGO

MAGNOLIA II

1 IPPON GROUP SP. Z O.O.

- a Osiedle Tempo ul. Sikorskiego/Wilczyńskiego rozpoczęcie sprzedaży: 4Q 2025 r. mieszkania o pow. do 27 do 87 mkw. ; 3 budynki 264 mieszkań
- b Osiedle Synergia, ul. Kanta, 95 mieszkania pow. od 27 do 80 mkw ; Zakończenie budowy: 3Q 2026 r. W sprzedaży ostatnie dostępne mieszkania
- c Osiedle Slow, Gutkowo, ul. Kordeckiego,termin oddania I etap Q4 2025r. / Q1 2026r. ; II etap Q3 2026r., Mieszkania od 35-70 mkw. z poddaszem

2 ANGO DEVELOPMENT SP. Z O.O. W OLSZTYNIE

- a Domy w zabudowie bliźniaczej ul. Morenowa pow. 211 mkw.
- b Osiedle Bulwar ul. Bartąska mieszkania od 32 do 68 mkw, bud. 2 i bud. 4

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Spacerowe Zacisze, ul. Pimpickiego 1, mieszkania od 30 do 67 mkw.
- b Szczytno mieszkania od 40 do 72 mkw.

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK DOM HOLDING SA

- a Apartamenty Sarnowskiego, ul. Sarnowskiego mieszkania od 26 do 59 mkw
- b Osiedle Magnolia II, ul. Bilitewskiego

5 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

- a Os. Harmonia – ul. Bydgoska Budynek M3, mieszkania od 41 do 69 mkw + piwnica w cenie
- b Esperanto Park – ul. Zamenhofa Budynek B1 , mieszkania od 35 do 55 mkw. Kompleks 4 budynków wielorodzinnych B1-B4 (IV etapy realizacji).

6 D.DOM SP. Z O.O.

- a Warmiński Port, Olsztyn ul. Bałtycka 91, II etap wybudowany – 2 budynki apartamentowe mieszkania od 28-53 mkw.; V etap – 3 budynki apartamentowe mieszkania od 42-143 mkw.
- b Grzegorzewska, ul. M. Grzegorzewskiej, mieszkania o pow. od 48 do 79 mkw.

7 PBO EKOBUD SP. Z O.O.

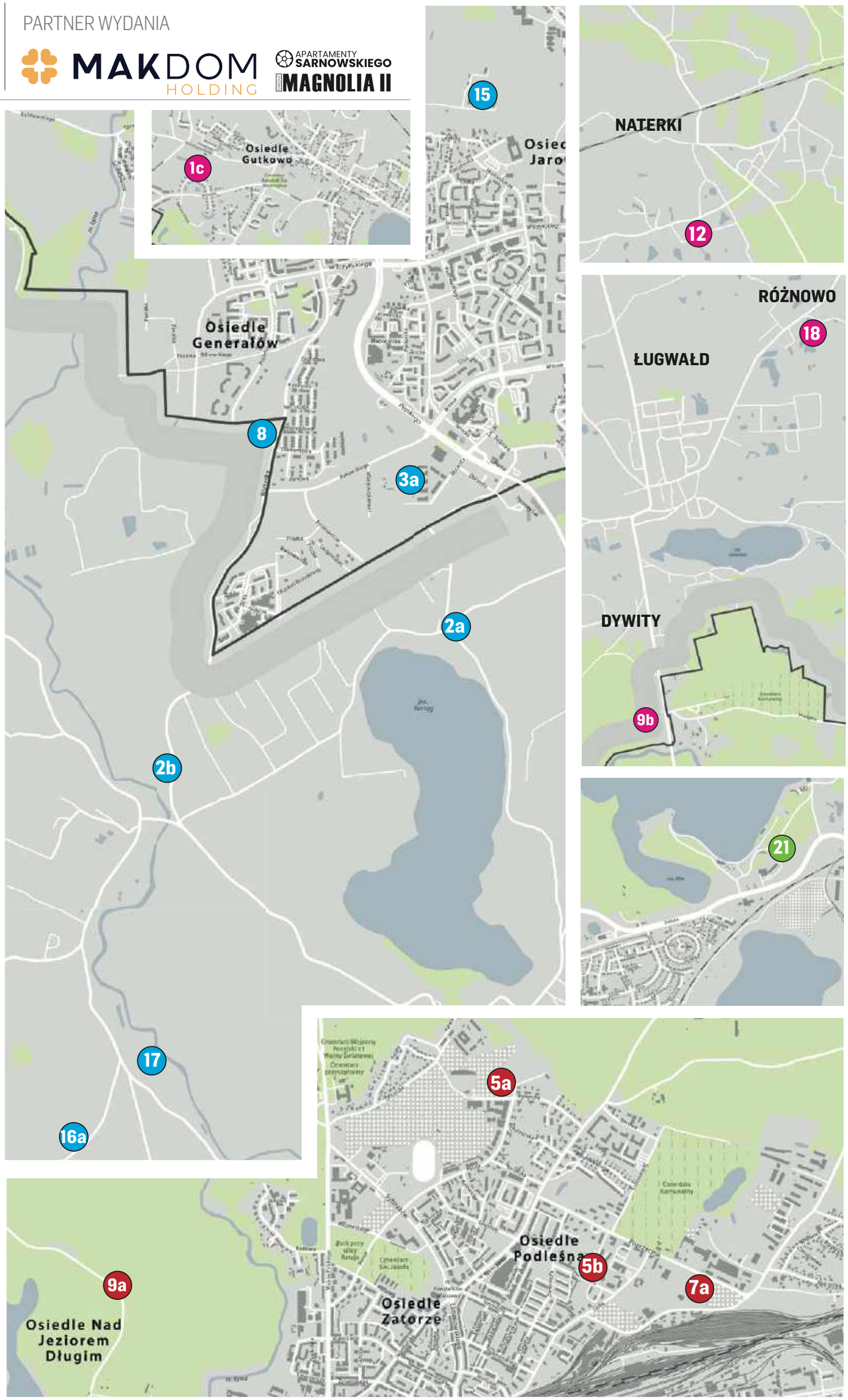
- a Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna mieszkania od 40 do 70 mkw.
- b Inwestycja Gutkowo ul. Sokola, mieszkania od 40 do 65 mkw.

8 MAŚ-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

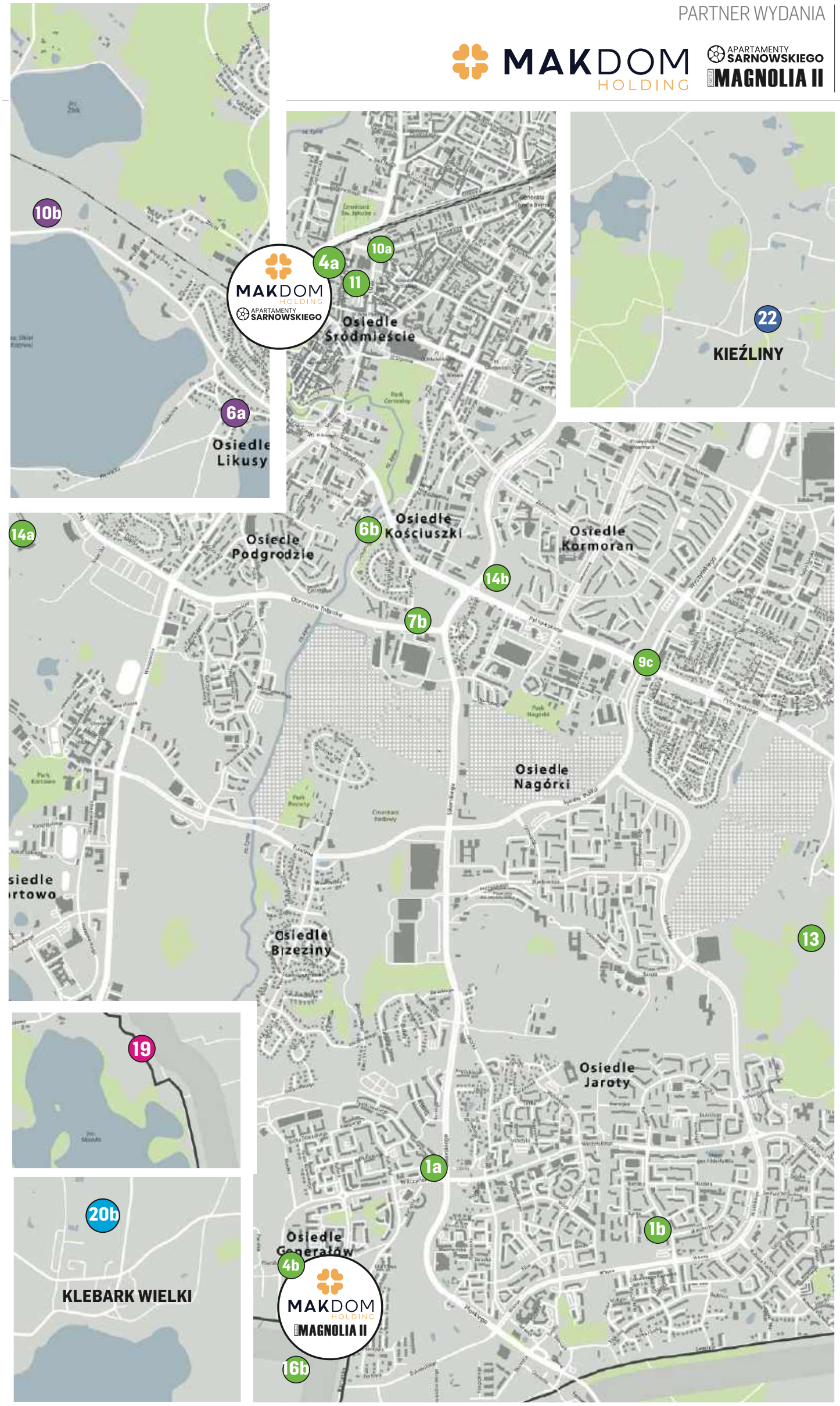
Horyzont Jaroty, ul. Lazurowa mieszkania od 31 do 66 mkw.

9 ARBET

- a Osiedle Leśna IV etap, ul Leśna – budynek A i B, mieszkania o pow. od 42 mkw. do 108 mkw. Planowana
- b Osiedle Sterowców, ul Płk. F. Hynka - budynek S17 – mieszkania o pow. od 38 mkw. do 49 mkw.
- c Pstrowskiego/Wyszyńskiego – budynek A – 97 mieszkań pow. od 27 mkw. do 85 mkw.



eprasa.pl 33fb7c083c



10 NOVDOM
- a Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 22 do 227 mkw.
- b DWA JEZIORA AB, Ul. Bałtycka/Kawki mieszkania od 29 do 73 mkw.

11 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.
Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30,36 m² do 69,21 m², lokale usług. 109,36 i 133,26 m²

12 GOMIKO SP. Z O.O.
Sunset Tomaszkowo – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 80.5 mkw.

13 PIECZEWO SP. Z O.O.
Osiedle Premium, ul. M. Dąbrowskiej 11, os. Pieczewo, wjazd od ul. Krasickiego lub ul. Szymborskiej mieszkania 2-3-4 pok., 41-72 mkw.

14 BUDLEX SP. Z O.O.
- a Osiedle Jezioraj, ul. Jagiellończyka mieszkania od 32 do 142 mkw. + lokale usługowe 93 – 125mkw.
- b Osiedle Panorama, ul. Pstrowskiego mieszkania od 60 do 93 mkw.

15 PM DEVELOPMENT
Osiedle Ostoja, ul. Jarocka 21 mieszkania od 36,2 m² do 63,02 m². (z możliwością łączenia).

16 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI
- a Osiedle Premium „Zielona Ostoja", Bartąg ul. Łańska. Domy w zabudowie bliźniaczej - Pow. 157 m² każdy
- b Osiedle Jaroty Południe mieszkania od 27,45 m² do 77,01 m²

17 ZAKĄTEK BARTĄG SP. Z O.O.
Osiedle Zakątek Bartąg, lokale mieszkalne o pow. 60-107 mkw. z przynależnymi ogrodami i terenem rekreacyjnym

18 GOMIKO DEVELOPMENT
Osiedle Harmonia Park Etap 4, Różnowo domy w zabudowie szeregowej o pow. użytkowej 80,5 mkw.,

19 OSIEDLE PLAŻOVA SP. Z O.O.
Osiedle Plażova, Szczęsne, domy w zabudowie bliźniaczej o pow. 85,5 mkw. z własnymi ogrodami, plażą i terenem wspólnym

20 INWEST SERWIS
- a Osiedle Parkowe w Stawigudzie, ul. Piaskowa: domy - pow. użytkowa: 152 mkw. Pow. całkowita: 190 mkw. z tarasem wielkość 9 mkw. oraz ogrodami od 700 mkw. do 3700 mkw.
- b Osiedle Natura w Klebarku Wielkim liczba domów: 15, pow. użytkowa 146 mkw. pow. całkowita 171 mkw. balkony 4,1 mkw., taras 9 mkw., powierzchnia ogrodu 600 mkw.

21 OLIN - OMEGA LAKE APARTMENTS
ul. Sielska 4, 157 Apartamentów od 25 do 63 m² z możliwością łączenia, 4 lokale użytkowe

22 APARTAMENTY KIEŹLINY
Kieźliny, ul. Edyty Stein 55-63 m²

eprasa.pl 33fb7c083c

PARTNER WYDANIA
MAKDOM HOLDING
APARTAMENTY SARNOWSKIEGO
MAGNOLIA II

KUCHNIA BEZ OKNA — CZY TO MOŻLIWE?

A OWSZEM, MOŻLIWE. CAŁE MOJE DZIECIŃSTWO I WCZESNĄ MŁODOŚĆ MIESZKAŁAM W JEDNYM Z BLOKÓW PRZY ULICY DWORCOWEJ W OLSZTYNIE, Z KTÓRYCH, PO WSCHODNIEJ STRONIE TRZY NA CZTERY KUCHNIE NIE MIAŁY OKNA — MÓWIŁO SIĘ, ŻE SĄ CIEMNE LUB ŚLEPE. I W TAKIEJ WŁAŚNIE KUCHNI MOJA MAMA, PRAWDZIWA MISTRZYNI SZTUKI KULINARNEJ, NIE RAZ I NIE DWA POKAZAŁA KLASĘ Z OBIADEM Z CZTERECH DAŃ LUB PIĘTROWYM TORTEM...!

Czy kuchnia potrzebuje okna?

Wiele mieszkań i domów szeregowych nie ma okien w kuchni. Ale bez obaw, istnieje wiele rozwiązań projektowych, które pozwolą doświetlić te pozbawione okien pomieszczenia. Czas pożegnać się z ciemnymi, ciasnymi przestrzeniami i stworzyć jaśniejszą, bardziej przestronną kuchnię. W tym artykule przedstawimy praktyczne wskazówki dotyczące projektowania kuchni bez okien.

A co mówią specjaliści?

Tych, co projektowali m.in. kuchnię mojej Mamy tam, na Dworcowej — pewnie już nie zdołam zapytać. I może to dobrze, bo z pewnością powiedziałabym im, co o nich myślę. Przy czym przekonana jestem, że projektowali takie kuchnie wyłącznie mężczyźni — bo przecież kobieta kobiecie nie byłaby w stanie zrobić aż takiej przykrości!

Kuchnia bez okna może być wyzwaniem, ale wcale nie oznacza to, że trzeba godzić się na ciemną i ponurą przestrzeń. Istnieje wiele sposobów na rozjaśnienie kuchni i stworzenie przytulnej atmosfery nawet bez dostępu do naturalnego światła. Od pomysłowych rozwiązań oświetleniowych po żywe kolory.

Fot. KAM

Właśnie, światło. Tylko z doświadczeń własnych wiem na pewno, że by zaprojektować kuchnię bez okna, należy zmaksymalizować ilość światła. Można w tym celu wykorzystać powierzchnie odbijające światło i bogate, warstwowe oświetlenie. Warto też postawić na spójną, niskokontrastową kolorystykę z jasnymi szafkami i blatami i zachować elegancję przestrzeni, minimalizując bałagan i stosując zintegrowane lub bezuchwytowe szafki. Wizualnego akcentu dodamy, wyrazisty panel ścienny lub otwarte półki. Trzeba też zadbać o odpowiednią wentylację — dzięki temu zyskamy świeży, otwarty charakter naszej ciemnej/ślepej kuchni. Wydajny wentylator wyciągowy usunie ciepło, dym i parę — co w kuchni bez okien jest szczególnie ważne.

Światło i jasność

Jednym z najważniejszych aspektów projektowania kuchni bez okien jest zastosowanie efektywnego oświetlenia. Rozważmy zastosowanie oświetlenia warstwowego, obejmującego oświetlenie rozproszone, zadaniowe i akcentujące. Lampy wiszące nad wyspą kuchenną, oświetlenie pod szafkami, a nawet stylowe kinkiety ścienne mogą stworzyć jasną i przyjazną atmosferę. Projektanci wnętrz z pewnością pomogą zwizualizować rozmieszczenie tych elementów oświetlenia, dostosowując je do każdego, indywidualnie wyjątkowego układu kuchni.

Także wybór odpowiedniej kolorystyki może znacząco wpłynąć na charakter kuchni. Wybieramy niskokontrastową kolorystykę z białymi lub innymi jasnymi szafkami, blatami i płytkami, by przestrzeń była przestronna i jasna. Biele, kremy i delikatne pastele, mogą sprawić, że przestrzeń będzie wydawała się większa i bardziej przestronna. Dodanie akcentów w żywych kolorach poprzez dodatki lub wyrazisty panel ścienny również może ożywić kuchnię. Pamiętajmy, że miękka, neutralna paleta barw z akcentami kolorystycznymi może nadać pomieszczeniu wrażenie przestronności i spokoju.

Lustra, by stworzyć iluzję przestrzeni

Lustra to fantastyczny sposób na odbicie światła i stworzenie iluzji większej przestrzeni w kuchni bez okien. Strategicznie umieszczone lustro może znacznie zwiększyć jasność i stworzyć iluzję większej przestrzeni. Montujemy więc lustrzane panele ścienne, a nawet dekoracyjne lustra, by jak najwięcej powierzchni mogło odbijać światło w całym pomieszczeniu. Ten trik nie tylko rozjaśni wnętrze, ale także doda mu stylowego charakteru.

Dodatkowo możemy użyć lakierowanych na wyso-

eprasa.pl 33fb7c083c

Fot. KAM

ki połysk szafek, blatów i paneli ściennych, a także urządzeń ze stali nierdzewnej — one też będą odbijać światło w pomieszczeniu i optycznie je powiększyć. Atrakcyjny wizualnie indywidualny panel ścienny może zdziałać cuda. Zamontujmy wyrazisty lub kolorowy panel ścienny z płytek, by dodać ścianie centralnego punktu i wizualnego zainteresowania, rekompensując w ten sposób brak okna.

Styl i organizacja

W ciemnej kuchni stawiamy na uproszczony design: wybieramy drzwi bez uchwytów lub uproszczony design z poziomymi liniami, by stworzyć wrażenie płynności i otwartości. Minimalizujemy też bałagan — blaty powinny być w miarę możliwości wolne od niepotrzebnych przedmiotów. Wszystko po to, by przestrzeń nie wydawała się ciasna i chaotyczna. No i stawiamy na bardzo przemyślane przechowywanie: w tym celu warto zastosować rozwiązania do przechowywania, takie jak oświetlenie wewnętrzne szafek, by kuchnia była funkcjonalna i uporządkowana, nawet bez dużego okna, które przyciągałoby wzrok.

Bardzo dobrym pomysłem w ciemnej kuchni są otwarte półki. Warto zastosować takie rozwiązanie choćby dla eksponowania szkła, naczyń i zieleni. W ten sposób znów nadamy pomieszczeniu przestronności i wyrafinowania.

A przestrzeń pionowa? Maksymalizujemy przestrzeń do przechowywania, wykorzystując przestrzeń pionową za pomocą wysokich szafek i półek.

Rośliny i elementy dekoracyjne

Dodanie zieleni, takiej jak zioła w doniczkach lub małe rośliny, może nawet kuchni bez okien nadać orzeźwiający charakter. Rośliny te dobrze rosną w warunkach słabego oświetlenia, dodając odrobinę koloru i życia. Jeśli połączymy je z wyrazistymi naczyniami kuchennymi lub dziełami sztuki, które odzwierciedlają osobowość głównodowodzącej, nasza ciemna kuchnia stanie się bardziej przytulna. I może wzbudzić zachwyt oraz zazdrość nawet u tych, co kuchnię mają z oknem!

A jeśli się da...

To otwórzmy naszą ciemną kuchnię na jasny salon! Usuwając ścianę i wykorzystując sąsiednią przestrzeń, taką jak jadalnia lub salon — możemy zyskać piękną, otwartą przestrzeń, z tysiącem możliwości i rozwiązań architektonicznych. Możemy również stworzyć przejście, zlecając budowniczemu usunięcie części wewnętrznej ściany kuchennej. Dzięki temu światło z sąsiedniego pomieszczenia będzie wpadać do kuchni, umożliwiając interakcję z rodziną lub gośćmi.

Magdalena Maria Bukowiecka
Korzystałam z materiałów na stronach wonderfulkitchens.com.au i coohom.com.

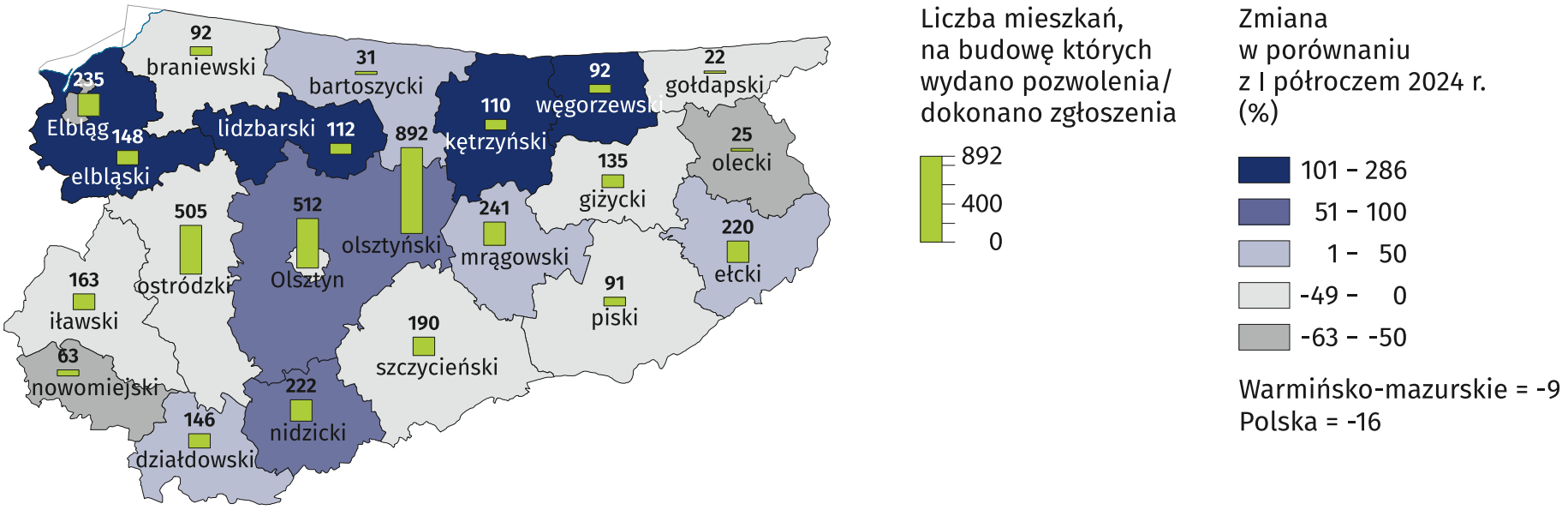
RAKLAMA

1925otbr-a-M

eprasa.pl 33fb7c083c

PARTNER WYDANIA
MAKDOM HOLDING
APARTAMENTY SARNOWSKIEGO
OSIEDLE MAGNOLIA II

Mieszkania, na budowę których wydano pozwolenia lub dokonano zgłoszeń z projektem budowlanym w I półroczu 2025 r.



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

W I półroczu 2025 r. w województwie warmińsko-mazurskim wydano 4 247 pozwoleń na budowę lub dokonano zgłoszeń z projektem budowlanym. Najwięcej było ich w powiecie olsztyńskim i Olsztynie. Najmniej w powiecie gołdapskim i oleckim.

W porównaniu z I półroczem 2024 r. liczba wydanych pozwoleń na budowę/dokonanych zgłoszeń z projektem budowlanym zmniejszyła się o 9% (w Polsce o 16%). W województwie spadek zanotowano w jedenastu powiatach – największy w powiecie nowomiejskim i Elblągu. Wzrost zaobserwowano w dziesięciu powiatach, największy w lidzbarskim.

RAKLAMA

MAKDOM HOLDING

OSIEDLE MAGNOLIA II

Zadzwoń i sprawdź!
tel. (89) 721 10 10
www.makdom.pl

Zalety inwestycji:

- 77 mieszkań wraz z komórkami lokatorskimi i halą garażową.
- Budynek usytuowany w ostatniej linii wysokiej zabudowy, z widokiem na dolinę Łyny.
- Okolica jest bardzo dobrze skomunikowana z Centrum miasta(autobusy, tramwaje).
- W budynkach znajdują się: windy komunikujące część mieszkalną z garażami podziemnymi i komórkami lokatorskimi, rowerownia i wózkownia.

83825otbr-c

eprasa.pl 33fb7c083c

RELAKS z Gazetą Olsztyńską

Sudoku

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

902

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

903

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

904

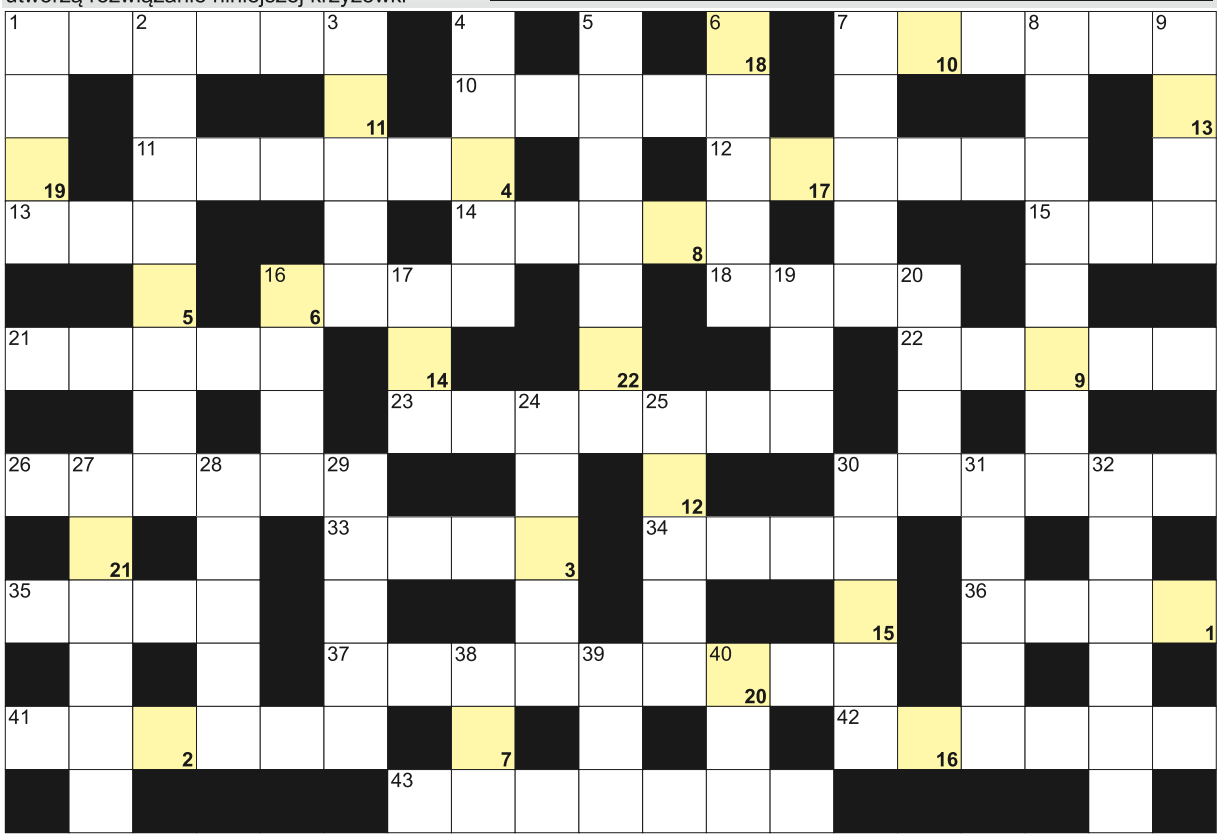
Znajdź 17 różnic

eprasa.pl 33fb7c083c

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

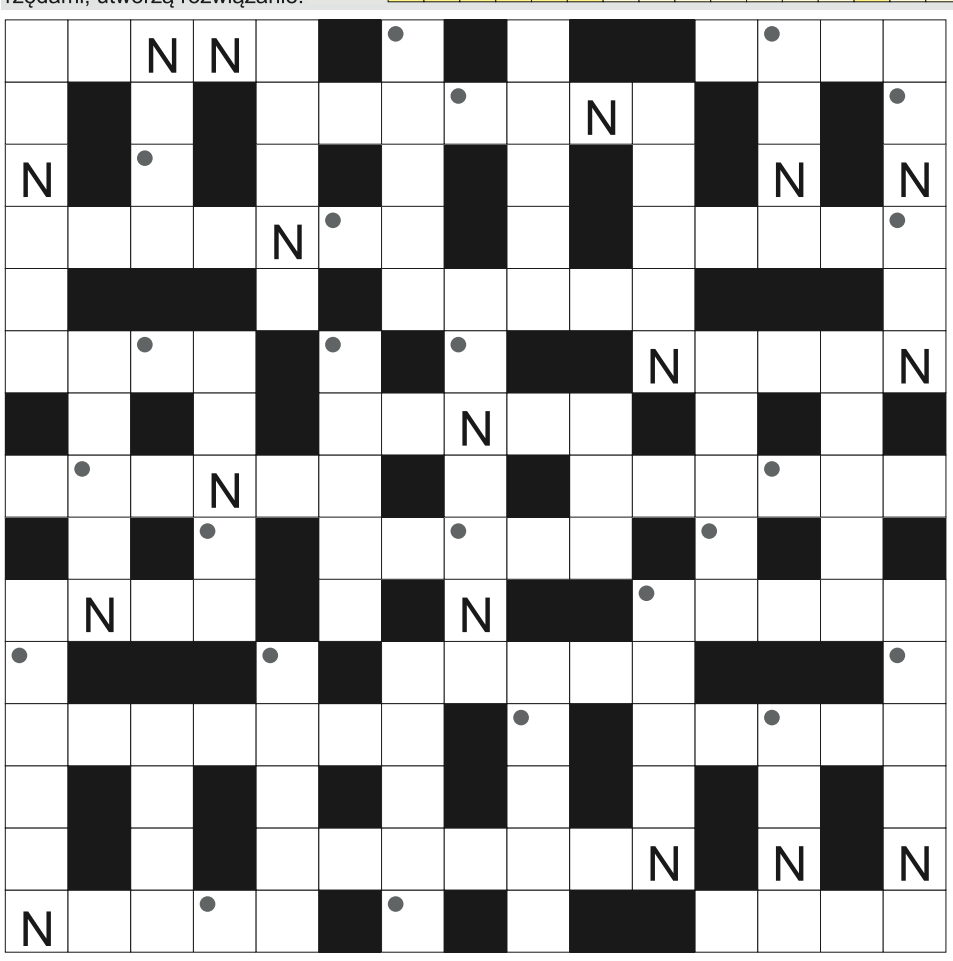
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22



POZIOMO: 1) przed kwietniem; 7) płynie przez Ustkę; 10) przejście na wyższe stanowisko; 11) mniejszy księżyc Marsa; 12) smartfoon od Apple; 13) pierwiastek Cs; 14) okres godowy ryb; 15) przepływa przez Chartum; 16) odprawia ją ksiądz; 18) rzeka w Lęborku; 21) Rutkiewicz, była himalaistka; 22) Dolny z Wrocławiem; 23) patronka górników; 26) niejedna czarna w kosmosie; 30) stawiany oskarżonemu; 33) spoiwo do płytek lub kartek; 34) największe jezioro Etiopii; 35) Kieres, były prezes IPN; 36) islandzki jogurt; 37) sen letni zwierząt w skrócie; 41) rzeka w Kownie; 42) w nim się zgina ręka; 43) robotnik z pacą. **PIONOWO:** 1) Chagall, słynny malarz; 2) suszone winogrona; 3) Albert, autor powieści "Dżuma"; 4) do zębów w tubce; 5) stolica Chorwacji; 6) uparty kuzyn konia; 7) mięso na bite kotlety; 8) papierowy w portfelu; 9) biblijny brat Kaina; 16) Otello u Szekspira; 17) mleczny lub trzonowy; 19) Demarczyk lub Bem ze sceny; 20) Joanna dla przyjaciół; 24) wycieczki statkiem; 25) matka Tezeusza; 27) "... obiecana", powieść Reymonta; 28) wyspa ze Świnoujściem; 29) określona część morza; 30) animusz, chęć do działania; 31) grafitowy w ołówku; 32) mały fragment książki; 38) najdłuższa rzeka w Szkocji; 39) patelnia azjatycka; 40) pierwiastek Ce.

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "N". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól z kropkami czytanych rzędami.

barwnik z liści do włosów, pieśń żeglarska; słynny wulkan na Sycylii; Błęcka-Kolska, aktorka; błonica sałatowa inaczej; największa wyspa Japonii; argentyński taniec; student seminarium duchownego; wyspa Odyseusza; grecka bogini zwycięstwa; "... szkapa", nowela Marii Konopnickiej; odstrasza złodzieja samochodu; waluta Hondurasu; ruchoma w kompasie; niejeden w siatce wywiadu; inaczej kosaćce, rośliny; góra z kraterem i lawą; przepływa przez Świeradów-Zdrój; dzienny zysk w sklepie; śnieżna wydma na poboczu drogi; stolica stanu Michigan w USA; buty piłkarzy; mylona z pszczołą; i Benedyktyni, i Franciszkanie; talerz dla psa; czwarta planeta od słońca; Richard, były prezydent USA; 100 centymetrów; przed nazwiskami; powieść Prusa z Wokulskim; Beata, była premier Polski; dawna stolica Mjanmy; Adam, autor sonetów "Nad głębiami"; syn córki lub syna; piecze i pali w przełyku; miejsce walki bokserów; pospolita to kalebasa, roślina; dowodzi na statku; największa wyspa Filipin; przeciwieństwo strat; "... Magellana", powieść Lema; nasza główna tętnica; utrzymuje kurs statku lub łodzi.

Sprawdź się w SUDOKU:

wypełnij diagram 9×9 w taki spo-sób, 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:

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

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

WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 wyrazów związanych z muzyką. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: nuty, gitara, śpiew, radio, koncert, struny, batuta, werbel, chór, gamy, tenor, takt, tempo, sopran, pianino, refren, głos, kwartet, brawa, pieśń.

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

eprasa.pl 33fb7c083c

26 września - 2 października 2025

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Piątek

23:15 TVN 7

Gladiator
Przygodowy, Wielka Brytania, USA, 2000

Jest rok 180 n.e. Imperium rzymskie w rozkwicie. Umierający cesarz Marek Aureliusz, powierza swemu zwycięskiemu generałowi Maximusowi ostatnie zadanie. Ma on nie dopuścić, aby syn cesarza, Kommodus, przejął władzę. Kommodus uprzedza wszelkie próby pozbawienia go tronu. Zabija ojca i obwołuje się cesarzem. Następnie usiłuje zmusić generała Maximusa do złożenia sobie przysięgi wierności. Gdy ten odmawia, cesarz wydaje na niego i jego rodzinę wyrok śmierci. Maximus ucieka, lecz jego żona i syn zostają zamordowani. Od tej pory Maximus żyje pragnieniem zemsty.

Sobota

23:15 TVP 1

Człowiek w ogniu
Sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Szwajcaria, 2004

Creasy nawiązuje kontakt z dawnym przyjacielem Paulem Rayburnem, który zarządza firmą ochroniarską w Meksyku. Dostaje u niego pracę i już wkrótce ma pierwsze zlecenie. Ze względu na wysoką liczbę porwań w stolicy kraju i żądań olbrzymiego okupu, biznesmen Samuel Ramos przez firmę Rauburna angażuje Creasy'ego do ochrony swej 9-letniej córki Pity. Z czasem między Creasym a Pity nawiązuje się nić prawdziwej przyjaźni. Pewnego razu, po lekcji muzyki, Pita zostaje zaatakowana...
INNE DATY EMISJI: PONIEDZIAŁEK, 02:40

Niedziela

13:55 TV PULS

Sześć dni, siedem nocy
Komedia, USA, 1998

Quinn Harris zarabia na życie jako pilot niewielkiej awionetki na jednej z wysp Pacyfiku, mimo że bardzo nie lubi turystów. Robin Monroe jest wydawcą słynnego magazynu dla pań. Razem ze swoim chłopakiem wybiera się na wymarzone wakacje na egzotyczną wyspę. Podczas urlopu Robin zostaje niespodziewanie wezwana na jeden dzień do pracy. Nie ma już biletów na samolot, dlatego decyduje się na wynajęcie maszyny należącej do Quinna. Po starcie rozpętuje się ogromna burza i samolot rozbija się na bezludnej wyspie.

Poniedziałek

20:30 TVP 1

Fryzjer
Teatr Telewizji, 2003

W Wieluniu elitę towarzyską stanowią burmistrz, ksiądz, adwokat oraz Karol Izydorowicz, fryzjer. Dziesięć lat wcześniej Karol znany był z intensywnego trybu życia, stawał przed kolegium za awantury. Po małżeństwie z Joanną, córką mistrza fryzjerskiego, ustatkował się. Obecnie Karol codziennie strzyże, czesze i zabawia dowcipami klientki, a po pracy spotyka się z kolegami. Nieoczekiwanie społecznością miasta wstrząsa wiadomość o znalezieniu zwłok Sylwii Kęsik, której swobodny styl życia elektryzował wieluńskich mężczyzn...

Wtorek

20:00 TV PULS

Furioza
Akcja, Polska, 2021

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida, dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika - kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem. Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Dawid trafia w sam środek wojny o wpływy i pieniądze...

Środa

21:10 TVP 1

Poradnik pozytywnego myślenia
Komedia romantyczna, USA, 2013

Po ośmiu miesiącach spędzonych w szpitalu psychiatrycznym w Baltimore, Pat Solantano wraca do Lansdowne w stanie Pensylwania pod skrzydła rodziców, Dolores i Pata. Okazuje się, że w domu sprawy nie układają się dobrze. Jego żona Nikki wyprowadziła się, ojciec nie ma pracy i zarabia nielegalnie, mając nadzieję, że uzbiera pieniądze na otwarcie własnej restauracji. Pat Junior próbuje stawić czoło rodzinnym problemom, a przede wszystkim pragnie zejść się z żoną i wrócić do dawnego życia.
INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 01:35

Czwartek

23:10 TVP 1

Dzieci wroga
Dokument, Szwecja, 2021

Amanda, młoda Szwedka, była „narzeczoną dżihadu", została żoną dżihadysty i urodziła mu siódemkę dzieci. Po jej tragicznej śmierci dzieci przebywają w tragicznych warunkach w syryjskim obozie dla uchodźców. Ich dziadek postanawia ściągnąć je do Szwecji. Ale czy europejskie państwo zechce przyjąć „dzieci wroga"? Trzymający w napięciu film jest zapisem zarówno karkołomnej akcji, jak i jej okoliczności politycznych. Czy dziadkowi uda się odzyskać swoje wnuki? Czy wystarczy mu determinacji?

PIĄTEK • 26 września

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
06:15 Akacjowa 38 - serial 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Kerkini - grecka przystań ptaków - dok., Franc., 2022
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?
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
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Komisarz Alex - serial krym.
22:10 Sekielski wieczorową porą - talk-show
23:15 Galimatias czyli Kogel-Mogel II - kom., Polska, 1989
00:55 Wykrywacz kłamstw
01:20 Drelich - serial, 2025
02:20 Rocky 4 - fab., USA, 1985

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:50 Jedzenie ma znaczenie
12:25 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
15:50 Eko na serio - felieton
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 - telet.

19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Eko na serio - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:45 To jest grane - magazyn muzyczny
23:20 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni - studio
23:50 Kino relaks - Operacja Piorun - sens., Wlk. Bryt., 1966
02:10 Ciasteczko dla księcia - film fabularny, USA, Knada, 2023
03:55 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj zajrzymy do restauracji „Tasty" w Piekarach Śląskich.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Czechowice-Dziedzice, Magda Gessler zaprasza do restauracji „Irlandia", a potem do „Kuźni Smaków" w Sokołowie.
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty
19:30 Sport, Pogoda
19:50 Uwaga! - program interw.
20:00 John Wick III - sens., USA, Ukraina, Włochy, 2019
22:55 Wdowy - sens., USA, Wlk. Bryt., 2018. Historia czterech kobiet, których nie łączy nic z wyjątkiem długu, pozostawionego im w spadku przez zmarłych mężów, uwikłanych w działalność przestępczą.
01:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
03:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:10 Uwaga! - program interw.
04:25 Łowcy staroci

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Zgwałcono młodą kobietę. Trop wiedzie do kierowcy z aplikacji przewozowej, z której ofiara korzystała przed napadem.
14:40 Dlaczego ja? - Była żona Jana Olejniczka zostaje zaatakowana. Jan znajduje ją nieprzytomną przed ich wiejskim domem.
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:15 Pogoda
16:30 Na Ratunek 112 - 38-letnia Agata Borsiak mieszka z mężem Robertem i ich córką, Igą. Pewnego dnia Iga nie wraca na noc do domu i ma wyłączony telefon...

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - program muzyczno-rozrywkowy
22:00 Krew - serial obyczajowy
23:05 Mumia - sens., USA, Chiny, Jap., 2017
01:35 Underworld: Wojny krwi - sens., USA, 2016
03:30 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:30 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni - studio
06:50 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak - magazyn
07:25 Zwykła historia niezwykłych nazw - dokument
08:05 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni - studio
08:35 Którędy po sztukę - Nikita Kadan - magazyn
08:45 Arystoteles. Nieruchomy poruszyciel - felieton
09:05 Przez Atlantyk - dramat, Nor., 2020
10:15 Ludwig van Beethoven - IX Symfonia - koncert
11:40 Na Hożej, Jasnej i Słonecznej - dok., Polska, 1994
12:45 Jak to się mówi, czyli Kasia u Brałczyka - mag.
13:25 Na kredyt - obycz., Polska, 2008

14:10 Cartouche - zbójca - fab., Franc., Wł., Niderl., 1962
16:15 Odrobina mężczyzny - program rozrywkowy
18:10 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
18:35 Legendy opery - Kiri Te Kanawa - dok., 2018
19:30 50. Festiwal PFF w Gdyni
20:00 Godland - fab., Franc., Szwec., Island., Dania, 2022
22:35 50. Festiwal PFF w Gdyni
23:15 Szczególny dzień - dram., Włochy, 1977
01:20 Noc krótkich filmów - Restart
01:55 To wspaniałe życie - obycz., USA, 1946
04:15 Jak to się mówi - mag.
04:50 Zwykła historia niezwykłych nazw - dok.
05:25 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex stają się ofiarą ataku hakera. Wkrótce okazuje się, że w sprawę zamieszany jest biologiczny ojciec Aleksa.
10:00 Zaklinaczka duchów - Grupa studentek jest prześladowana przez swoją zmarłą koleżankę. Melinda postanawia im pomóc
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Pasażer - akcja, USA, Wlk. Bryt., Franc., Chiny, Kan., 2018. Dla agenta ubezpieczeniowego Michaela Woolricha każdy dzień wygląda tak samo - praca i powrót pociągiem do domu. Wszystko zmienia się, gdy w czasie jednej z podróży poznaje tajemniczą kobietę.
22:05 John Rambo - akcja, USA, Niemcy, 2008
23:55 Komando - akcja, USA, 1985
01:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:30 Szkoła - Licealista Tomek Matusik marzy, by zostać modelem. Radek Pestka, który prowadzi w szkole warsztaty z modelingu uważa, że chłopak...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W akademiku podczas imprezy ktoś podał studentowi śmiertelną dawkę atropiny. W trakcie śledztwa okazuje się, że chłopak zostawił swoją dziewczynę, która...
12:55 Detektywi - Detektyw Maciej Dębosz znajduje w parku noworodka, którego mógł zostawić tam młody chłopak, ponieważ uciekł na widok detektywa.
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy

16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Noce w Rodanthe - obycz., USA, Australia, 2008
22:10 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
23:15 Gladiator - przyg., Wlk. Bryt., USA, 2000 ●
02:25 Hotel Paradise - reality show
03:20 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:50 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obycz. **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Ultimatum Bourne'a - sens., USA, Niemcy, Franc., 2007 **00:25** STOP Drogówka - serial policyjny **01:25** Hardkorowy lombard **02:25** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** Śmierć na 1000 sposobów **03:10** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **03:30** Lubię disco! **04:30** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Współpracownicy prawdy **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Tam Ktoś jest! **13:30** Msza św. **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:40** Katolicy a tożsamość Europy **17:00** Ukryci w łonie Matki **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Współpracownicy prawdy **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Katownie Praskie

eprasa.pl 33fb7c083c

SOBOTA • 27 września

TVP 1

04:05 Republika Dzieci - film familijny, Polska, 2021
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial obycz., 2013
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:50 Ojciec Mateusz - serial
11:50 Angelika wśród piratów - przyg., Franc., 1967
13:20 Podróż pelikanów - tajemnica australijskiego outbacku - dok., Niem., 2021
14:10 Przed ekranem
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Rolnik szuka żony - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Pan Mama - serial kom.
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Profilerka Jastrë - serial, 2025
21:25 Hit na sobotę - Tyle co nic - dram., krym., Polska, 2023
23:15 Człowiek w ogniu - sens., USA, Wlk. Bryt., Szwajc., 2004 ●
01:40 Sprawdzamy
02:10 Miłość w Nowym Jorku - dram., USA, 2000
04:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:35 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:10 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, Turcja, 2022
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne

16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:45 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne - magazyn
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:30 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
23:05 Gala wręczenia nagród 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni - skrót - widowisko
00:55 Morderstwa na Cote Bleue - krym., Fra., 2024
02:40 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
12:00 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska, 2025
14:05 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
15:45 Wredne dziewczyny II - komedia, USA, 2011
17:55 Ugotowani - reality show, program kulinarny. W każdym odcinku czwórka nieznajomych spędzi ze sobą cztery wyjątkowe wieczory. Każdy z nich przygotuje popisowe menu, które zaskoczy i zachwyci gości. Osoba, której uda się zdobyć najwięcej punktów, zgarnie tacę pełną banknotów.

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Afryka Express - reality show
21:40 Kac Vegas III - kom., USA, 2013. Alan za namową przyjaciół i pod ich czujną eskortą zamierza wyjechać do ośrodka leczenia uzależnień. Niestety okazuje się, że ich podróż odbiega daleko od normy...
23:40 Blade: Mroczna trójca - horror, USA, 2004
02:05 Szpital - program obycz.
03:00 Co za kabaret!
03:50 Uwaga! - program interw.
04:05 Celnicy na straży Europy - program edukacyjny
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Ewa gotuje - Wczesną jesienią warto sięgać po warzywa, które o tej porze roku są najsmaczniejsze, jak chociażby bakłażany. Można je przyrządzić na wiele sposobów...
11:25 Awantura o kasę - teleturniej
12:40 Epoka lodowcowa: Wędrówka kontynentów - anim., USA, 2012. Ziemia ulega kolejnym przeobrażeniom. Tym razem światu zagraża wędrówka kontynentów, którą jak zwykle wywołuje Scrat...
14:20 Niesamowity Spider-Man 2 - sens., USA, 2014
17:30 Awantura o kasę - teleturniej

18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:41 Sport
19:48 Pogoda
19:55 Roztańczony PGE Narodowy
23:35 Niezniszczalni 3 - sens., USA, Franc., 2014. W Afryce niezniszczalni atakują ze śmigłowca pociąg, pędzący do więzienia wojskowego. Unicestwiają strażników, aby wydostać z więziennego transportu byłego członka swojej grupy.
02:15 Patriota - sens., USA, Niemcy, 2000
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:00 Czarny Tulipan - film kostiumowy, Francja, Hiszp., 1964. W 1789 roku, bandyta o pseudonimie Czarny Tulipan grasował w okolicy wsi Roussillon, rabując bogatych i oddając łupy biednym mieszkańcom wioski.
08:05 Ludwig van Beethoven - IX Symfonia - koncert, Francja, 2015
09:30 Lino Ventura. Portret intymny - dok., Franc., 2018
10:35 Yuku i magiczny kwiat - anim., Franc., Belgia, 2022
11:50 Legendy opery - Kiri Te Kanawa - dok., Wlk. Bryt., 2018
12:50 Wratislavia Cantans jubileusz
13:25 Kingsajz - kom., Polska, 1988
15:25 Tamte lata, tamte dni - Magda Umer - magazyn

16:10 Retro kino - Cartouche - zbójca - fab., Franc., Włochy, Niderl., 1962
18:15 50. Festiwal PFF w Gdyni - studio festiwalowe
18:55 Gala wręczenia nagród 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni - widowisko
21:45 Bilet do kina - Azyl - dram., Wlk. Bryt., Czechy, USA, 2017
24:00 Poznań 56 - dram., Polska, 1996
02:05 Wieczór kinomana - Godland - fab., Franc., Szwecja, Islandia, Dania, 2022
04:40 Nocny dokument - Arthur Miller, człowiek swojego stulecia - dok., Niemcy, 2015

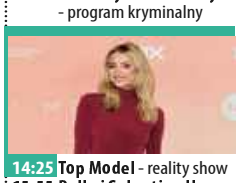
TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Na autostradzie grasuje seryjny morderca, który porywa młode kobiety. Siostra jednej z ofiar próbuje wymierzyć sprawiedliwość na własną rękę i staje się celem psychopaty. Policjanci muszą zapobiec tragedii, zanim będzie za późno.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 12-letnia Laura Szymczak jest pasjonatką subkultury furries. Dziewczynka mieszka sama z matką Agnieszką, która uważa zainteresowania córki za niemądre...

20:00 Olimp w ogniu - akcja, USA, 2013. Biały Dom zostaje zaatakowany przez koreańskich terrorystów. W wyniku tego wydarzenia prezydent i jego najbliżsi zostają zakładnikami.
22:10 Uprowadzona 3 - akcja, Franc., USA, Hiszp., 2014
00:20 Szeregowiec Ryan - przyg., USA, 1998. Historia oglądana oczami kilku amerykańskich żołnierzy, zaczyna się w decydującym dniu inwazji na Normandię. Kapitan John Miller otrzymuje rozkaz przedarcia się za linię wroga...
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:55 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:15 Szkoła - Jakub Kraska wstydzi się, że pomimo zbliżających się osiemnastych urodzin, wciąż jest prawiczkiem. Chłopak postanawia to zmienić i zaprasza na randkę przyjaciółkę, która od dawna się w nim kocha.
06:10 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:10 New Looney Tunes II - animacja
07:25 Kto tu mieszka? - program rozrywkowy
08:10 Chata - obycz., USA, Kan., Hong Kong, 2017. Mack jest szczęśliwym mężem i ojcem trojga wspaniałych dzieci. Pewnego dnia jego rodzinę dotyka tragedia...
10:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 Mówię Wam - talk-show
13:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny



14:25 Top Model - reality show
15:55 Bella i Sebastian II - przygodowy, Francja, 2015
18:00 Anatomia piękna - program rozrywkowy
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Harry Potter i czara ognia - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2005
23:25 Zabójcza broń III - sens., USA, 1992
01:55 Oszukać przeznaczenie IV - horror, USA, 2009
03:20 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:50 Usterka - program poradnikowy
04:15 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **11:30** Miodowe Lata - serial komediowy **12:55** Brice 3 - bo drugiego skasowałem - kom., Franc., 2016 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:00** STOP Drogówka - serial policyjny **02:55** Cudownych rodziców mam **03:10** Interwencja - magazyn reporterów **03:30** Lubię disco! - magazyn muzyczny **04:30** Top 10 - Lista Przebojów - magazyn muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Pamięć Sybiru **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Cudowny Krucyfiks Baryczkowski **17:30** Przełamując bariery **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** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Współpracownicy prawdy **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

NIEDZIELA • 28 września

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:50 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Przed ekranem
08:45 Kariera Nikodema Dyzmy - serial, 1979
09:50 Pan Mama - serial komediowy, 2025
10:55 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:55 Natura w Jedynce - Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego - dok., Niemcy, 2025
14:00 Scena Młodego Widza - Człowiek jaki jest, każdy widzi - 2025
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress, Pogoda

17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Michał Wiśniewski - talk-show
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Drelich - serial, 2025
21:25 Rolnik szuka żony - reality show
22:30 Zakochana Jedynka - Smaki miłości - obycz., USA, 2007
00:25 Tyle co nic - dram., krym., Polska, 2023
02:05 Sprawdzamy
02:30 Angelika wśród piratów - przyg., Franc., 1967
04:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:35 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, 2025
05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, 2025
06:45 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:35 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
13:35 The Voice Comeback Stage Powered by Orange - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej

15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:15 Harry Wild - serial obycz., Wlk. Bryt., 2022
18:20 Rodzinka.pl - serial kom.
19:05 Operacja Piorun - sens., Wlk. Bryt., 1966
21:20 Natalia Kukulska na dobry wieczór - widowisko muzyczne
22:30 Uciekinier - dram., USA, 2013
00:50 Kamerdyner - serial, 2021
01:45 Daleko od Reykjaviku - komediodramat, Niemcy, Dania, Franc., Islandia, 2019
03:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

TVN

05:30 Uwaga! - program interw.
05:45 Batwheels I - animacja
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Bitwa o gości - program rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
12:00 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
13:10 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
13:55 Afryka Express - reality show
15:45 Za duży na bajki II - kom., Polska, 2024. Podczas wycieczki Waldek przypadkowo dowiaduje się, że w okolicy mieszka jego ojciec, o którym od mamy słyszał tylko tyle, że dawno temu porzucił ich rodzinę. Chłopiec postanawia za wszelką cenę go odnaleźć

17:55 Pogromcy Chaosu - program rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
21:25 Kogel mogel - kom., Polska, 1988
23:35 John Wick III - sens., USA, Ukraina, Włochy, 2019
02:15 Superwizjer - magazyn reporterów
02:50 Szpital - program obyczajowy
03:40 Uwaga! - program interwencyjny
04:00 Celnicy na straży Europy - program edukacyjny
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Mała syrenka - obycz., USA, 2023. Film opowiada To popularna historię pięknej, odważnej i żądnej przygód syreniej księżniczki o imieniu Ariel - najmłodszej i najbardziej niepokornej córki Trytona.
14:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - program muzyczno-rozrywkowy
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:22 Pogoda
19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny

19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
22:55 Teściowie - serial obycz.
23:30 Wystrzałowe wesele - kom., USA, 2022. Akcja filmu rozgrywa się w luksusowym kurorcie na Filipinach, gdzie para młoda z USA - Darcy i Tom zebrali swoje bardzo uparte rodziny oraz przyjaciół na uroczystości ślubne.
01:40 Szkoła uwodzenia 2 - kom., USA, 2000
03:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:10 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:00 Wesołe jest życie staruszka - recital W. Michnikowskiego, 2002
06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Alicja Majewska
07:45 Proszę słonia - Wycieczka za miasto - anim., 1969
08:00 Msza Kościoła Polskokatolickiego w Bukowie Morskim
09:00 Niepojęte - Plotyn. Skąd to wszystko wyemanowało? - felieton
09:20 Wspólny dom
10:05 Wielcy mistrzowie malarstwa - Delacroix - serial dok., Franc., 2015
11:10 Wstęp Wolny - felieton
11:30 Przez Atlantyk - dramat, Nor., 2020
12:35 Cesaria Evora - dok., 2022
13:45 Dobre strony - Miuosh i Krzysztof Zanussi - rep.
14:05 50. Festiwal PFF w Gdyni
14:45 Królowe Dzikiego Zachodu - western, Franc., 1971

16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Juliuszem Machulskim
18:10 Seksmisja - kom., Polska, 1983
20:20 Stary gringo - western, USA, 1989
22:30 Więcej niż fikcja - Volker Schlöndorff: W rytmie bębna - dok., Franc., 2019
23:40 Noc krótkich filmów - To nie będzie film festiwalowy • Jestem tutaj
00:20 10 lat Lado ABC - koncert, 2014
01:50 Kino nocne - Azyl - dram., Wlk. Bryt., Cz., USA, 2017
04:10 Lino Ventura. Portret intymny - dokument, Franc., 2018
05:20 Teledyski

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:50 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex stają się ofiarą ataku hakera. Wkrótce okazuje się, że w sprawę zamieszany jest biologiczny ojciec Aleksa. Policjant musi uporać się z przeszłością i podjąć szereg dramatycznych decyzji.
08:55 Ranczo - serial kom., Polska
13:55 Sześć dni, siedem nocy - kom., USA, 1998 ●
16:00 Zakonnica w przebraniu 2 - kom., USA, 1993. Deloris zyskała sławę, o której zawsze marzyła. Pewnego dnia odwiedzają ją jednak zaprzyjaźnione zakonnice ze zgromadzenia świętej Katarzyny i proszą o pomoc...

18:25 Taxi 3 - kom., Franc., 2003. Miasto zaatakowane zostaje przez gang jeżdżących na rolkach Świętych Mikołajów, którzy obrabiają kolejne banki. Do akcji znowu musi wkroczyć taksówka Daniela, aby ratować honor francuskiej policji.
20:00 John Wick 4 - akcja, USA, 2023
23:10 Czas zemsty - akcja, USA, Aruba, 2003
01:00 Pomścić córkę - akcja, USA, 2022
03:00 Menu na miarę - program kulinarny
03:30 Dyżur - serial medyczny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:10 Szkoła - Licealistka Marta Dobrowolska chce powiedzieć Adrianowi Kubackiemu, że jest w nim zakochana. Zmienia zdanie, gdy do szkoły wraca jego dziewczyna...
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 New Looney Tunes II - animacja
07:45 Bella i Sebastian III - przygodowy, Francja, 2017
09:35 Pogromcy Chaosu - program rozrywkowy
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Detektywi - program kryminalny. Przerażone małżeństwo prosi detektywów o ustalenie, kto i dlaczego włamał się do ich domu i próbował porwać ich synka. Pierwsze podejrzenie pada na...

16:45 Harry Potter i czara ognia - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2005. Harry będzie musiał wziąć udział w międzynarodowym turnieju magicznym. Będzie musiał także zmierzyć się ze złym Lordem Voldemortem, który zrobi wszystko, by powrócić do władzy
20:00 Tenet - przyg., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2020
23:15 13 minut - katastrof., Kan., USA, 2021
01:35 Żużel - obycz., Polska, 2020
03:20 Usterka - program poradnikowy
03:50 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** The Americas - serial dokumentalny **09:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:00** Ewa gotuje - program kulinarny **11:30** Uroczysko - serial krym. **13:40** Holmes i Watson - kom., USA, Kan., 2018 **15:35** Linia ryzyka - sens., USA, 2007 **17:35** Drużyna A - sens., USA, 2010 **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **00:55** The Americas - serial dokumentalny **02:50** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **03:10** Interwencja - magazyn reporterów **03:30** Lubię disco! **04:30** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:15 Manna z Nieba **09:25** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Republika Pawłowska **10:00** Msza św. **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:40** Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku **13:10** Brat Anatol apostoł Maryi **14:30** Cioteczka **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **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** Moja katolicka rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Credo: Wiara Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo? **23:00** Jak my to widzimy

eprasa.pl 33fb7c083c

PONIEDZIAŁEK • 29 września

TVP 1

05:20 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 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 kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Fryzjer - spektakl teatralny, 2003 ●
22:05 Świat bez fikcji - Rysopis znaleziony po latach - dokument, Polska, 2023
23:20 Balans bieli - magazyn
00:20 Hubal - wojenny, 1973
02:40 Człowiek w ogniu - sens., USA, Wlk. Bryt., Szwajc., 2004 ●

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Rodzina (nie od) święta - Jak wspierać dziecko w podejmowaniu decyzji? - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:45 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
15:50 Eko na serio - felieton

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, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018
23:55 Kafarnaum - dram., Liban, 2018
02:10 Stulecie Winnych - serial, 2021
03:15 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

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
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:45 Oszukać przeznaczenie V - horror, USA, Kan., 2011
00:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
01:15 Ślepnąc od świateł - miniserial, Polska
02:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
03:15 Szpital - program obyczajowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 Łowcy staroci - program poradnikowy
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Klientką Malanowskiego jest osiemnastoletnia Paulina Dębicka, która chce dowiedzieć się, kto jest jej biologicznym ojcem.
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Zamordowany zostaje gangster bułgarskiego pochodzenia. Detektywi szybko odkrywają, że mężczyzna miał wielu wrogów...
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
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Mega hit - Bez pamięci - obycz., USA, 2022
23:00 Mumia - sens., USA, Chiny, Jap., 2017
01:30 Kokainowy Rick - obycz., USA, 2018
03:55 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:45 Od ucha do ucha - Siostra • Czarne czy białe - anim.
07:15 Tamte lata, tamte dni - Wojciech Mann - mag.
07:50 Podróże z historią - Winne tajemnice - dok., Polska, 2015
08:30 Informacje kulturalne
08:55 NIKE 2025 - sylwetki
09:00 Chłopi - serial, 1972
10:05 Czarny Tulipan - kostium., Franc., Hiszp., 1964
12:10 Wielcy mistrzowie malarstwa - Delacroix - serial dok., Franc., 2015
13:10 Wstęp Wolny - felieton
13:30 Tamte lata, tamte dni - magazyn
14:00 NIKE 2025 - sylwetki
14:10 Awatar, czyli zamiana dusz - film TVP, 1964
15:20 Perły i dukaty - serial, 1965
16:20 NIKE 2025 - sylwetki
16:25 Perły i dukaty - serial, 1965

17:05 Chłopi - serial, 1972
18:15 50. Festiwal PFF w Gdyni
18:50 Cesaria Evora - dok., Portugalia, 2022
19:50 NIKE 2025 - sylwetki
20:00 Kafarnaum - dram., Liban, 2018
22:15 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych - studio festiwalowe
22:50 Stary gringo - western, USA, 1989
01:05 Punkt wrzenia - obycz., Wlk. Bryt., 2021
02:50 Więcej niż fikcja - Volker Schlöndorff: W rytmie bębna - dok., Franc., 2019
04:00 50. Festiwal PFF w Gdyni - studio
04:35 Winne tajemnice - dokument, Polska, 2015
05:05 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Nieznany sprawca wkrada się na profile społecznościowe Jenny Dorn. Po atakach hakerskich niespodziewanie dochodzi do morderstwa.
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - Tym razem Melinda musi pomóc duchowi, który nie może przejść na drugą stronę...
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 W potrzasku - akcja, USA, 2019. Były agent sił specjalnych powraca do gry, aby uratować swojego syna. Zegar tyka, a najmniejszy błąd może wiele kosztować.
21:50 Pasażer - akcja, USA, Wlk. Bryt., Franc., Chiny, Kan., 2018
23:55 Tajna broń - akcja, USA, 1996
02:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:30 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:30 Szkoła - Uczennica pierwszej klasy gimnazjum, Zuza Machnicka, bierze udział w konkursie na królową hardkoru, w którym nagrodą jest tysiąc złotych. Dziewczyna chce przeznaczyć pieniądze na zabieg medycyny estetycznej...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Na obrzeżach miasta policja znalazła zwłoki kobiety. Siostra ofiary rzuca podejrzenie na jej syna...
12:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 13 minut - katastrof., Kanada, USA, 2021
23:25 Zanim odejdą wody - kom., USA, 2010. Peter Highman za pięć dni ma po raz pierwszy zostać ojcem. Spieszy się na samolot z Atlanty do domu, gdyż
01:30 Mówię Wam - talk-show
02:30 Historie o duchach - serial paradokumentalny
03:25 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:50 Fachowcy - paradokument
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **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? **16:55** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017 **00:45** 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

09:30 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** Nabieja - kawałek Polski w Ugandzie **12:55** Ojcu Św. się nie odmawia... **13:30** Msza św. **14:30** Żółw błotny. Osobliwy relikt polskiej przyrody **15:30** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie **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

WTOREK • 30 września

TVP 1

05:20 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
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 Ningaloo - oceaniczny cud Australii - dokument, Australia, 2024
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
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Fighter - biograficzny, USA, 2010
23:10 Młode strzelby - western, USA, 1988
01:00 Wykrywacz kłamstw
01:25 Smaki miłości - obycz., USA, 2007
03:00 Rajska jabłoń - obyczajowy, Polska, 1985
05:05 Notacje;

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial kom.
05:35 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Miejsce w sercu, miejsce na ziemi - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:45 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:25 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 - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów - zapowiedź, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:30 Dzień, w którym znalazłem w śmieciach dziewczynę - fab., Polska, 2021
01:20 Uciekinier - dram., USA, 2013
03:40 Cała nadzieja w atomie - dok., Franc., Irlandia, 2022

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
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obyczajowy, Polska, 2025
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty - program informacyjny
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 The Floor - teleturniej
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:25 Król Richard: Zwycięska rodzina - obycz., USA, 2021
03:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
03:55 Szpital - program obyczajowy
04:40 Uwaga! - program interwencyjny
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Ewa Borecka, która wraz z córką Dagmarą uciekła od męża narkomana, obawia się, że mężczyzna od pewnego czasu ją śledzi...
09:30 48H Zaginieni - 25-letnia rehabilitantka zostaje napadnięta przez dwóch zamaskowanych mężczyzn we własnym domu. Z garażu skradziono luksusową limuzynę...
10:30 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 -
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
22:25 Piąty element - sens., Franc., Wlk. Bryt., 1997
01:15 Ucieczka z piekła - sens., USA, 2015
03:35 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 - teledyski
07:00 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczewska - magazyn
07:40 Podróże z historią - Latarnie polskiego wybrzeża - dok., Polska, 2015
08:15 NIKE 2025 - sylwetki
08:20 Wydarzenie aktualne
09:00 Chłopi - serial, 1972
10:05 Cwał - komediodramat, Polska, 1995
11:55 NIKE 2025 - sylwetki
12:05 Chick Corea - w służbie muzyki - dok., USA, 2011
13:50 Wydarzenie aktualne - program informacyjny
14:30 Hydrozagadka - film TVP, 1970
16:00 Gangsterzy i filantropi - kom., Polska, 1963
17:35 Chłopi - serial, 1972
18:45 Wydarzenie aktualne

19:10 NIKE 2025 - sylwetki
19:20 Jadwiga Jankowska-Cieślak. Dotknięcie - reportaż
20:00 Carmen - dram., Hiszp., 1983
21:45 Koncert Artura Rojka - Składam się z ciągłych powtórzeń - 2014
23:05 Teatr Telewizji - Nowy Pan Tadeusz, tylko że rapowy - 2025
00:35 Zona limite - Borderland - dokument, Włochy, 2021
01:50 Na wschód od Hollywood - Kafarnaum - dram., Liban, 2018
04:10 Którędy po sztukę - Nikita Kadan - magazyn
04:20 NIKE 2025 - sylwetki
04:30 Co tak naprawdę znaczy istnieć - reportaż
05:00 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Ojciec, a zarazem trener młodej bokserki ginie w napadzie. Jenny rozpoczyna prywatne śledztwo, a Semir i Alex odkrywają prawdziwe motywy druzgocącej zbrodni.
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - U Melindy pojawia się jej przyrodni brat Gabriel, który próbuje ją namówić, aby odnalazła ich ojca.
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Rodzice Piotrusia są alkoholikami. Chłopiec ucieka z meliny rodziców, żeby ratować świat jako superbohater...

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Furioza - akcja, Polska, 2021. Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida znowu pojawia się ona, Dzika, kiedyś miłość jego życia... ●
22:50 Bez twarzy - akcja, USA, 1997
01:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:20 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Dyżur - serial medyczny
05:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:30 Szkoła - Rafał Przybylski z 3d liceum potrąca na parkingu dwie gimnazjalistki. Zgadza się na randkę z jedną z nich, bo ma nadzieję, że dzięki temu dziewczyny zachowają milczenie.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Na osiedlowym parkingu policja znajduje ciało lekarza. Z zeznań świadków wynika, że napadli go chuligani i ukradli samochód...
12:55 Detektywi - Nieznany sprawca porwał 36-letnią nauczycielkę i wytatuował jej na twarzy wulgarny napis. Kobieta prosi detektywów o ustalenie, kim jest napastnik.
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 Zabójcza broń IV - sens., USA, 1998
23:40 Anatomia piękna - program rozrywkowy
00:40 Tenet - przyg., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2020
03:20 Hotel Paradise - reality show
04:05 Usterka - program poradnikowy
04:30 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Zanosi się na burzę - sens., Kan., 2017 **00:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:25** Hardkorowy lombard **02:30** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:40** Sanktuarium Cudu Eucharyst. w Sokółce **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** Ulmowie **13:30** Msza św. **14:30** Użycz mi pogody ducha **15:00** Błogosławiona, która zaufała **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 33fb7c083c

ŚRODA • 1 października

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - Jak wspierać dziecko w podejmowaniu decyzji? - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Zagadkowe ważki - dokument, Francja, 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info

15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
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 Poradnik pozytywnego myślenia - kom. romant., USA, 2013 ●
23:20 Rocky 5 - fab., USA, 1990
01:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:35 Fighter - obycz., USA, 2010
03:40 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial kom.
05:30 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny, 2025
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
18:05 The Voice Comeback Stage Powered by Orange - mini audycja, 2025

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., 2016
00:10 Książę z innej bajki - obycz., USA., 2023
01:50 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018
02:35 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015
03:25 Sztuczna inteligencja - dwie strony medalu - dok., Australia, 2023
03:45 Rodzinka.pl - serial komediowy

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
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Jeśli raczysz skorzystać z zaproszenia Magdy Gessler, będziesz mógł odwiedzić restaurację „Smaczne...go!" w Tomaszowie Mazowieckim oraz „Kurę domową" w Zamościu.
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz.
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Top Model - reality show
23:10 Sztuka kochania: Historia Michaliny Wisłockiej - obycz., Polska, 2017
01:40 Wdowy - sens., USA, Wlk. Bryt., 2018
03:50 Szpital - program obyczajowy
04:40 Uwaga! - program interwencyjny
04:55 Łowcy staroci - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Klient Malanowskiego - Adam Kołodziej prosi, by detektywi pomogli mu odzyskać nagranie z imprezy, na której mężczyzna parodiuje własnego szefa.
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 K2. Jedziemy po bandzie - program rozrywkowy
22:00 New York Taxi - sens., USA, Franc., 2004
00:05 Kolejny film o Boracie - kom., USA, Wlk. Bryt., Rum., 2020
02:20 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Stanisława Celińska - magazyn
07:35 Podróże z historią - Jak zostać husarzem? - dok., Polska, 2015
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Chłopi - serial, 1972
10:05 Gangsterzy i filantropi - kom., Polska, 1963
11:40 Atonalny blask - dok., Niderl., 2022
13:20 Ada, to nie wypada! - komedia, Polska, 1936
15:00 Kontrakt - obycz., Polska, 1980
17:00 Chłopi - serial, 1972
18:10 Którędy po sztukę - Mariela Scafati - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - John Huston. Na własnych zasadach - dok., Franc., 2021

19:45 Niepojęte - Dlaczego ludzie myślą o Bogu? - felieton
20:00 Panorama kina polskiego - Wielki Szu - sens., Polska, 1982
21:55 Profesor T - DNA mordercy - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2016
22:55 Niedziela z... Juliuszem Machulskim
23:50 Enter Enea Festival 2020 - Kamil Piotrowicz Sextet - koncert
00:40 Lekkie obyczaje - Carmen - dramat, Hiszpania, 1983
02:30 Informacje kulturalne - magazyn
03:00 Chick Corea - w służbie muzyki - dok., USA, 2011
04:50 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir obchodzi 20. rocznicę pracy w policji. Z tej okazji zostaje mu przydzielony nowy partner. Okazuje się, że życie Semira wisi na włosku...
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - Melinda i profesor Payne spotykają się z profesor z Uniwersytetu Rockland. Wkrótce wychodzi na jaw, że kobieta miała romans z jednym ze swoich studentów.
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Zjawa - thriller, USA, Kan., Argentyna, 2015. Lata dwudzieste XIX wieku. Na dzikich terenach Stanów Zjednoczonych myśliwy Hugh Glass zostaje zaatakowany przez niedźwiedzia grizzly. Kompani pozostawiają rannego towarzysza w bezlitosnych zimowych warunkach...
23:05 Wyspa tajemnic - thriller, USA, 2010
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:30 Szkoła - Daria Lewicka z gimnazjalnej klasy 3b zrywa ze swoim chłopakiem Borysem, ponieważ uważa go za egoistę. Jej przyjaciel Patryk Głowiński próbuje ją pocieszyć i nieoczekiwanie...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Do szpitala trafił ciężko poparzony komornik sądowy, ofiara podpalenia w jednej z kamienic. Świadkowie kierują podejrzenie na...
12:55 Detektywi - Detektywi Anna Potaczek i Maciej Dębosz szukają sprawcy wypadku, który śmiertelnie potrącił autem rowerzystę...
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy

16:55 Zapisane w gwiazdach - paradokument
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 Gotowi na wszystko. Exterminator - kom., Polska, 2017
23:30 Kac Vegas III - kom., USA, 2013
01:45 Hotel Paradise - reality show
02:35 Historie o duchach - serial paradokumentalny
03:25 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:55 SOS Ekipy w akcji
04:40 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obycz. **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Ultimatum Bourne'a - sens., USA, Niemcy, Franc., 2007 **01:00** Love Island. Wyspa miłości **02:00** Hardkorowy lombard **02:30** Interwencja **02:40** Cudownych rodziców mam **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** Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Pragnienie Boga **13:00** 900 lat Zakonu Premonstrateńskiego **13:30** Msza św. **14:30** Wszystkim i wszędzie **15:00** Zadziwiający świat chrząszczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** GRH Żandarmeria **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** Historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

CZWARTEK • 2 października

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Dzika Praga - dokument, Niemcy, 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
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 krym.
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Dzieci wroga - dokument, Szwecja, 2021 ●
00:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:35 Profilerka Jastrë - serial, 2025
01:35 Poradnik pozytywnego myślenia - kom. romant., USA, 2013 ●
03:40 Młode strzelby - western, USA, 1988

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy, Polska
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2021
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Podróż po jeden uśmiech - reportaż
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, 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
20:45 Berlin Ku'damm 56 - serial, Niemcy, 2016
21:50 Morderstwa w Arbois - krym., Francja, 2024
23:30 Rodzinka.pl - serial komediowy
00:10 Zawsze zostaje ślad - dramat, Niemcy, 2017
01:55 Mała doboszka - serial sensacyjny, Wlk. Bryt., USA, 2018
02:45 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

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
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj odwiedzimy restaurację „Cudnie" w Puławach oraz bistro „Kawiarnia Marysieńka" w Miastku.
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:45 Fanfik - obycz., Polska, 2023
00:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
02:50 Ślepnąc od świateł - miniserial, Polska
03:50 Szpital - program obyczajowy
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:50 Łowcy staroci - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Uprowadzona zostaje córka pielęgniarki. Matka porwanej od razu podejrzewa swojego brata, który chciał wymusić od niej pieniądze.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - Gdy Artur Mróz dowiedział się, że jego żona pracuje ze swoim byłym narzeczonym, zaczął podejrzewać ją o romans.

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
21:40 Przyjaciółki - serial obycz.
22:55 Last Christmas - kom., Wlk. Bryt., USA, Chiny, 2019
01:05 New York Taxi - sens., USA, Franc., 2004
03:20 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
06:55 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn
07:35 Podróże z historią - Na straży Gdańska - dok., Polska, 2015
08:15 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Chłopi - serial, 1972
10:05 Kontrakt - obycz., Polska, 1980
12:05 Reżyserzy - John Huston. Na własnych zasadach - dok., Franc., 2021
13:10 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
13:35 Fredek uszczęśliwia świat - kom., Polska, 1936
15:15 Film dla kosmitów - fab., Polska, 2022
16:40 Parada oszustów - serial, 1977
17:45 Wydarzenie aktualne - magazyn informacyjny

18:15 Wstęp Wolny - felieton
18:35 Atonalny blask - dok., Niderlandy, 2022
19:45 XIX Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina - koncert inauguracyjny
22:40 Ronin - sens., USA, 1998
00:55 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały - dramat, wojenny, Polska, 2013. Pracownicy budowy znajdują w ruinach przedwojennej kamienicy ludzkie szczątki i pamiętnik z czasów Powstania Warszawskiego.
02:25 Wielki Szu - sensacyjny, Polska, 1982
04:15 Profesor T - DNA mordercy - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2016
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - Melinda spotyka mężczyznę, który podaje się za medium. Kobieta jest do niego sceptycznie nastawiona, jednak okazuje się, że może jej pomóc w rozwiązaniu pewnej sprawy.
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 30-letnia Katarzyna Solecka jest właścicielką gabinetu kosmetycznego. Niestety, od jakiegoś czasu jej klientki odstrasza smród wydobywający się z wentylacji.

15:55 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Taxi 4 - kom., Franc., 2007
21:55 Córka prezydenta - kom., USA, Wlk. Bryt., 2004
00:00 Hotelowa miłość - kom., USA, 2008
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:30 Szkoła - 18-letni Tymon Skrzypek sprzedaje na targach żywności dżemy własnej produkcji. Kiedy udaje mu się zarobić pierwsze pieniądze, jest pewien, że odniesie wkrótce wielki sukces.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W pustostanie na peryferiach miasta policja znajduje spalone ciała dwójki młodych ludzi. Jedną z ofiar jest córka wpływowego prawnika...
12:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 8 rzeczy, których nie wiecie o facetach - kom., Polska, 2022
23:10 Noce w Rodanthe - obycz., USA, Australia, 2008
01:20 Hotel Paradise - reality show
02:10 Historie o duchach - serial paradokumentalny
03:00 SOS Ekipy w akcji - program
03:50 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

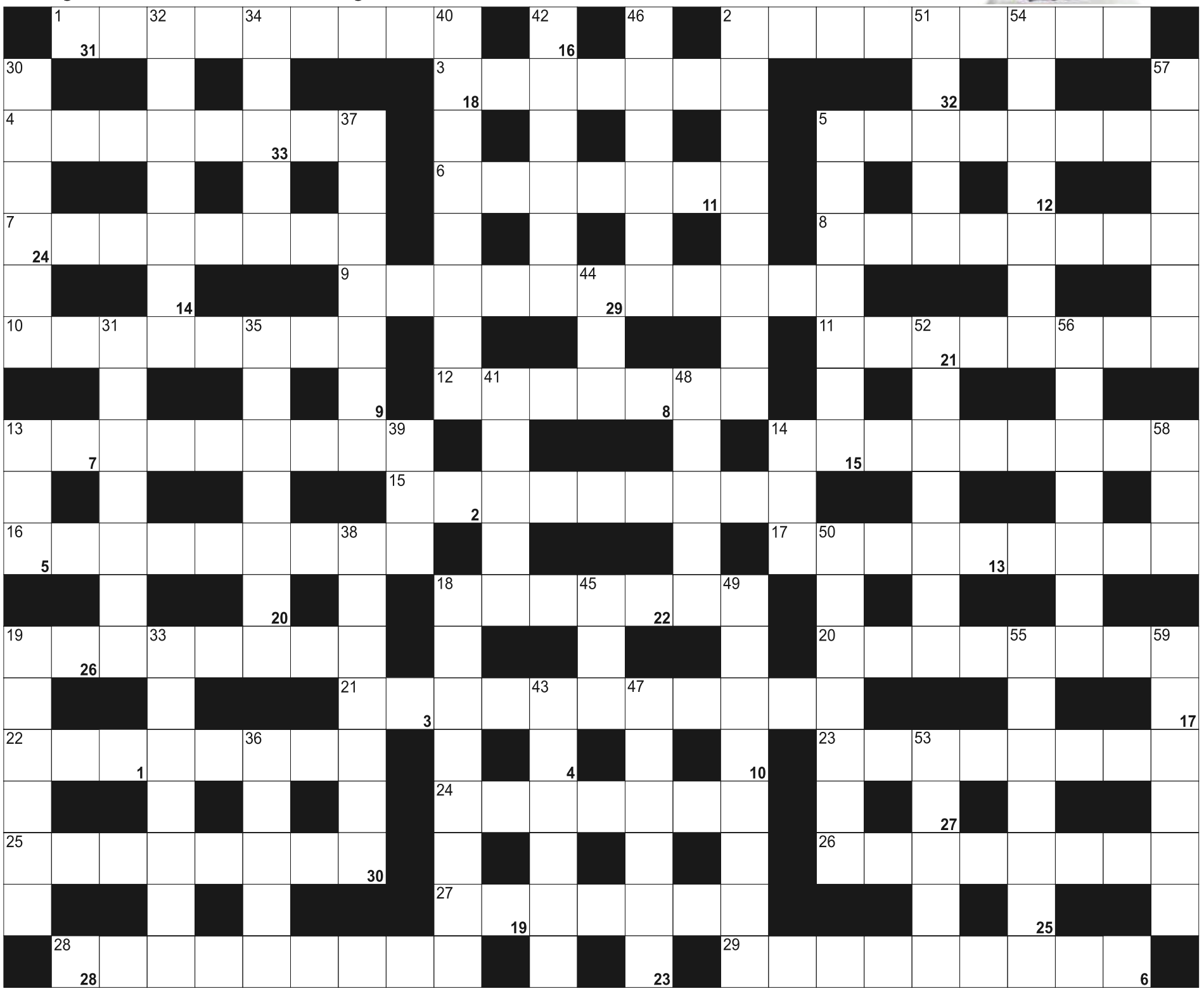
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Historia zemsty - sens., USA, 2017 **00:45** Interwencja - magazyn reporterów **00:55** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

08:35 Słowo życia **08:40** Dzielna niewiasta **08:55** Św. na każdy dzień **09:00** Na zdrowie **09:20** Historie anim. z Nowego Testamentu **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** 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. **14:35** Podhalański Ogień **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **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

eprasa.pl 33fb7c083c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie

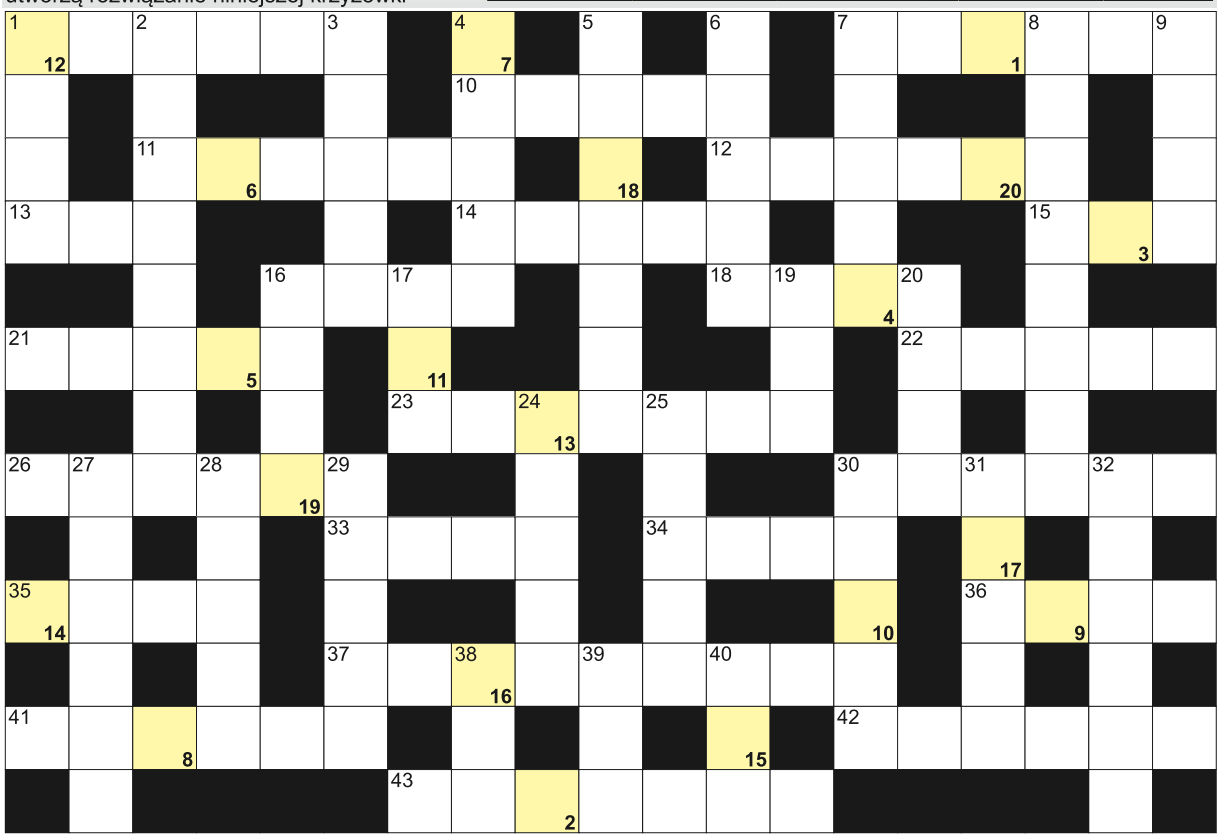
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15		16	17		18	19	20	
21	22	23	24		25	26	27		28	29	30	31	32	33										

POZIOMO: 1) Franklin Delano, były prezydent USA; 2) Olga, napisała "Księgi Jakubowe"; 3) morze z rowem Aru; 4) potwór zabity przez Tezeusza; 5) i banknot, i moneta; 6) solenizant z 21 stycznia; 7) grecka bogini chaosu i sporów; 8) część powieści; 9) Nikos, autor powieści "Grek Zorba"; 10) dawniej wosk ziemny; 11) stolica Sardynii; 12) pracownik kasyna; 13) sprzedawca bukietów; 14) pierwszy raz na scenie; 15) hormony szczęścia; 16) jastrząb zwyczajny inaczej; 17) nazywana kupresem i kafetierką; 18) fenicka bogini miłości; 19) sąsiaduje z Polską; 20) rama na płótno malarskie; 21) ograniczanie , reglamentowanie czegoś; 22) Ignacy, były prezydent Polski; 23) autor "Gargantui i Pantagruela"; 24) rzadkie imię męskie; 25) kolor skóry, cera; 26) placówka dyplomatyczna; 27) sojusznicy z II Wojny Światowej; 28) osoba w rękach porywacza; 29) Binjamin, premier Izraela. **PIONOWO:** 2) szkocka whisky z wyspy Skye; 5) niemiecki samochód sportowy; 13) stalowa beczka na piwo; 14) unosi się z komina; 18) najstarsza europejska wódka z Francji; 19) stolica Mali; 30) Modigliani, włoski malarz; 31) ochojnik jodłowy wschodni; 32) rezystor elektryczny; 33) dawny żołnierz z kołczanem; 34) filozof, autor "Pochwały głupoty"; 35) III Grimaldi, były książę Monako; 36) niegłośna; 37) jądrowy to stos atomowy; 38) kwiatek lub drzewo; 39) widoczna wada wzroku; 40) deserowy wśród naczyń; 41) największa wyspa archipelagu Dodekanezu; 42) Zembala, były minister zdrowia; 43) wyznaczona data; 44) sos do maczania pieczywa i warzyw; 45) wulkan, najwyższy szczyt Filipin; 46) zdradził Jezusa; 47) "... rzeka", powieść Żeromskiego; 48) kraj z piramidami; 49) pierwiastek Es; 50) kanadyjska prowincja z Edmonton; 51) inaczej przedmiot; 52) miasto Włodzimierza Lubańskiego; 53) i werbel, i taraban; 54) chemiczne lub małżeńskie; 55) drugi księżyc Neptuna; 56) odtwarzacz płyt winylowych; 57) leopardy dla Ukraińców; 58) rzeka w portugalskiej Mirandeli; 59) stolica Omanu.

eprasa.pl 33fb7c083c

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

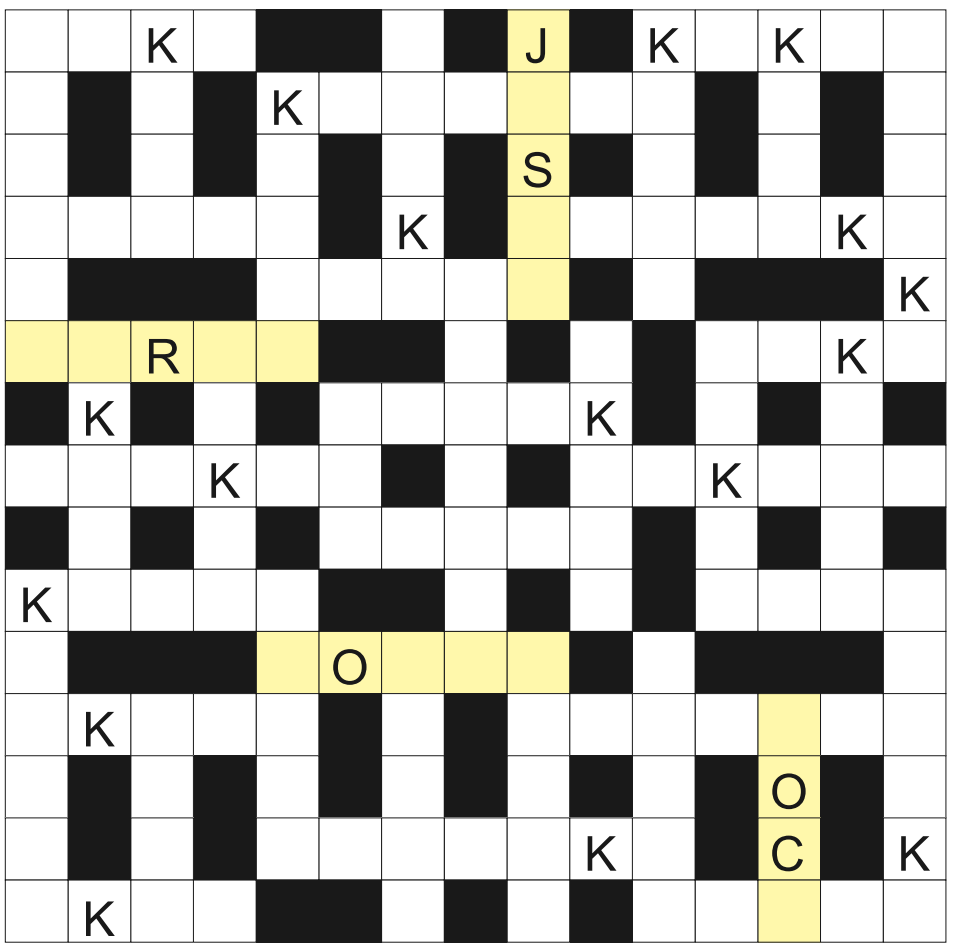
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) dokument ubezpieczeniowy krócej; 7) inaczej ułanka, roślina; 10) miasto pięściarki Julii Szeremety; 11) złoty medalista, zwycięzca; 12) Sławomir, autor "Wesela w Atomicach"; 13) dziewiętnasta litera alfabetu greckiego; 14) Quiroga, pisarka hiszpańska; 15) była wydobywana w Wieliczce; 16) szabla lub pistolet; 18) ósemka na pięciolinii; 21) hreczka lub poganka na polu; 22) La Manche lub burzowy; 23) i Berlin, i Paryż; 26) rozkład dyżurów w pracy; 30) inaczej zgłoska; 33) niejedna w rozarium; 34) ma dziób i skrzydła; 35) hiszpański samochód; 36) biały strój komunijny; 37) bierze udział w wycieczce lub wyścigu; 41) kraj z Hajfą; 42) Włochy inaczej; 43) rozbójnik morski, pirat. **PIONOWO:** 1) nośny to skrzydło samolotu; 2) luksusowy samochód; 3) Barciś, polski aktor; 4) niejeden w szkole; 5) jego stolicą Dakar; 6) stolica Jordanii; 7) przednia część szafki; 8) niemiecki land z Dreznem; 9) wyspa koralowa z laguną; 16) stolica włoskiej Apulii; 17) żona boga Saturna; 19) Urszula dla przyjaciół; 20) części granej sztuki teatralnej; 24) silnikowe do samochodów; 25) szybkość i rozmach w działaniu; 27) osobiste w walizce; 28) Renata, Miss Polonia 1986; 29) najszybszy styl pływacki; 30) narciarskie lub spadochronowe; 31) najdłuższa rzeka Francji; 32) świętuje 21 stycznia; 38) antonim dobra; 39) pieczeniowy do obiadu; 40) najdłuższa rzeka w Łodzi.

JOLKA z HASŁEM

Kolorowe bloki czytane od góry utworzą rozwiązanie



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "K". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych od góry.

Grecka bogini mądrości; krępla włóknista inaczej; poddawane ondulacji; egipski bóg Księżyca; rzeka w Legnicy; Kurosawa, japoński reżyser filmowy; spożywczy z kasami i wózkami; dawny okrągły kołnierz, kaplerz; przeciwieństwo nieba; Brytyjczyk w kilcie; sąsiadka holenderki i czeszki; niejedna na powiece; stolica Ghany; Katarzyna dla bliskich; inaczej rejestr, ewidencja; manna lub gryczana w woreczku; inaczej symptomy, objawy; proszek do produkcji czekolady; i pszenica, i żyto; przepływa przez Białowieżę; narząd chwytny słonia; magazyn budowlany lub opału; sąsiad Bułgara i Gruzina; dzwonek w kartach inaczej; płytkie wodne na ogródku; A dla elektryka; materiał z kokonów; patron Służby Zdrowia; tłuszcz leczniczy z wieloryba; płynie w żyłach; kilogram wody lub mleka; trawienne w żołądku; skrzynia murarska na zaprawę; rekin biały inaczej; górna część pokoju; sportowa drużyna narodowa; trasa koncertowa zespołu muzycznego; droga zaplanowana dla wycieczki; wykonywane kredkami.

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9×9 w taki spo-sób, 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:

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw małych rzeczy i przedmiotów. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: kluczyk, igła, guzik, dioda, grosik, łuska, tips, kolczyk, zapałka, śrubka, kapsel, sygnet, bilet, kamyk, spinka, brelok, piórko, drucik, spinacz, listek.

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

eprasa.pl 33fb7c083c