

PIĄTEK-CZWARTEK
109-15|01|2026|

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

ISSN 2956-2740



9 772956 274002

CO, GDZIE, KIEDY?



OSTATNIE DWA TYGODNIE GŁOSOWANIA!



Odszedł na wieczną wachtę **|2**



Luka śmieciowa w Elblągu **|3**



Historia zapisana
na pocztówkach **|5**



Miała na koncie
14 listów gończych **|6**

STATYSTYKI PRZEKOPU

Sprawdziliśmy, ile jednostek przepłynęło kanałem żeglugowym przez Mierzę Wiślaną w 2025 roku. Z nowej drogi wodnej najczęściej korzystają prywatne jachty, ale pojawiają się tu także jednostki państwowe, komercyjne i rybackie. Nie brakuje również jednostek pływających pod zagranicznymi banderami.

Rzeczniczka Urzędu Morskiego w Gdyni Magdalena Kierzkowska poinformowała, że od 1 stycznia do 31 grudnia 2025 roku przez przeprawę prześluzowanych zostało 1340 jednostek, w tym 1037 rekreacyjnych, 7 rybackich, 187 państwowych, a także 90 jednostek komercyjnych bez ładunku i 19 jednostek komercyjnych z ładunkiem.

Oprócz polskich jednostek kanał przez Mierzę Wiślaną pokonują też łodzie obcych bander. W ubiegłym roku było ich 33; najwięcej, bo 17, z Niemiec. Przez służę portu Nowy Świat przepływały również łodzie pod banderami Szwecji (4), USA (3), Łotwy (2), Holandii (2), Austrii (1), Danii (1), Norwegii (1) Wielkiej Brytanii (1) oraz Belize (1).

Przypomnijmy, że w 2024 roku kanał wodny Nowy Świat obsłużył 1909 statków, w 2023 roku – 1589, a w 2022 roku – 467. Łącznie od momentu uruchomienia przeprawy do końca 2025 roku skorzystało z niej 5305 jednostek pływających.

Kanał żeglugowy przez Mierzę Wiślaną otwarto 17 września 2022 roku. Jest on częścią drogi wodnej łączącej Zatokę Gdańską z Zalewem Wiślanym.

Całkowita długość drogi wodnej z Zatoki Gdańskiej przez Zalew Wiślaną do Elbląga ma prawie 23 kilometry, w tym odcinek na Zalewie Wiślanym ma nieco ponad 10 kilometrów, podobnie jak na rzece Elbląg.

RED./PAP

ODSZEDŁ NA WIECZNĄ WACHTĘ

W środę, 7 stycznia, w wieku 94 lat zmarł Zenon Mizerski – instruktor pływania, ratownik wodny oraz jeden z inicjatorów i twórców elbląskiego WOPR.

Zenon Mizerski całe swoje życie związał z wodą. Przez lata uczył pływać kolejne pokolenia, promował bezpieczne korzystanie z akwenów i zaszczylił pasję do ratownictwa wodnego. Był postrzegany jako osoba, która swoją wiedzą i doświadczeniem z oddaniem kształtowała kolejne roczniki ratowników.



Fot. WOPR

„Jego zaangażowanie, doświadczenie i oddanie służbie były przykładem dla nas wszystkich. Jako środowisko Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego żegnamy instruktora i ratownika, który przez lata wspierał rozwój naszej organizacji i wychował wielu wychowanków gotowych nieść pomoc innym” – przekazał zarząd elbląskiego WOPR.

RED.

URZĄD MORSKI ZLECI
ANALIZĘ DOTYCZĄCĄ
ZAGROŻENIA POWODZIOWEGO

POWSTANIE ANALIZA HYDROLOGICZNA, KTÓRA WSKAŻE NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE, JEŚLI CHODZI O OCHRONĘ PRZECIWPOWODZIOWĄ W ELBLĄGU. RYZYKO POWODZIOWE W MIEŚCIE WYSTĘPUJE, GDY ZACHODZI ZJAWISKO COFKI OD STRONY ZALEWU WIŚLANEGO – POINFORMOWAŁ URZĄD MORSKI W GDYNI.



Fot. EG

Rzeka Elbląg za każdym razem wybiera i grozi wylaniem, gdy wiejący od północy silny wiatr wypycha wody Zalewu Wiślanego w głąb ładu. Ostatnio do przekroczenia stanów alarmowych na rzece doszło pod koniec grudnia. Służby miejskie, aby zapobiec wylaniu rzeki, rozkładały rękawy przeciwpowodziowe wzdłuż Bulwaru Zygmunta Augusta na Starym Mieście i gromadziły worki z piaskiem.

Urząd Morski w Gdyni chce ocenić, jakie jest ryzyko powodzi w Elblągu i wybrać najlepsze pod względem ochrony przeciwpowodziowej rozwiązanie.

Rzeczniczka UM w Gdyni Magdalena Kierzkowska przekazała, że „urząd przygotowuje się do zlecenia opracowania szczegółowej analizy hydrologicznej dotyczącej zagrożenia powodziowego na terenach przyległych do rzeki Elbląg oraz miasta Elbląg”.

– Analiza będzie miała na celu ocenę ryzyka powodziowego, wynikającego ze zjawiska cofki od strony Zalewu Wiślanego. W ramach opracowania przewidziane jest zaproponowanie trzech wariantów skutecznych zabezpieczeń przeciwpowodziowych wraz z oceną zasadności ich zastosowania i wyznaczenie kontrolowanych obszarów zalewowych na wypadek wystąpienia zagrożenia powodziowego – oznajmiła. Dodała, że przeanalizowana zostanie zasadność ewentualnej budowy wrót przeciwpowodziowych na rzece Elbląg.

Podkreśliła, że dopiero po zakończeniu tych prac i zapoznaniu się z ich wynikami możliwe będzie podjęcie dalszych decyzji oraz wskazanie najlepszego i najbardziej efektywnego rozwiązania w zakresie ochrony przeciwpowodziowej.

Elbląg z uwagi na swoje położenie względem Wy-

soczyzny Elbląskiej narażony jest też na powódzie w przypadku wystąpienia gwałtownych i obfitych deszczy. Wówczas wezbrane małe rzeki nabierają cech górskich rzek.

Do takiej sytuacji doszło ostatnio w lipcu ubiegłego roku, gdy wskutek nawałnych deszczy błyskawicznie napęliło się koryto rzeki Kumieli, która zalała część miasta. Podobny los spotkał pobliskie Tolkicko i Suchacz nad Zalewem Wiślanym. Sprzątanie błota i szlamu trwało kilka dni.

Władze Elbląga wskazały wówczas na pilną potrzebę budowy zbiornika retencyjnego. Chodzi o zbiornik na Srebrnym Potoku. Według samorządu już w 2017 roku, kiedy Kumiela wylała, czynione były intensywne zabiegi o to, by przyspieszyć budowę przez Wody Polskie zbiornika na Srebrnym Potoku, w okolicach Bażantarni. W 2017

roku wydano już nawet pozwolenie na budowę, ale zbiornik do dziś nie powstał. W kolejnych latach zmieniały się koncepcja i projekty.

Według nowego harmonogramu budowa ma się zakończyć w 2029 roku. Zbiornik retencyjny na tym terenie byłby kluczowy przy zapobieganiu powodzi po nawałnych deszczach w okolicach Wysoczyzny Elbląskiej. Mógłby on pomieścić 120 tysięcy metrów sześciennych wody. W lipcu ilość wody, jaka zalała część Elbląga, szacowano na ponad 30 tysięcy metrów sześciennych.

Władze Elbląga poinformowały także, że przyspieszają prace związane z rewitalizacją drugiej części odkrytego kąpieliska miejskiego przy ulicy Spacerowej, które również będzie pełnić funkcję zbiornika retencyjnego.

PAP

SKONTAKTUJ SIĘ
Z NAMI

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



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

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

GAZETA OLSZTYŃSKA.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

POPRAWKA POSŁA ŚLIWKI ODRZUCONA

POSEŁ ANDRZEJ ŚLIWKA (PIS) PODCZAS GRUDNIOWEGO GŁOSOWANIA W SEJMIE ZGŁOSIŁ POPRAWKĘ DO BUDŻETU PAŃSTWA NA 2026 ROK, DOTYCZĄCĄ ZABEZPIECZENIA ŚRODKÓW NA DOKOŃCZENIE BUDOWY DROGI WODNEJ ŁĄCZĄCEJ ZALEW WIŚLANY Z ZATOKĄ GDAŃSKĄ. POPRAWKA ZAKŁADAJĄCA PRZEZNACZENIE NA TEN CEL 70 MLN ZŁ ZOSTAŁA JEDNAK ODRZUCONA PRZEZ SEJMOWĄ WIĘKSZOŚĆ.

W głosowaniu udział wzięło 433 posłów. Za przyjęciem poprawki zagłosowało 194 parlamentarzystów, przeciw było 235, 4 posłów wstrzymało się od głosu, a 27 nie wzięło udziału w głosowaniu. Poprawkę poparli wszyscy posłowie Prawa i Sprawiedliwości (172), a także Konfederacji (15), Republikan (3), Konfederacji KP (3) oraz 1 niezależny poseł. Przeciw zagłosowali wszyscy posłowie Koalicji Obywatelskiej (153), PSL-Trzeciej Drogi (31), Polski 2050 (28) i Lewicy (20) oraz 3 niezależnych posłów.

– Posłowie Koalicji Obywatelskiej zagłosowali wbrew interesom Elbląga i regionu, również posłowie z naszego regionu. Zagłosowali przeciwko mojej poprawce, która zapewniała realne środki na dokończenie tej inwestycji – podkreślił poseł Andrzej Śliwka, przypominając, że chodziło o 70 mln zł.

Spór o pieniądze na dokończenie drogi wodnej trwa od miesięcy

Przypomnijmy, że pod koniec października ubiegłego roku wokół portu w Elblągu



Port morski w Elblągu

wybuchł spór polityczny po konferencji senatora Jerzego Wcisły, który zarzucił posłowi Andrzejowi Śliwce oraz posłance Teresie Wilk, działającym w sejmowej komisji gospodarki morskiej, głosowali wbrew interesom miasta i wnioskowali o ograniczenie środków na budowę toru wodnego. Śliwka zaprzeczył temu, wskazując, że domagał się zwiększenia, a nie zmniejszenia finansowania inwestycji. Senator przypomniał wówczas, że na dokończenie prac przewidziano łącznie 90 mln zł z budżetu państwa, w tym

32 mln zł w 2025 roku oraz 58 mln zł wbieżącym roku. Dodajmy, że 32 mln zł (na budowę obrotnicy) nie zostały jeszcze wydatkowane, a środki przewidziane na 2026 rok mogą zostać zmniejszone do 55 mln zł.

Zgodnie z zapowiedziami Urzędu Morskiego w Gdyni zakończenie budowy toru wodnego do portu w Elblągu powinno nastąpić w 2027 roku. To ostatni etap inwestycji związanej z przekopem Mierzei Wiślanej, który ma umożliwić wpływanie morskich statków bezpośrednio do elbląskiego portu. Planuje

się też budowę obrotnicy oraz umocnienie brzegów.

Zakończenie prac w 2027 roku

Zgodnie z zapowiedziami Urzędu Morskiego w Gdyni zakończenie budowy toru wodnego do portu w Elblągu powinno nastąpić w 2027 roku. To ostatni etap inwestycji związanej z przekopem Mierzei Wiślanej, który ma umożliwić wpływanie morskich statków bezpośrednio do elbląskiego portu. Planuje się też budowę obrotnicy oraz umocnienie brzegów.

EWELINA GULIŃSKA

LUKA ŚMIECIOWA W ELBLĄGU

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (stan na 30 czerwca 2025 roku) Elbląg zamieszkuje 111 580 osób. Tymczasem do systemu gospodarowania odpadami zgłoszonych jest jedynie 90 617 mieszkańców. Różnica jest znacząca, bo mowa o ponad 20 tysiącach osób, które zadeklarowały, że mieszkają w Elblągu, ale nie ponoszą kosztów wywozu śmieci.

To właśnie ta luka stała się głównym tematem interpelacji złożonej przez radnych Prawa i Sprawiedliwości w Radzie Miejskiej w Elblągu. Samorządowcy zwrócili uwagę na to, że jesienne podwyżki opłat za odpady przegłosowane przez radnych Koalicji Obywatelskiej mogłyby być znacznie mniejsze, gdyby system obejmował wszystkich faktycznych mieszkańców miasta. Przypomnijmy, że w 2025 roku miasto musiało dopłacić do systemu gospodarki odpadami z własnego budżetu około czterech milionów złotych, a w 2026 roku planowana dopłata ma wynieść kolejne dwa miliony złotych. Jednocześnie od 1 stycznia 2026 roku stawka za odbiór odpadów wzrosła z 25 do 30 złotych od osoby. Na koszty systemu wpływają także rosnące opłaty w zakładzie utylizacji odpadów – cena przyjęcia tony niesegregowanych odpadów wzrosła z 630 złotych netto do 900 złotych netto.

Ilu Elblążan nie płaci?

W interpelacji radni przypomnieli, że podczas posiedzeń komisji Rady Miejskiej urzędnicy mówili wprost o kilkunastu tysiącach osób pozostających poza systemem opłat. Z odpowiedzi Michała Missana, prezydenta Elbląga, na interpelację radnych Prawa i Sprawiedliwości wynika, że do systemu gospodarowania odpadami zgłoszonych jest 90 617 mieszkańców. Jeżeli przyjąć oficjalne dane statystyczne za punkt odniesienia, oznacza to, że niemal co piąty mieszkaniec Elbląga (20 963 osoby) nie jest ujęty w systemie opłat za odpady, a koszty funkcjonowania gospodarki komunalnej rozkładają się na mniejszą grupę osób. Problem ma również finansowy wymiar.

W odpowiedzi na interpelację prezydent Elbląga wskazał, że urząd wzywa mieszkańców do składania wyjaśnień i deklaracji śmieciowych, gdy budzą one wątpliwości lub nie zostały złożone w terminie. Prowadzone są kontrole liczby mieszkańców w spółdzielniach, wspólnotach i domach jednorodzinnych, a dane są weryfikowane m.in. na podstawie urodzeń oraz wniosków o dodatek węglowy. W przypadku nieprawidłowości wszczynane są postępowania administracyjne, które mogą zakończyć się wydaniem decyzji ustalającej opłatę. Michał Missan wyjaśnił również, że w Elblągu opłata za gospodarowanie odpadami naliczana jest od osoby i że jest to rozwiązanie stosowane w większości miast o podobnej liczbie mieszkańców jako najbardziej sprawiedliwe.

Choć odpowiedź prezydenta jest obszerna i szczegółowo opisuje obowiązujące procedury, nie odnosi się do sedna problemu, na który zwrócili uwagę radni PiS. W interpelacji padła bowiem propozycja systemowej zmiany polegającej na powołaniu zespołu ekspertów, radnych i mieszkańców, który wypracowałby skuteczniejszy sposób pobierania opłat, obejmujący wszystkich rzeczywistych mieszkańców miasta. Zamiast tego prezydent poinformował, że obecny system jest powszechnie stosowany w innych miastach oraz że trwają ogólnokrajowe prace legislacyjne nad zmianami w ustawie o utrzymaniu czystości i porządku w gminach.

Koszty ponoszą ci sami

Dopóki ponad 20 tysięcy mieszkańców Elbląga pozostaje poza systemem, koszty wywozu i zagospodarowania odpadów ponosić będą głównie ci Elblążanie, którzy złożyli deklaracje i regularnie płacą. Radni PiS podkreślają, że bez rzeczywistego uszczelnienia systemu każda kolejna podwyżka będzie jedynie przerzucaniem ciężaru finansowego na uczciwych mieszkańców.

EWELINA GULIŃSKA

REKLAMA

BURMISTRZ PASŁĘKA

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Pasłęku (II piętro) został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, stanowiących własność Miasta i Gminy Pasłęk. Wykaz wywieszono od 09.01.2026 r. do 30.01.2026 r. i zamieszczono na stronach internetowych urzędu: <https://paslek.pl/> oraz <https://bip.paslek.pl/>.

126see1-a-M

WÓJT GMINY ELBLĄG

uprzejmie informuje, iż zostały wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Elbląg oraz zamieszczone na stronach internetowych Urzędu wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i użyczenia, stanowiących własność Gminy Elbląg. Wykazy opublikowano od 09.01.2026 r. do 30.01.2026 r.

426see1-a-M

BURMISTRZ MIASTA I GMINY FROMBORK

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy nieruchomości, stanowiących własność Gminy Frombork, przeznaczonych do dzierżawy, najmu i sprzedaży. Wykazy zamieszczone są również w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem frombork.bip.net.pl.

226see1-a-M

WÓJT GMINY PŁOSKINIA

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy w Płoskaniu, a także na stronie <http://ploskinia-ug.-bip-wm.pl> został udostępniony do publicznego wglądu na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia.

326see1-a-M

JERZY WCISŁA: ZABEZPIECZYMY ELBLĄG PRZED COFKĄ

WROTA PRZECIWPOWODZIOWE TO ZDANIEM JERZEGO WCISŁY NAJSKUTECZNIEJSZE I NAJBARDZIEJ RACJONALNE ROZWIĄZANIE, KTÓRE MOŻE ZABEZPIECZYĆ NASZE MIASTO PRZED COFKĄ. SENATOR ZŁOŻYŁ WNIOSEK DO URZĘDU MORSKIEGO W GDYNI W SPRAWIE ROZPOCZĘCIA PRAC W TYM ZAKRESIE. – W CIĄGU KILKU LAT ZABEZPIECZYMY ELBLĄG PRZED COFKĄ, BO WROTA PRZECIWPOWODZIOWE DZIAŁAJĄ SKUTECZNIE – ZAPOWIEDZIAŁ.

Minał zaledwie tydzień, odkąd cofka na rzece Elbląg postawiła służby w stan gotowości. Choć tym razem miasto uniknęło poważnych szkód, według senatora Jerzego Wcisły to wyraźny sygnał ostrzegawczy. Podczas briefingu zorganizowanego nad rzeką Elbląg Wcisła nie tylko przypomniał o sytuacjach z ubiegłych lat, gdy cofka stanowiła realne zagrożenie, ale też przedstawił konkretne kroki, które mają uchronić nasze miasto przed podobnymi problemami w przyszłości.

Senator stwierdził, że cofka z końca grudnia nie spowodowała w Elblągu strat głównie dzięki sprzyjającym warunkom atmosferycznym: brakowi opadów śniegu i lodowych zatorów. Wspomniał też, że nasze miasto nie zawsze miało tyle szczęścia. W 2017 roku poziom wody był zaledwie o 4 centymetry wyższy, a Elbląg został częściowo zalany: Zawodzie, ulica Mazurska, Bulwar Zygmunta Augusta, a także tereny przemysłowe, w tym browar, Alstom i kilkanaście innych zakładów. Jeszcze gorzej było w 1983 roku, gdy fala cofki objęła nie tylko Elbląg, ale także Wyspę Nowakowską, Gdańsk, Zalew Szczeciński, a nawet Płock. Straty według dzisiejszych stawek sięgnęły 8 miliardów złotych.

– Mówię o tym dlatego, że cofka właśnie powoduje duże koszty. Wody, które wlewają się do miasta, trudno jest z tego miasta wyprowadzić. To samo dotyczy gruntów rolnych. To, co cofka spowodowała



Senator Jerzy Wcisła

na Wyspie Nowakowskiej, obniżyło rangę tych pól uprawnych na wiele lat – podkreślił senator.

Podczas posiedzenia Żuławskiego Zespołu Parlamentarnego, które miało wypracować rekomendacje dla rządowego programu ochrony przeciwpowodziowej Żuław na lata 2026-2036, Jerzy Wcisła... zaprotestował. Dlaczego? Bo jak wskazał, program kompletnie pomija Elbląg, nie przewidując żadnych inwestycji zabezpieczających miasto od strony rzeki na wypadek cofki.

Ostatecznie program poparł, ale pod pewnymi warunkami.

– Jednym z warunków było to, że w stanowisku do rządu zapisaliśmy, że ten program jest niekompletny. Po drugie, że plan zarządzania ryzykiem powodziowym, który jest dokumentem rządowym, ma być przygotowywany po konsultacji z samo-

ządami i instytucjami zajmującymi się bezpieczeństwem powodziowym – wymienił Jerzy Wcisła. – Obecny plan zarządzania ryzykiem powodziowym został przyjęty w 2022 roku przez rząd Mateusza Morawieckiego. Zawiera około 900 inwestycji w dorzeczu Wisły, ale nie uwzględnia zagrożenia cofką. Jak później ustaliliśmy, nie był konsultowany ani z Urzędem Morskim, ani z samorządami. Zapisaliśmy więc w stanowisku, że nowe plany muszą być konsultowane. Od 2026 roku rozpoczynamy konsultacje na temat kolejnego planu. Obecny obowiązuje do 2028 roku, potem wejdzie nowy.

Jednocześnie senator oznajmił, że nie ma co czekać na uchwalenie kolejnego programu, tylko trzeba już teraz działać na rzecz zabezpieczenia Elbląga od strony Zalewu Wiślanego, dlatego 16 października

zwrócił się do Urzędu Morskiego w Gdyni z wnioskiem w tej sprawie.

– Poprosiłem Urząd Morski, aby opracowując projekt zabezpieczenia Elbląga, wziął pod uwagę najskuteczniejszą formę ochrony przeciwpowodziowej od strony rzeki i wyznaczył kontrolowane tereny zalewowe na wypadek wysokiej wody – poinformował Jerzy Wcisła. – Może to brzmieć niezbyt komfortowo, ale ja nie chcę nikogo oszukiwać. Czasami trzeba podjąć decyzję, gdzie ta woda ma wylać, bo nie da się jej zatrzymać. Albo wyleje w Elblągu, albo znajdziemy pola, na które woda wyleje, i będzie to taki upust ulgi, że nie zaleje zamieszkałych terenów.

Senator Jerzy Wcisła zaproponował Urzędowi Morskiemu także budowę wrót przeciwpowodziowych na rzece Elbląg – na odcinku, gdzie rzeka

rozwidła się, wpadając do Kanału Jagiellońskiego, tam, gdzie planowana jest obrotnica. To właśnie w tym miejscu według senatora można najskuteczniej powstrzymać napierającą wodę z Zalewu Wiślanego. Urząd Morski przyjął wniosek senatora i będzie się przygotowywał do budowy zabezpieczenia przeciwpowodziowego Elbląga. Koszt wrót przeciwpowodziowych? Około 300 tysięcy złotych trzeba zapłacić za projekt i 200-250 milionów złotych za budowę samych wrót.

– Nie mam żadnych wątpliwości, że nie jest to wysoki koszt, jeśli weźmiemy pod uwagę straty, jakie powodowały wcześniejsze cofki. Dlatego o nich wspominałem. To się po prostu opłaca – przekonywał senator. – Okoliczności są o tyle dobre, że tej obrotnicy, a więc jeszcze nie budujemy, a więc gdy będzie planowane wykonanie obrotnicy, to

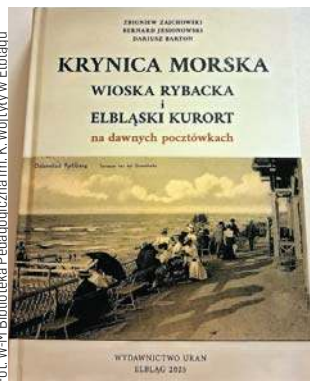
możemy wziąć pod uwagę, że w tym miejscu należy zbudować wrota przeciwpowodziowe.

Urząd Morski w Gdyni planuje w pierwszym kwartale 2026 roku ogłosić postępowanie przetargowe w sprawie opracowania zabezpieczenia przeciwpowodziowego Elbląga.

Jerzy Wcisła wspomniał także o ostatniej wizycie premiera Donalda Tuska w Elblągu. – W pewnym sensie dobrze się stało, że mieliśmy to zagrożenie. W połączeniu z opadami śniegu sytuacja była na tyle poważna, że premier Donald Tusk przyjechał do Elbląga na odprawę. Dzięki temu poznał sytuację, w jakiej się znajdujemy, ten stan permanentnego zagrożenia powodzią, także na skutek cofki. Mam już za sobą kilka rozmów z Marcinem Kierwińskim na ten temat. Prawdopodobnie będziemy go gościć w Elblągu i również o tym rozmawiać.

Na zakończenie spotkania Jerzy Wcisła powiedział: – Bardzo się cieszę jako Elblążanin, że ruszamy z tak ważnym tematem. W ciągu kilku lat zabezpieczymy Elbląg przed cofką, bo wrota przeciwpowodziowe działają skutecznie. Te, które postawiono trzy lata temu na Tudzie, sprawiają, że Nowy Dwór Gdański jest dziś bezpieczny. Tam poziom wody się nie podniósł. Sam pracowałem nad rzeką. Mój zakład był często zalewany, gdy woda napierała od strony Szkarpany. To pokazuje, że jest to skuteczna metoda zabezpieczenia Elbląga.

EWELINA GULIŃSKA



HISTORIA ZAPISANA NA POCZTÓWKACH

WARMIŃSKO-MAZURSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W ELBLĄGU ZAPRASZA 15 STYCZNIA 2026 ROKU NA GODZINĘ 17 DO CZYTELNI (I PIĘTRO) NA SPOTKANIE AUTORSKIE ZE ZBIGNIEWEM ZAJCHOWSKIM, BERNARDEM JESIONOWSKIM I DARIUSZEM BARTONEM, TWÓRCAMI ALBUMU DOKUMENTUJĄCEGO DAWNĄ KRYNICĘ MORSKĄ.

Ukaż się album „Krynica Morska. Wioska rybacka i elbląski kurort na dawnych pocztówkach”, który zawiera zabytkowe pocztówki przybliżające przemiany tej nadmorskiej miejscowości od rybackiej osady do popularnego kurortu. Publikacja autorstwa Zbigniewa Zajchowskiego, Bernarda Jesionowskiego i Dariusza Bartona (wydawnictwo Uran Marzeny Brackiej-Kondrackiej) łączy walory dokumentalne z sentymentalną podróżą do dawnej Krynicy Morskiej.

– To wyjątkowa okazja do tego, by zobaczyć archiwalne pocztówki, posłuchać o źródłach tych materiałów i porozmawiać z autorami, którzy przez lata zbierali i opracowywali te zbiory

– mówi Elżbieta Mieczkowska, dyrektor Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej w Elblągu. – Mam nadzieję, że spotkanie będzie pouczające, ciekawe, z nutą nostalgii i dobrym dialogiem o naszej, regionalnej historii.

Podczas spotkania autorzy opowiedzą o źródłach ilustracji, kulisach gromadzenia pocztówek oraz o tym, jak zmieniała się zabudowa i życie małej wioski rybackiej na Mierzei Wiślanej na przestrzeni lat. To sposobność dla miłośników lokalnej historii, kolekcjonerów pocztówek i mieszkańców regionu do tego, by zobaczyć fragmenty bogatej ikonografii i porozmawiać z autorami. Spotkanie poprowadzi Kamil Czyżak, specjalista

ds. komunikacji i rozwoju WMBP w Elblągu.

Serdecznie zapraszamy do Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej w Elblągu (ulica Świętego Ducha 25) w czwartek, 15 stycznia 2026 roku, o godzinie 17. Mieszkańcy Elbląga i regionu będą mieli idealną okazję do tego, aby dowiedzieć się, jak kiedyś wyglądała Krynica Morska, i wymienić poglądy z autorami oraz wydawcą. Podczas spotkania będzie również możliwość zakupu albumu „Krynica Morska. Wioska rybacka i elbląski kurort na dawnych pocztówkach”.

KAMIL CZYŻAK, SPECJALISTA
DS. KOMUNIKACJI I ROZWOJU
WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNEJ IM. KAROLA
WOJTYŁY W ELBLĄGU

ONE BĘDĄ DORADZAĆ PREZYDENTOWI ELBLĄGA

ELBLĄSKA RADA KOBIET JUŻ DZIAŁA. NOWO POWOŁANY ORGAN DORADCZO-OPINIODAWCZY MA WSPIERAĆ PREZYDENTA MIASTA W DZIAŁANIACH NA RZECZ RÓWNOŚCI ORAZ AKTYWIZACJI KOBIET W SFERZE SPOŁECZNEJ, ZAWODOWEJ I OBYWATELSKIEJ. KOGO PREZYDENT ZAPROSIŁ DO WSPÓŁPRACY?

Powołanie Elbląskiej Rady Kobiet to kolejny krok w kierunku budowania miasta otwartego na dialog, współpracę i aktywne uczestnictwo mieszkanki w życiu publicznym – przekonuje Biuro Prasowe Prezydenta Elbląga.

Na mocy zarządzenia prezydenta Elbląga powstała Elbląska Rada Kobiet – organ doradczo-opiniotawczy, którego celem jest wzmacnianie aktywności obywatelskiej kobiet mieszkających w Elblągu oraz wspieranie działań prezydenta miasta w obszarach związanych z polityką równościową



i sprawami ważnymi dla Elblązanek.

W skład Rady wchodzi 15 kobiet reprezentujących różnorodne środowiska: społeczne, edukacyjne, kulturalne, zawodowe i obywatelskie. Ich bogate doświadczenie i kompetencje mają

stanowić realne wsparcie dla miasta poprzez dzielenie się wiedzą, inicjowanie działań oraz formułowanie rekomendacji odpowiadających na potrzeby mieszkanki Elbląga.

W Elbląskiej Radzie Kobiet znalazły się Magdalena Adamowicz-Tadra, Katarzyna Grefling, Monika Kaśkiewicz, Aneta Kudlak, Anna Lahsini, Ewa Malanowska, Karolina Matlach, Katarzyna Moczarska-Wojtaś, Magda Ogrodowczyk, Lidia Osik, Joanna Polecka, Anna Podchorodecka, Karolina Strzelec, Emilia Witek oraz Anna Wrzosek-Duk. RED.

MATKA Z DZIECKIEM ZOSTALI BEZ DACHU NAD GŁOWĄ

W ŚRODĘ, 7 STYCZNIA, W MIEJSCOWOŚCI WIKROWO SPŁONAŁ DOM. KOBIETA WRAZ Z DZIECKIEM ZOSTALI BEZ DACHU NAD GŁOWĄ, BEZ UBRANÍ, BEZ PODSTAWOWYCH RZECZY CODZIENNEGO UŻYTKU. STRACILI WSZYSTKO. TERAZ POTRZEBUJĄ NATYCHMIASTOWEGO WSPARCIA.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gronowie Elbląskim rozpoczął zbórkę darów dla poszkodowanej rodziny. Ośrodek prosi mieszkańców o wsparcie i solidarność w tej trudnej chwili. Najpotrzebniejsze są ubrania, artykuły szkolne, pościel, koce, ręczniki, środki czystości oraz podstawowe artykuły gospodarstwa domowego.

Dary można przynosić do siedziby Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Łączności 3 w Gronowie Elbląskim. Osoby, które chciałyby dowiedzieć się więcej o bieżących potrzebach rodziny, mogą kontaktować się z pracownikami ośrodka telefonicznie pod numerem 55 231 56 10 wew. 12. Gmina Gronowo Elbląskie zaoferowała lokal mieszkalny poszkodowanym w pożarze, jednak ci zdecydowali się skorzystać z pomocy rodziny, która zabrała ich do siebie.

– Dziękuję sąsiadom za pomoc, w szczególności osobom, które posy-



pywały piaskiem zamrożony odcinek drogi, na który przedostawała się woda, utrudniając działania służb. Dziękuję również moim współpracownikom, Szkole Podstawowej w Jegłowniku oraz radnej Dorocie Wrzosek za wspólną koordynację działań. Obecnie trwa dogaszanie pogorzeliska. Strażacy, dziękuję!!! – przekazał Marcin Ślęzak, wójt gminy Gronowo Elbląskie.

Pogorzelców można wesprzeć także w ramach internetowej zbiórki dostępnej pod adresem pomagam.pl/anrkfd. RED.

REKLAMA

przetarg

BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA

ogłasza trzeci przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 9 stanowiącego własność Gminy Miasta Braniewa, znajdującego się w budynku przy ul. Hozjusza 5, o powierzchni użytkowej 46,40 m² wraz z piwnicą o powierzchni użytkowej 3,05 m², mającego urzędową w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Braniewie księgę wieczystą nr EL1B/00043860/9. Lokal mieszkalny nr 9, położony w budynku znajdującym się na działce geodezyjnej nr 220, obręb 4, posiada świadectwo charakterystyki energetycznej części budynku (nr świadectwa SCHE 22827/112/2025).

Cena wywoławcza 138 500,00 zł, wadium 20 000,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 20.02.2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111 (pokój nr 27). Nieruchomość objęta przetargiem była przedmiotem pierwszego ustnego przetargu nieograniczonego przeprowadzonego w dniu 22.09.2025 r. który zakończył się wynikiem negatywnym, i drugiego ustnego przetargu nieograniczonego przeprowadzonego w dniu 21.11.2025 r. który zakończył się wynikiem negatywnym. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium najpóźniej do dnia 16.02.2026 r. na rachunek bankowy Urzędu Miasta Braniewa prowadzony w Braniewsko-Pastleckim Banku Spółdzielczym Oddziale w Braniewie, nr 69 8313 0009 0036 9006 2000 0040.

W celu zapoznania się ze stanem lokalu należy kontaktować się z Wydziałem Gospodarki Mieszkaniowej z siedzibą przy ul. Kościuszki 105A, tel. nr 55 625 78 61 lub 55 625 78 62.

Ogłoszenie umieszczono na tablicach informacyjnych Urzędu Miasta Braniewa oraz na stronach internetowych: <http://bip.braniewo.pl/artykuly/120/nieruchomosci-do-sprzedazy>, <http://www.braniewo.pl/dla-mieszkancow/nieruchomosci-na-sprzedaz> i www.otoprzetargi.pl.

POD WPŁYWEM PRZYJECHAŁ NA STACJĘ PALIW

POLICJANCI Z PASŁĘKA ZATRZYMALI NIETRZEŻWEGO KIEROWCĘ, KTÓRY PRZYJECHAŁ NA STACJĘ PALIW, ABY ZATANKOWAĆ SAMOCHÓD. OBSŁUGA STACJI, KTÓRA WYCZUŁA OD MĘŻCZYZNY ZAPACH ALKOHOLU, POWIADOMIŁA FUNKCJONARIUSZY.

Do zdarzenia doszło w środę, 7 stycznia, około godziny 13 na jednej ze stacji paliw w Pasłęku. Mężczyzna przyjechał na stację Seatem Ibiza, zatankował paliwo, a następnie udał się do kasy, aby zapłacić. W trakcie obsługi pracownicy stacji nabrali podejrzeń co do jego trzeźwości i niezwłocznie zadzwonili pod numer alarmowy.

Na miejsce natychmiast przyjechali funkcjonariusze, którzy przeprowadzili badanie alkomatem. Okazało się, że 41-latek miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Nietrzeźwy i nieodpowiedzialny kierowca został zatrzymany. Funkcjonariusze zabrali mu prawo jazdy, a pojazd został zabezpieczony w ramach tymczasowego zajęcia mienia.

Mężczyzna odpowie przed sądem za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości. Zgodnie z obowiązującymi przepisami grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

To kolejny przypadek, w którym nietrzeźwy kierowca stworzył realne zagrożenie nie tylko dla siebie, ale również dla innych uczestników ruchu drogowego, w tym pieszych. Policjanci zapowiadają wzmożone kontrole trzeźwości oraz bezwzględne traktowanie osób, które lekceważą prawo i bezpieczeństwo na drogach. **KMP ELBLĄG**

PIJANY KIEROWCA STRACIŁ SAMOCHÓD

POLICJANCI Z WYDZIAŁU RUCHU DROGOWEGO KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI W ELBLĄGU ZATRZYMALI DO KONTROLI DROGOWEJ VOLKSWAGENA GOLFA, KTÓRYM KIEROWAŁ 67-LETNI MĘŻCZYZNA. SZYBKO OKAZAŁO SIĘ, ŻE KIEROWCA BYŁ NIETRZEŻWY – BADANIE WYKAZAŁO BLISKO 3 PROMILE ALKOHOLU W JEGO ORGANIZMIE. SAMOCHÓD ZOSTAŁ MU TYMCZASOWO ODEBRANY.

Do zdarzenia doszło we wtorek, 6 stycznia, przed godziną 20 przy ulicy Chelmońskiego w Elblągu. Podczas kontroli funkcjonariusze wyczuli od kierującego wyraźną woń alkoholu. Przeprowadzone badanie alkomatem potwierdziło przypuszczenia policjantów: 67-latek znajdował się w stanie znacznego upojenia alkoholowego.

W związku z popełnionym przestępstwem pojazd, którym poruszał się mężczyzna, został tymczasowo zajęty przez policję. Kierowca odpowie teraz przed sądem. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Policja po raz kolejny apeluje o rozsądek i odpowiedzialność. Kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia wszystkich uczestników ruchu drogowego. **KMP ELBLĄG**

KTO JEST NAJBOGATSZY?

KTÓRE MIASTO POWIATOWE W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM JEST NAJBOGATSZE? ODPOWIEDŹ PRZYNOSI NAJNOWSZY RANKING ZAMOŻNOŚCI POLSKICH SAMORZĄDÓW, OPUBLIKOWANY PRZEZ PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO „WSPÓLNOTA”.

Zestawienie dotyczy dochodów jednostek samorządu terytorialnego w przeliczeniu na jednego mieszkańca za 2024 rok.

Autorzy rankingu podkreślają, że mimo skomplikowanych zmian w systemie finansowania samorządów, w większości przypadków ich kondycja finansowa uległa poprawie. Metodologia badania pozostała taka sama jak w latach poprzednich, co pozwala na rzetelne porównania.

Jak liczono zamożność samorządów?

Podstawą zestawienia był wskaźnik dochodów samorządów w przeliczeniu na jednego mieszkańca, przy czym – jak zaznaczają autorzy – dane zostały odpowiednio skorygowane. Zobliczeń wyłączono środki pochodzące z dotacji celowych, a dochody poddano dwuetapowej korekcie.

Po pierwsze, odjęto kwoty przekazywane przez samorządy w ramach tzw. janosikowego, czyli składki na subwencję wyrównawczą. Po drugie, do rzeczywiste uzyskanych dochodów doliczono wartość ulg, zwolnień oraz obniżek



stawek w podatkach lokalnych. Tak skorygowane dane podzielono następnie przez liczbę mieszkańców danej jednostki.

Najbogatsze miasta powiatowe w Polsce

Jedną z kategorii rankingu są miasta powiatowe, czyli siedziby powiatów nieposiadające statusu miast na prawach powiatu. W skali całego kraju liderem zestawienia po raz kolejny zostały Polkowice (woj. dolnośląskie), gdzie zamożność per capita w 2024 roku wyniosła 10 706,10 zł.

Na drugim miejscu znalazł się Grodzisk Mazowiecki (woj. mazowieckie) z wynikiem 9 239,22 zł, a trzecie miejsce przypadło Pruszczeni Gdań-

skiemu (woj. pomorskie), który osiągnął 8 292,19 zł na mieszkańca.

Lider Warmii i Mazur – Lidzbark Warmiński

W województwie warmińsko-mazurskim, podobnie jak w roku ubiegłym, najbogatszym miastem powiatowym okazał się Lidzbark Warmiński. Zamożność miasta w 2024 roku wyniosła 5 645,14 zł na mieszkańca, co zapewniło mu pierwsze miejsce w regionalnym zestawieniu.

Pozycja lidera nie jest zaskoczeniem. Lidzbark Warmiński od lat konsekwentnie buduje swoją markę jako ważny ośrodek turystyczny i kulturalny regionu. Miasto położone jest w malowniczym miej-

scu, w widłach rzeki Łyny i jej dopływu Symarny, zaledwie 48 kilometrów od Olsztyna.

To również dawna stolica Warmii – funkcję tę Lidzbark pełnił od 1350 roku aż do XIX wieku. Przez ponad cztery stulecia miasto było siedzibą biskupów warmińskich i jednym z najważniejszych centrów religijnych, kulturalnych i gospodarczych tej części dawnej Rzeczypospolitej. Jego znaczenie ustępowało w regionie jedynie Braniewu.

Dzisiejsze wyniki rankingu potwierdzają, że historyczne dziedzictwo idzie w parze z dobrą kondycją finansową i skutecznym zarządzaniem samorządem. **RED**

MIAŁA NA KONCIE 14 LISTÓW GOŃCZYCH

POLICJANCI KRYMINALNI ZAJMUJĄCY SIĘ POSZUKIWANIAMI OSÓB UKRYWAJĄCYCH SIĘ PRZED ORGANAMI ŚCIGANIA Z KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI W ELBLĄGU ZATRZYMALI W ŚRODĘ, 7 STYCZNIA, TRZY OSOBY POSZUKIWANE PRZEZ SĄDY. WŚRÓD NICH BYŁA KOBIETA ŚCIGANA AŻ 14 LISTAMI GOŃCZYMI.

Pierwsze zatrzymanie miało miejsce w centrum Elbląga. Policjanci ujęli 43-letniego mężczyznę, który był poszukiwany przez sąd z województwa podlaskiego m.in. za przestępstwa związane z niszczeniem mienia. Mężczyzna najbliższe sześć miesięcy spędzi w zakładzie karnym.

Tego samego dnia funkcjonariusze zatrzymali kolejne dwie osoby: 27-letniego mężczyznę oraz 26-letnią kobietę. Para została aresztowana w jednym z mieszkań na terenie Elbląga. Mężczyzna był poszukiwany od dwóch lat na podstawie dwóch listów gończych m.in. za złamanie sądo-

wego zakazu prowadzenia pojazdów oraz kradzieże. Zgodnie z decyzją sądu spędzi w więzieniu rok i 10 miesięcy.

Z kolei 26-letnia kobieta była poszukiwana od trzech lat przez sądy rejonowe w Elblągu oraz Braniewie na podstawie aż 14 listów gończych. Odpowiada m.in. za kradzie-

że i oszustwa. Najbliższe cztery lata i cztery miesiące spędzi w zakładzie karnym.

Zatrzymania są efektem systematycznych działań elbląskich kryminalnych ukierunkowanych na ustalanie miejsc pobytu i zatrzymywanie osób ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości. **KMP ELBLĄG**



KONIEC AWIZA CORAZ BLIŻEJ

PAPIEROWE AWIZO – SYMBOL WIZYTY LISTONOSZA I KONIECZNOŚCI WYPRAWY NA POCZTĘ – POWOLI PRZECHODZI DO HISTORII. OD 1 STYCZNIA 2026 R. ELEKTRONICZNE DORĘCZENIA STAJĄ SIĘ PODSTAWOWYM KANAŁEM KOMUNIKACJI ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ Z OBYWATELAMI I FIRMAMI. TO JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH ZMIAN W OBIEGU URZĘDOWEJ KORESPONDENCJI OD LAT.

Cyfrowy standard zamiast papieru

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwo Cyfryzacji oraz Poczta Polska, zakończył się okres przejściowy dla e-Doręczeń. Od początku 2026 r. urzędy mają obowiązek w pierwszej kolejności korzystać z systemu cyfrowego, a platforma ePUAP będzie używana tylko w wyjątkowych sytuacjach przewidzianych w przepisach.

Dla obywateli oznacza to jeden, spójny „adres” do kontaktu z państwem – cyfrową skrzynkę, do której trafia cała korespondencja urzędowa.

To nie e-mail. Cyfrowy list ma moc poleconego

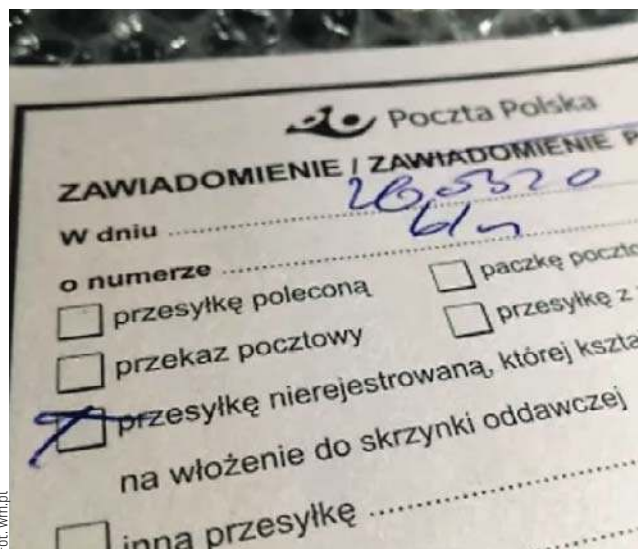
e-Doręczenia są prawnym odpowiednikiem listu poleconego za potwierdzeniem odbioru. System zapewnia bezpieczeństwo, wiarygodność oraz jednoznaczne potwierdzenie nadania i doręczenia. W praktyce daje to kilka konkretnych korzyści:

- brak kolejek i wizyt na poczcie,
- natychmiastowy dostęp do pism 24/7,
- możliwość śledzenia statusu doręczenia,
- wszystkie dokumenty w jednym miejscu.

Dla przedsiębiorców to szczególnie ważne – terminy i dowody doręczeń mają realne konsekwencje prawne i finansowe.

Miliony użytkowników już w systemie

Według danych operatora, system działa już na masową skalę. Funkcjonuje w nim blisko 2,3 mln skrzynek odbiorczych, a za ich pośrednictwem nadano niemal 46 mln przesy-



łek – w tym ponad 15 mln w pełni cyfrowych. Kolejne etapy wdrożenia mają jeszcze bardziej ograniczyć papier i sprawić, że awizo stanie się rzadkością.

Docelowo e-Doręczenia mają obsługiwać nawet 20 mln użytkowników.

Jak założyć adres do e-Doręczeń?

Założenie adresu do e-Doręczeń (ADE) jest bezpłatne i w pełni online. Cała procedura zajmuje kilka minut:

- Wejście na stronę edorreczenia.gov.pl,
- Logowanie przez Profil Zaufany, aplikację mObywatel lub bankowość elektroniczną,
- Wypełnienie krótkiego formularza i aktywacja skrzynki.

Po uruchomieniu ADE można bez kosztów odbierać i wysłać cyfrowe listy m.in. do urzędu gminy, ZUS czy urzędu skarbowego.

A jeśli ktoś nie chce cyfrowej skrzynki?

Choć kierunek jest jasny, papier nie znika z dnia na dzień. Poczta Polska utrzy-

muje tzw. usługę hybrydową. Jeśli adresat nie ma aktywnej skrzynki, urząd może wysłać pismo cyfrowo, a operator wydrukuje je w bezpiecznym ośrodku i doręczy tradycyjnie – z pomocą listonosza. W razie nieobecności adresata nadal pojawi się awizo.

To rozwiązanie przejściowe, które ma zapewnić ciągłość komunikacji i dać czas na adaptację osobom mniej skłonnym do cyfryzacji.

System gotowy na większą skalę

Operator zapewnia, że infrastruktura była przygotowywana wspólnie z resortami i Centralnym Ośrodkiem Informatyki. Przeprowadzono liczne testy, uproszczono integrację i zabezpieczono system na wzrost liczby użytkowników.

Dla firm i obywateli to jasny sygnał: cyfrowa korespondencja z administracją przestaje być nowinką, a staje się codziennym standardem. Awizo jeszcze się pojawi, ale już coraz rzadziej – a jego miejsce zajmuje cyfrowa skrzynka.

POLACY PODZIELENI W KWESTII PRZYJMOWANIA UCHODźCÓW Z UKRAINY

PRZYJMOWANIE UKRAIŃSKICH UCHODźCÓW Z TERENÓW OBJĘTYCH KONFLIKTEM POPIERA 48 PROC. POLAKÓW, A 46 PROC. SPRZECIWIĄ SIĘ TEMU – WYNIKA Z BADANIA CBOS. JEGO TWÓRCY PODKREŚLILI, ŻE SĄ TO NAJGORSZE WYNIKI W HISTORII POMIARÓW ROZPOCZĘTYCH WKRÓTCE PO ANEKSJI KRYMU PONAD DEKADĘ TEMU.

Centrum Badania Opinii Społecznej w grudniowym badaniu „Polacy o wojnie w Ukrainie i pomocy uchodźcom” zapytało m.in. o to, czy ich zdaniem Polska powinna przyjmować ukraińskich uchodźców z terenów objętych konfliktem.

Według CBOS wyniki zanotowane w grudniu 2025 r. były niemal identyczne jak we wrześniowym badaniu. Przyjmowanie ukraińskich uchodźców popiera 48 proc. Polaków (bez zmian), 46 proc. sprzeciwia się temu (wzrost o 1 pp.). Odpowiedź „Trudno powiedzieć” wybrało 6 proc. ankietowanych. Twórcy badania podkreślili, że zdecydowane głosy sprzeciwu przeważają dość wyraźnie nad zdecydowanymi głosami poparcia (19 proc. wobec 13 proc.). Dodali, że na początku 2022 r. odsetek Polaków popierających przyjmowanie ukraińskich uchodźców sięgał 94 proc. i utrzymywał się na wysokim poziomie do połowy 2023 r.

„Są to najgorsze wyniki w historii naszych pomiarów, rozpoczętych wkrótce po aneksji Krymu ponad dekadę temu” – wskazali.

Z badania wynika, że sprzeciw wobec przyjmowania uchodźców z Ukrainy wyrażają częściej badani z mniejszych miejscowości (59 proc. na wsi wobec 27 proc. w największych miastach). To również osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (62 proc. wśród badanych z tej grupy) wobec 26 proc. wśród badanych z wykształceniem wyższym.

Przeciwni przyjmowaniu uchodźców są też częściej respondenci o niższych dochodach per capita w swoich gospodarstwach domowych (57 proc. wśród tych o najniższych dochodach wobec 18 proc. wśród tych o najwyższych), a także osoby religijne (57 proc. w grupie praktykujących kilka razy w tygodniu wobec 38 proc. wśród niepraktykujących).

Przyjmowanie uchodźców najczęściej popierają wyborcy partii lewicowych – partii Razem (88 proc.) oraz Lewicy (78 proc.). Popiera to również 70 proc. zwolenników Koalicji Obywatelskiej. Wśród elektoratu prawicowych partii przeważają głosy sprzeciwu – 69 proc. wśród wyborców Konfederacji Korony Polskiej, 61 proc. wśród wyborców Prawa i Sprawiedliwości i 54 proc. w przypadku Konfederacji.

Z badania wynika, że ogólnie częściej przeciwnie są osoby mające prawicowe poglądy (53 proc. z tej grupy wobec 31 proc. z grupy o lewicowych poglądach).

Dążenie do zakończenia wojny rosyjsko-ukraińskiej, nawet za cenę utraty przez Ukrainę części terytorium lub części niezależności, popiera 54 proc. Polaków, czyli bez zmian w porównaniu z badaniem z września 2025 r. Wzrósł odsetek badanych uważających, że należy kontynuować walkę i nie iść na żadne ustępstwa wobec Rosji (33 proc. w grudniu wobec 28 proc. we wrześniu). Zmalał jedynie odsetek odpowiedzi „Trudno powiedzieć”. Zdaniem CBOS może mieć to związek z przedstawionym niedawno przez Stany Zjednoczone planem pokojowym niekorzystnym dla Ukrainy.

„Warto podkreślić, że jeszcze nieco ponad rok temu głosy poparcia dla bezkompromisowej walki dominowały w polskim społeczeństwie – choć było ich z czasem coraz mniej, to zasadniczą zmianę przyniosła dopiero wygrana wyborów w Stanach Zjednoczonych przez Donalda Trumpa, który zapowiadał ograniczenie wsparcia dla ukraińskiej obrony i zdecydowane dążenie do zakończenia konfliktu” – czytamy w badaniu.

Sondaż wskazuje, iż najmłodszy badani częściej popierają zakończenie wojny, nawet za cenę rezygnacji przez Ukrainę z części terytorium lub części niezależności (64 proc. wobec 49 proc. w grupie wiekowej 55-64 lata). Takie zdanie mają również częściej osoby wyznające prawicowe poglądy (60 proc. wobec 45 proc. na lewicy). Poparcie to jest również wyższe wśród wyborców partii prawicowych niż centrowych i lewicowych.

CBOS zapytało też o przewidywania Polaków dotyczące zakończenia wojny w Ukrainie. Udział optymistycznych prognoz jeszcze nigdy nie był tak niski. Najwięcej badanych (63 proc.) zakłada, że Ukraina będzie musiała zrezygnować z części swojego terytorium (wzrost o 3 pp. w porównaniu z wrześniem). CBOS zwróciło uwagę na to, że zwiększyła się liczba Polaków zakładających, że Rosja podporządkuje sobie całą Ukrainę (8 proc., wzrost o 3 pp.). Od początku wojny ta opcja była rzadko wybierana, zazwyczaj przez 2 do 4 proc. badanych. Jedynie 6 proc. badanych uważa, że Rosja wycofa się z terenów zaatakowanych w 2022 r., a 2 proc., że wycofa się również z tych zajętych w 2014 r.

Badanie zrealizowano w dniach od 27 listopada do 8 grudnia 2025 r. na próbie liczącej 948 osób (w tym 62 proc. metodą CATI, 24,8 proc. CATI i 13,2 proc. CAWI).

Piękno

Przydrożne drzewa ukazują swą szczególną urodę. Nie są jedynie elementem krajobrazu, lecz tworzą jego estetyczny rytm. Ich korony układają się w sklepienia nad drogami, zmieniające się wraz z porami roku: wiosną lekkie i przezroczyste, latem gęste i chłodne, jesienią nasyczone złotem i rdzą, zimą surowe, niemal ascetyczne. Jadąc taką drogą, ma się wrażenie przechodzenia przez długie, naturalne korytarze, w których światło i cień prowadzą cichy dialog. Te drzewa porządkują przestrzeń bez przemocy geometrii. Ich piękno jest jakby niezaplanowane. Jest nierówne, cierpliwe, czasem nadłamane. Pnie noszą ślady burz, mrozów i upływu czasu, a mimo to trwają, nadając krajobrazowi Warmii i Mazur powagę i łagodność zarazem. Bez nich drogi stałyby się puste, pozbawione głębi, a przestrzeń straciłaby swój oddech. Boję się nawet o tym pomyśleć.

Sacrum

Czasem te przydrożne drzewa tworzą przestrzeń, która nosi w sobie znamiona sacrum. Są jakby nie z tego świata. Ich korony układają się nad drogami jak sklepienia świątyń, a przejazd pod nimi przypomina ciche przejście przez nawę. Wtedy wyczuwa się jakieś naturalne skupienie. Światło, przesączone przez liście, nie oświetla jedynie asfaltu; wydobywa ukrytą głębię. Jakby przypominało o obecności czegoś, co nie daje się łatwo nazwać. Te drzewa trwają jak strażnicy porządku, który istniał przed nami i który nie został do końca unieważniony przez historię. Ich pnie, naznaczone czasem, burzami i mrozem, przypominają o długim trwaniu objawiającym się wrytmie wyznaczonym kolejnymi drzewami. Dlatego myśl o ich zniknięciu rodzi lęk inny niż zwykła obawa przed zmianą krajobrazu. Wycinka tych drzew byłaby gestem desakralizacji – przerwaniem ciągłości miejsca, zerwaniem ci-

PRZYDROŻNE DRZEWIA

PRZYDROŻNE DRZEWIA PRZEWAŻNIE MIJAM W POŚPIECHU. DZIEJE SIĘ TAK, GDY JADĘ OBOK NICH SAMOCHODEM. CZASEM BUDZĄ RESPEKT I WTEDY BOJĘ SIĘ ICH. STOJĄ BLISKO DROGI, PRAWIE DOTYKAJĄ ASFALTU. PIESI WĘDRUJĄCY OBOK DENERWUJĄ, TAK SAMO JAK I ROWERZYŚCI, SZCZEGÓLNICIE W NOCY. OD CZASU DO CZASU JEDNAK TO SIĘ ZMIENIA.



chego przymierza między człowiekiem a przestrzenią, która przez dziesięciolecia, a może i stulecia, uczyła powściągliwości i szacunku. Droga pozbawiona drzew staje się jedynie ciągiem asfaltu; traci charakter przejścia, traci swój próg, poza którym zaczyna się coś więcej niż ruch i pośpiech. Gdyby zniknęły, zniknęłoby także to, co nie miało swojej nazwy, a jednak było odczuwalne: poczucie obecności, ładu i pamięci. Pozostałaby przestrzeń obojętna, pozbawiona ciszy, która wcześniej chroniła przed całkowitym zawłaszczeniem świata przez użyteczność.

Na granicy

Od czasu do czasu, gdy wracam do domu z daleka, gdzieś na granicy dawnych Prus Wschodnich i północnego Mazowsza zaczynają się te drogi-aleje. Zaczyna się świat dróg obsadzonych dębami, lipami, jesionami i klonami. Zawsze wtedy zwalniam. Jakbym się z kimś witał. Wydaje się, jakby drzewa coś chroniły albo strzegły jakiegos minionego świata. Drzewa te są mu ciągle wierne. Nie odeszły z ludźmi, którzy je

posadzili. Nie mogli. Musiały tutaj zostać. Czasem myślę, że to już jedyny ślad po dawnych mieszkańcach. Tak bardzo się o nie boję. Boję się, że następnym razem zobaczę tylko pnie. Boję się, że staną się niepotrzebne, zbędne i że ktoś

pozbędzie się ich już na zawsze. Wraz z nimi zniknęłaby bowiem subtelna granica między tym, co użytkowe, a tym, co święte, między drogą prowadzącą dokądś a drogą, która sama w sobie jest doświadczeniem obecności pozadoczesnego celu.

**Miasto**

W mieście jest inaczej. Przydrożne drzewa są drzewami rosnącymi wzdłuż ulic.

Są podlewane, pielęgnowane, szczególnie te świeżo posadzone. Widać równe szeregi lip lub dębów; wszystkie są proste, jednakowe, symetryczne, jakby przystosowane do industrialnego krajobrazu. Stanowią dla niego tło. Na ich tle stare drzewa, które mnie zadziwiają, wydają się pochodzić z innego miejsca i czasu. Jednak czasem i w mieście można zobaczyć aleje starych drzew. W Olsztynie są one pozostałością po majątku Pozorty.

Druga strona medalu

Patrząc na piękno zasztfrowane w przydrożnych drzewach, wiem jednak, że istnieje druga, smutniejsza strona ich egzystencji. Ta druga strona to realia. Przydrożne drzewa są już stare. Część z nich choruje, widać próchniejące pnie, osłabione konary. Nie są właściwie pielęgnowane, a w zasadzie pozostawiono je same sobie. Rosną, jak potrafią, bez troski i bez planu. Widać to po nieprzycinanych, poplątanych gałęziach. Brakuje pieniędzy na to w samorządowych budżetach. Brakuje tu profesjonalnego ogrodnika, kogoś, kto dokonałby rozsądnej selekcji konarów, dostosował koronę do rozrośniętych korzeni, zapobiegłby sytuacjom, w których suche gałęzie podczas wichur i burz spadają na jezdnię. Dziś jednak nikt nie chce już słuchać takich argumentów. Rozłożyste konary nie są potrzebne podróżującym w upalne dni; samochody mają przecież klimatyzację. Cień drzew przestał być wartością. Stare drzewa nie są nikomu potrzeb-

ne. Po co mają rosnąć przy drogach? Uznaje się je za relikty przeszłości. Ich gałęzie opadają na samochody, liście brudzą jezdnię, a kierowcy, ci nieszczęśnicy, rzekomo giną przez obecność drzew. Narracja jest gotowa: przydrożne drzewa muszą zostać wycięte. To tylko kwestia czasu. Nastąpi to nieuchronnie prędzej czy później. Pocięte pnie i konary zostaną sprawnie usunięte. Będzie to jedynie chwilowe zamieszanie na drodze. Kierowcy spojrzą zulgą, gdy drzewa znikną, ładowane na ciężarówki, a następnie sprzedane jako drewno na opał. Pobocze zostanie poszerzone, utwardzone i wyrównane. Być może w ich miejscu powstanie chodnik albo trasa rowerowa.

Drzewa przy drodze staną się kiedyś wspomnieniem. Ich brak zostanie skwitowany krótkim zdaniem: taka jest cena postępu. Piesi będą bezpiecznie wędrować wzdłuż drogi, rowerzyści spokojnie jeździć i wszyscy będą zadowoleni. Z czasem zapomni się o pięknych, wyniosłych jesionach, pachnących lipach, wyprostowanych dębach i klonach. Po pewnym czasie nie będzie już także tych, którzy mogliby je wspominać. Oni również odejdą. Krajobraz zmieni się bezpowrotnie. I tak dojdzie do końca tej opowieści. Będzie to też koniec pewnej epoki, rozpoczętej na przełomie XIX i XX wieku, gdy te drzewa zostały posadzone.



MAREK MELNYK



MAJĄ WIELE PLANÓW I MARZEŃ

KAŻDY CZŁOWIEK CHCE BYĆ ZADOWOLONY Z ŻYCIA, CHCE SPEŁNIAĆ SWOJE MARZENIA. CZĘSTO PASJĄ SENIORÓW JEST PRACA I RODZINA, ALE JEST WIELU TAKICH, KTÓRE POCHŁANIAJĄ JESZCZE INNE DZIAŁANIA DAJĄCE SATYSFAKCJĘ. ZAPYTALIŚMY SENIORÓW, JAKIE MAJĄ MARZENIA I PLANY NA ŻYCIE.



Alina 65 lat

Od dziecka marzyłam o dużej rodzinie. Miał być ślub jak z bajki, a potem trójka lub czwórka dzieci. Niestety, długo nie mogłam zajść w ciążę. Postanowiliśmy z mężem dać szczęście i miłość dziecku z Domu Dziecka. Ta adopcja to najlepsze, co w życiu nas spotkało. Agnieszka miała 17 miesięcy, kiedy pojawiła się w naszym domu. Oddaliśmy jej nasze serca, a ona dawała nam tyle radości i miłości, że nigdy nie żalowaliśmy tej decyzji. To było nasze największe marzenie. Dziecko, własne czy też adoptowane, jest cudem, które rozkwita w naszych rękach. Bóg zsyła na nas tyle, ile możemy unieść, ale też wynagradza. Życia nie można zmierzyć ilością pieniędzy, ale tym, jaką rodzinę tworzymy i ile miłości dajemy swoim bliskim. Spełniły się nasze wszystkie marzenia. Jesteśmy zdrowi, mamy wspaniałą córkę, zięcia i dwójkę wnuków. Nic

więcej do szczęścia nam nie potrzeba. Oby tylko zdrowie nam dopisywało.

Krystyna 71 lat

Wierzę, że uśmiech, dobre słowo, czy jakakolwiek pomoc, wracają do nas podwójnie. I nie mam tu na myśli odwzajemnienia się, po prostu, gdy dajemy dobroć, jesteśmy lepsi, wartościowsi, szlachetniejsi, choćby we własnych oczach. W życiu spotyka nas tyle rozczarowań, smutku, niepowodzeń, dlatego warto marzyć, bo to przynosi nam radość. Kiedy spełniają się nawet małe marzenia czujemy się lepiej. Ja przez całe swoje życie marzyłam o podróży do Rzymu. Jednak nie było mnie na to stać, dzieci były małe, praca i codzienne obowiązki pochłaniały mnie całkowicie. Ale w skrytości marzyłam, że może kiedyś stanę na Placu Św. Piotra. I na emeryturze to marzenie spełniłam. Kiedy otrzymałam odprawę, postanowiłam

przeznaczyć ją na podróż do Włoch. Pojechałam i był to jeden z szczęśliwszych dni mojego życia. Warto marzyć i spełniać swoje marzenia. Pobyt w Rzymie był wspaniały, do dziś w mojej pamięci pozostały te dni i uśmiecham się do swoich wspomnień ilekroć o nich myślę. Teraz marzę jeszcze o zobaczeniu polskich gór, bo nigdy nie byłam. Na nartach nie będę jeździć ale chciałabym zobaczyć Morskie Oko, Zakopane, popatrzeć na góry... Mam nadzieję, że w przyszłym roku uda mi się tam pojechać.

Teresa 63 lata

Przez wiele lat mieszkalam na stacjach, bo nie stać mnie było na zakup mieszkania. Niestety życie mnie nie rozpieszczało, bo mąż pił i nie dbał o rodzinę. Wtedy marzyłam tylko o tym, żeby mieć co dać jeść dzieciom i zapłacić rachunki. Kiedy zdecydowałam się odejść od męża, marzyłam, żeby

moim dzieciom w życiu się poukładało. Cieszę się, że pomimo trudnego dzieciństwa udało im się wykształcić i stworzyć rodziny. Dwóch synów mieszka z rodzinami i pracują w Norwegii. Dwa lata temu jeden z nich kupił mieszkanie i podarował mi do niego klucze. To był najpiękniejszy dzień w moim życiu. Pierwszy raz zasnęłam w swoim domu ze łzami w oczach. Ale nie były to łzy strachu i żalu, a łzy szczęścia. Wiem, że dobrze wychowałam swoje dzieci, że one wiedzą, iż chciałam dla nich jak najlepiej. Marzyłam, że to one będą szczęśliwe, że będą miały własne domy... Dzięki nim mam i ja swoje miejsce na ziemi. Teraz marzę tylko o tym, żeby moja rodzina była zdrowa, a ja bym mogła jak najdłużej cieszyć się odwiedzającymi mnie wnukami.

Janina 66 lat

Żyjemy w czasach, gdy wszystko się zmienia

w mgnieniu oka. Trzeba być otwartą na chłonięcie wiedzy, na ustawiczne zwiększanie swoich kompetencji. Być odważną i nie bać się zmian. Uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania, pasję i hobby. Nie ograniczać się. To ile możesz zrobić, zależy tylko od ciebie. I trzeba mieć dobry kontakt z drugim człowiekiem. Miejsce kobiety jest... dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność, to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochanym. Szczerość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zaslugujemy na wszystko, co najlepsze. Dlatego też warto jest mieć marzenia, ba nawet trzeba je mieć! Ja podróżuję, odwiedzam miejsca, które zawsze chciałam zobaczyć. Czasem to są podróże za granicę ale są i takie bliskie - do sąsiedniego miasteczka, nad morze czy w góry. Cieszy mnie każdy wyjazd i mam już plany na kolej-

ne miejsca. Spełniam marzenia, a one powodują, że mam chęć na życie! Trzeba wyrzucić z głowy negatywne emocje i nie daj innym wchodzić z butami w Twoje życie.

Leszek 62 lata

Kiedy byłem młody marzyłem o tym, by zapewnić byt rodzinie i... by mieć samochód. Kiedyś nie każdy mógł go mieć, więc był szczytem marzeń wielu osób, w szczególności młodych mężczyzn. Teraz samochód nie jest towarem ekskluzywnym i na każdym podwórku stoi zaparkowany chociaż jeden. Lubię łowić ryby, więc marzę o każdej niedzieli spędzonej nad wodą. Na 60 urodziny żona z dziećmi ufundowała mi wypad na połowy ryb nad morzem. I to chyba najlepszy prezent jaki mógłbym sobie wymarzyć. Niecierpliwie czekam czasu, kiedy przejdę na emeryturę i będę mógł jeździć do woli na ryby.

wystuchata JOANNA KARZYŃSKA

KONIEC OBŻARSTWA!

DZIĘKI BOGU, JUŻ PO ŚWIĘTACH, BO TRADYCJA TRADYCJĄ, ALE NATŁOK TYCH SPECJAŁÓW I TYGODNIOWE, NIBYBEZKARNE OBŻARSTWO MNIE AKURAT PRAWIE WYSZŁO BOKAMI. A JUŻ NA PEWNO W BOKI POSZŁO...! KTO JESZCZE PRZESADZIŁ Z KARPIEM W GALARECIE, GOTOWANĄ SZYNKĄ, USZKAMI I PIEROGAMI, A TAKŻE MAKOWCEM I SERNICZKIEM? A KTO PRZESADZIŁ Z NIMI WSZYSTKIMI? JAK WEJŚĆ GŁADKO I BEZBOLEŚNIE W TEN NOWY ROK 2026 I SZYBKO ZRZUCIĆ TO, CZEGO NAM W ŚWIĘTA PRZYBYŁO?



Fot. Freepik

Zeby nasze organizmy mogły jako tako prawidłowo funkcjonować, co jakiś czas warto, a wręcz trzeba, zastosować dietę oczyszczającą. Nawet jeśli nie musimy dawać żołądkowi oddechu po świątecznym przejeździe, to wymaga tego wysoko przetworzona żywność, której jemy znacznie więcej, niż nam się wydaje, nawet nie bardzo zdając sobie z tego sprawę. Jeśli do tego dodamy towarzyszący nam na co dzień stres oraz zanieczyszczone środowisko, ilość toksyn kumulujących się w komórkach naszego ciała nie dość, że da radę powalić hipopotama, to jeszcze znacznie rozreguluje równowagę organizmu. Zatem kilka dni na diecie oczyszczającej, zwłaszcza teraz, po Bożym Narodzeniu, pomoże pozbyć się wszelkich toksyn, ale i wrócić do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli w dodatku wciąż cierpimy na wzdęcia i bezustannie towarzyszy nam uczucie przejeżdżania, ciężkości, a za to drastycznie brak nam energii, dietę oczyszczającą wręcz zalecam wszystkim, ze sobą włącznie...!



O co w diecie oczyszczającej chodzi?

Cel jest tylko i aż jeden: dostarczyć organizmowi jak największą ilość składników odżywczych, które mają głównie odtruwać działanie i wspomagać nas w wydalaniu toksyn i zalegających w jelitach złośliwych. Cały proces oczyszczania można podzielić na dwie fazy. W pierwszej z nich to przede wszystkim dieta niskokaloryczna, która składa się z warzyw i owoców, najlepiej surowych lub ugotowanych na parze, w wodzie lub duszonych bez tłuszczu, i dziennie dostarcza nam około 1000 kilokalorii. Zasadniczo taki detoks oznacza spadek, w wielu wypadkach nawet dość gwałtowny, masy ciała. I o ile generalnie jestem

za, to stawiam kategorię krytyczny warunek: tego detoksu absolutnie nie wolno nam traktować jako diety odchudzającej! Dlatego można go stosować nie dłużej niż 3 dni, długotrwałe przebywanie na tak ubogim energetycznie diecie prowadzi bowiem do osłabienia organizmu, spadku koncentracji i odporności oraz spowolnienia metabolizmu, czyli spadku tempa wszystkich procesów życiowych. A nam chodzi przecież „tylko” o pozbycie się toksyn, złośliwych i delikatne rozpoczęcie spalania tkanki tłuszczowej. Zresztą lojalnie uprzedzam, że te drakońskie głodówki zwykle kończą się efektem jo-jo...

O ile pierwsza faza diety oczyszczającej jest dość rygorystyczna i dlatego nie powinny jej stosować kobiety w ciąży, karmiące, a także młodzież w okresie dojrzewania i dzieci, o tyle druga faza nie wymaga tych drakońskich głodówek. Ma wyższą, dopasowaną do konkretnych potrzeb organizmu wartość

kaloryczną, bo opiera się na razowych produktach zbożowych, które trzeba spożywać przynajmniej raz dziennie. W zależności od indywidualnych potrzeb na tym etapie dieta oczyszczająca dopuszcza choćby chude mięso, ryby i przetwory mleczne. Można ją stosować nieco dłużej, bo nawet 2-3 tygodnie, i potraktować jako praktyczną lekcję nauki zdrowego odżywiania.

Konkretnie co można jeść?

Odpowiedź jest bardzo prosta: produkty, które oczyszczają nasz organizm! A to choćby swoje jabłko, grejpfrut czy cytryna. Z bardziej egzotycznych owoców nasz organizm oczyszczą awokado i granat (cały czas mowa o owocach...). Z warzyw polecam natomiast kapustę, buraka, kalafior i brokuł, zieloną pietruszkę, siemę lniane, czosnek, imbir, rukolę i dziki ryż. Wszystkie one mają właściwości antyoksydacyjne, zapobiegają powstawaniu nowotworów, a poza tym zawierają duże ilości błonnika, który najlepiej ureguje pracę jelit, czym w szybkim tem-

pie przywróci nam energię i dobre samopoczucie. Stosując dietę oczyszczającą, dbajmy też o odpowiednią ilość płynów: minimum 2 litry wody dziennie, która usuwanie toksyn z organizmu po prostu przyspieszy. Można też dla urozmaicenia zamiast czystej wody pić wodę z cytryną, zieloną i białą herbatę — grunt, by były te 2 litry płynu dziennie. Co jakiś czas warto wypić też napar z karczocha, kopru włoskiego i rumianku: zniweluje wzdęcia, poprawi trawienie i przyspieszy oczyszczanie wątroby.

Obowiązuje natomiast absolutny zakaz spożywania alkoholu, kawy i czarnej herbaty. Z jedzenia unikamy czerwonego mięsa, białego pieczywa, makaronu, słodczy czy smażonych produktów, a mocno ograniczamy cukier i sól. Nie muszę mówić, że całkowicie eliminujemy też fast foody i papierosy, które są całkowitym przeciwieństwem detoksykacji...!

Warianty

Choć istnieją różne warianty diety oczyszczającej: jogurtowa, pomarańczowo-grejpfrutowa, owsiankowa, ja polecam jednak tę uroz-

maconą wersję, opartą na różnych warzywach i owocach. To właśnie one stanowią naturalne źródło witamin, składników mineralnych i antyoksydantów.

A ponieważ wszystkie one w każdym owocu i warzywie występują w innych proporcjach, mamy pewność, że dostarczymy wielu różnych dobrodziejstw. Dodatkowo nie znuży nas monotonia posiłków. Oczywiście do tych owoców i warzyw można dodać inne składniki, choćby pełnoziarniste pieczywo, ziarna i kiełki. Grunt, żeby nasz jadłospis cały czas opierał się na żywności stymulującej oczyszczanie organizmu z toksyn. Te dodatki do warzyw i owoców polecam szczególnie osobom, które przygodę z detoksem dopiero zaczynają i te rygorystyczne zasady nieco je przerażają.

Czy to bezpieczne?

Każda niskokaloryczna dieta oznacza minimalne, ale jednak niebezpieczeństwo. Już sama jej niska wartość energetyczna może grozić niedoborem witamin, składników mineralnych, ale też makroskładników: białka, tłuszczu, węglowodanów. Bardzo często taki detoks stosujemy na podstawie przepisu z pierwszej z brzozy strony internetowej, a tymczasem niedostosowanie go do konkretnych potrzeb i cech naszego organizmu może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia, a nie tym pożądanym odtruciem. Długotrwały niedobór witamin i składników mineralnych prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Na skutek osłabienia układu odpornościowego za-

czną się choćby problemy skórne. Zaraz po nich pojawi się ogólne osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, spadek koncentracji i zdolności do podejmowania aktywności fizycznej. A to dopiero początek, bo, szczególnie gdy uprzemy się szybko stracić wiele kilogramów i zastosujemy ekstremalny wariant diety oczyszczającej, może się to skończyć zaburzeniami elektrolitowymi, niedożywieniem, a w konsekwencji nieprawidłowym działaniem większości układów w organizmie, a w tych najbardziej drastycznych wypadkach — zgonem. I wcale nie przesadzam, bo w literaturze naukowej nie brak opisów przypadków śmiertelnych po nieumiejętnym zastosowaniu różnych ekstremalnych kuracji oczyszczających.

Dlatego, jak zawsze, zalecam ostrożność, niepopadanie w przesadę, baczną obserwację organizmu i stałą konsultację ze swoim lekarzem.

Ian Orme, profesor mikrobiologii i patologii na Colorado State University, twierdzi, że 30 miliardów bakterii *Lactobacillus* brzmi dobrze, tyle tylko, że po przejściu przez kwas żołądkowy przeżywa tylko około 43 z nich. Innymi słowy, te 43 bakterie grzecznie proszą około miliona beztlenowych bifidobakterii o opuszczenie terenu jelit. I wszystko jasne.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
Korzystałam z materiałów British Heart Foundation.

ZASADY DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ W PIGULCE:

- Pierwsza faza diety powinna trwać do 3 dni, a druga faza 2-3 tygodnie.
- Jadłospis opracowujemy na bazie roślin bogatych w błonnik i przeciwutleniacze.
- Pijemy dużo wody, minimum 2 litry dziennie.
- Stosujemy zioła wspomagające trawienie, np. koper włoski i rumianek.
- Lepiej zrezygnować z cukru i soli, a już z pewnością odstawić żywność wysoko przetworzoną i używkę.

9-15 stycznia 2026

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, 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 Grzmieł ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp. .

Poniedziałek

20:30

TVP 1

Królowa miłości
Teatr Telewizji, spektakl teatralny, 2025

Współczesny moralitet i zarazem wivisekcja rodzinnych relacji. Opowieść o miłości matki do syna - mordercy - i miłości córki do matki, która wypiera zbrodnię syna. Historia o lojalności, winie i moralnej odwadze - i o rozliczeniu z życiem w obliczu śmierci. Czy milczenie w obliczu zła to też forma winy? Co tracimy, gdy udajemy, że nic się nie stało? I czy miłość, która wszystko wybacz, potrafi też wszystko przemilczeć?

Piątek

20:00

TVP KULTURA

Valmont
Kostiumowy, melodramat, Francja, Wielka Brytania, 1989

Ekranizacja powieści Choderlosa de Laclos. Francja, 1788 rok. Markiza de Merteuil porzucona przez kochanka pragnie zemsty. Zawiera pakt z byłym kochankiem Vicontem de Valmont.

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:20

Wtorek

20:00

TVP KULTURA

Łucja i jej dzieci
Teatr Telewizji, 2003

Impulsem do powstania była jedna z przerażających tragedii, jakie wydarzyły się w Polsce w ostatnich latach. Nie jest to próba rekonstrukcji czy opisu żadnego z głośnych przypadków dzieciobójstwa. Tytułowa bohaterka jest postacią, o której losie, wyborach ostatecznie decyduje ból i poczucie winy. Paradoksalnie Łucja, której wina przez zaniechanie i słabość jest ewidentna, ocala świat przed ostateczną zatrą. Świat, w którym takie rzeczy są możliwe. Świat, w którym nie funkcjonują przykazania, zasady. Nie działają instytucje. Wstrząsający obraz urasta do wymiaru antycznej tragedii.

Sobota

00:35

TVP 2

Papillon. Motylek
Dramat, Hiszpania, USA, Czechy, 2017

Henri Charriere, syn nauczyciela z małego miasteczka w Masywie Centralnym od wczesnej młodości należał do paryskiego półświatka przestępczego, który nadał mu pseudonim „Papillon” (Motylek) od tatuażu na piersiach. Na początku lat 30. 27-letni wówczas Charriere został skazany na dożywotnią katorgę za morderstwo, którego nie popełnił. Zesłano go do kolonii karnej w Gujanie Francuskiej. Miała ona już wówczas długą i ponurą tradycję: od 1852 r. nie było stamtąd powrotu. Żyjąc w takim piekle Henri Charriere nie dał się złamać, trzykrotnie podejmował próbę ucieczki.

Środa

22:20

TVN 7

Ukryte piękno
Dramat, obyczajowy, USA, 2016

Odnoszący sukcesy w branży reklamowej nowojorczyk (Will Smith) przeżywa ogromną osobistą tragedię i całkowicie wycofuje się z życia. Jego koledzy z pracy obmyślają przewrotny plan, który ma na celu zmusić go do stawienia czoła rozpoczy w zaskakujący i niezwykle ludzki sposób.

INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 20:00

Niedziela

19:55

POLSAT

Hobbit: Pustkowia Smauga
Sensacyjny, USA, Nowa Zelandia, 2013

Tytułowy bohater - Bilbo Baggins i trzynastu krasnoludów, pod wodzą Thorina Dębową Tarczę kontynuują swoją ekspedycję do Samotnej Góry. Bohaterom udało się wymknąć z zasadzki orków, ale nadal grozi im z ich strony śmiertelne niebezpieczeństwo, bo pościg trwa. Po krótkim odpoczynku u Beorna - człowieka, który przybiera postać niedźwiedzia - wędrowcy muszą przejść przez osławioną Mroczną Puszczę. Ich przewodnik, czarodziej Gandalf Szary tu ich opuszcza, aby zbadać niepokojące sygnały, docierające z południa. Dzielni wędrowcy wkraczają do opanowanego przez ciemności lasu...

Czwartek

21:45

TVP 2

Pele: narodziny legendy
Film biograficzny, USA, 2016

Historia życia słynnego piłkarza od faweli w Sao Paulo po finał mistrzostw świata w 1958 r. w Szwecji, kiedy to strzelił dwie bramki, zapewniając tym samym zwycięstwo Brazylii. Dzieciństwo Pele nie było usłane różami, pochodził z niezbyt zamożnej rodziny, jako chłopiec musiał sam zarabiać na utrzymanie. Miał za to nieprzeciętny talent, który dostrzegł brazylijski piłkarz Waldemar de Brito i wciągnął nastolatka do klubu Santos FC. Pele grał tu 18 lat. Swoją grą zachwycał wszystkich. W reprezentacji Brazylii zadebiutował w wieku 17 lat.

PIĄTEK • 9 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacja 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2011
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Program rolny
12:55 Natura w Jedyńce - Podróż przez życie - dok., Kan., 2017
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

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Anna Dymna - spotkajmy się
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:55 Operacja Zdrowie - magazyn medyczny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp.
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

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy, 18-letnia Kamila znajduje ciała zamordowanych rodziców. Niespodziewanie ona i jej chłopak Damian stają się podejrzаныmi w sprawie o ich zabójstwo.
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - program kryminalny

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny. Kilkunastoletni chłopiec staje się przypadkowym świadkiem mafijnych porachunków.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - 45-letnia Agnieszka Przybylska cierpi z powodu dolegliwości, które bierze za objawy menopauzy. Gdy orientuje się, że jej mąż Radosław spędza czas po pracy ze swoją sekretarką Klaudią, 45-latką dochodzi do wniosku, że mąż ma romans.

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
07:35 Turniej o róg królowej - dokument, Polska, 2016
08:20 Mieszczanie żywiecy - Danuta i Andrzej - dok., 2021
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
10:40 Koncert Kaczmarek2Cinema - koncert, 2023
12:05 Rendez-vous z Mauricem Chevalierem - dokument, Franc., 2021
13:15 Blok - serial dok., Pol., 2018
14:15 Potop - film kostiumowy, Polska, 1974
16:55 Informacje kulturalne
17:20 Gdzie jesteś Mały Książę - Ryszard Poznakowski - widowisko

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Pod klubem Dana ratuje Hannah przed porwaniem i oferuje jej wypowiedzkę w celu zapewnienia jej bezpieczeństwa. Wkrótce okazuje się, że ktoś ich śledzi.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy.
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 24-letnia Ola to dziewczyna z nadwagą i kompleksami. Kiedy w barze, w którym pracuje jako barmanka, poznaje Mirka, ma nadzieję, że to w końcu szansa na związek.
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

TVN 7

05:10 Ten moment - program obyczajowy
05:45 Szkoła - Leszek Kraiński prowadzi portal internetowy o życiu szkoły. Współpracuje z nim Kasia Przybysz, która ceni rzetelne dziennikarstwo.
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial
18:00 Zagadki losu - 9-letnia Emilka dowiaduje się o śmierci swojej mamy w wypadku. Z dziewczynką zostaje tata Tomek i babcia Żyta...
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
20:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
22:00 Krwawa rozgrywka - sensacyjny, Chiny, Hong Kong, 2017
00:20 STOP Drogówka - serial policyjny
01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping TV Okazje

teleexpress

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jak to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacja 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 Między oczy - fab., Polska, 2020
01:10 Sprzymierzeni - fab., USA, 2016
03:15 Wykrywacz kłamstw - magazyn
03:40 Sekielski wieczorową porą - talk-show

19:00:00

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Szazam! Gniew bogów - przygod., USA, 2023
22:50 Mission: Impossible III - sens., USA, Niemcy, Chiny, 2006
01:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:30 Nieobecnii 2 - serial, Polska
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:00 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:25 Nauka jazdy - reality show

17:00

Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Disco Star - talent show
21:45 Madame Web - sens., USA, 2024
00:10 Predator - sens., USA, Kan., 2018
02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:45 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Teleshopping TV Okazje

18:10

Maestro włoskiego plakatu - dok., Włochy, 2020
20:00 Kino Mistrzów - Valmont - fab., Franc., Wlk. Bryt., 1989
22:25 Tygodnik Kulturalny
23:20 Scena muzyczna - RYSY - koncert, 2021
23:55 Piranie - fabularny, Włochy, 2019
01:55 Noc krótkich filmów - Restart - film krótkometrażowy, 2019
02:30 Więcej niż fikcja - The Doors, za kulisami - dok., Wlk. Bryt., 1970
03:25 Mody Polskie - Podkarpacie - reportaż
04:05 Na kredyt - obycz., Polska, 2008
04:50 Teledyski

18:00

Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Mściłciel - akcja, USA, Franc., Niemcy, RPA, 2004. Ben Archer - postanawia odejść z pracy i rozpocząć spokojne życie z rodziną. W tym samym czasie jego żona, pracownica biura imigracyjnego, bierze pod swoją opiekę małą Kim, znalezionej wśród chińskich uchodźców, ściągając tym samym śmiertelne niebezpieczeństwo na swoją rodzinę.
22:00 Twierdza - akcja, USA, 1996
00:50 Kobiety mafii 2 - akcja, Polska, 2019
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:15 Dyżur - serial medyczny

20:00

Ukryte piękno - dramat, USA, 2016
22:10 Tammy - komedia, USA, 2014
00:25 15:17 do Paryża - sens., USA, 2018. Wczesnym wieczorem 21 sierpnia 2015 r. świat w napięciu śledził doniesienia o udaremnieniu ataku terrorystycznym na pociąg Thalys 9364 zmierzający do Paryża. Tragedii zapobiegli trzej odważni młodzi Amerykanie.
02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:30 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień 09:45 Jestem Mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Głos Polski 11:35 Polonia et Homo 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Głos serca 13:05 Perły polskiego krajoznictwa 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 Zniesienie 16:50 Powrót i Odnova 17:30 Łączy Nas Historia 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 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Matusia - siostra Matylda Getter 23:00 Przegląd Tyg., „Niedziela”

eprasa.pl 3b929a947f

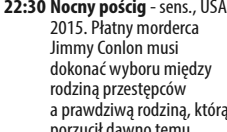
SOBOTA • 10 stycznia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
04:50 Zielone kasztany - obycz., Polska, 1985 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:55 Ranczo - serial obycz., 2011 09:55 Komisarz Alex - serial krym. 10:55 Ojciec Mateusz - serial krym. 11:55 Gwiazdy w południe - Gwiazda szeryfa - western, USA, 1957 13:40 Żona dla Polaka - reality show 14:45 Tajemnice kulturowych seriali - dok., 2025 15:50 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Zakopane - konkurs duetów	05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny 12:10 Postaw na milion - teleturniej 13:05 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej	05:55 Uwaga! - program interwencyjny 06:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska 12:35 Anatomia piękna - program rozrywkowy 13:50 Gwiazdny pył - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2007. Pewien chłopak obiecał dziewczynie, w której się zakochał, gwiazdkę z nieba. I kiedy gwiazda spadła na ziemię, wyruszył na poszukiwania. 16:30 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki - przygod., USA, 2008	06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - program informacyjny-rozrywkowy 11:05 Darek Stolarz - remont z 3 dni 12:10 Jak ukraść Księżyc - anim., USA, Franc., 2010. W dzielnicy podmiejskiej otoczonej kwitnącymi krzewami róż stoi czarny dom z martwym trawnikiem. Nieznana sąsiadom, ukryta głęboko pod tym domem kryje się ogromna, tajna kryjówka należąca do nikczemnego złooczyńcy Gru. 14:15 Madame Web - sens., USA, 2024 16:55 Jak rozpaciałem II wojnę światową - cz. 1 - Ucieczka - kom., Polska, 1970. Szeregowy Franek Dolas przypadkowo wystrzelił nad ranem 1 września 1939 roku faktycznie rozpoczął wojnę polsko-niemiecką.	06:00 Porcelana w składzie słonia - film TVP, 1984 06:55 Fanfan Tulipan - kom., Franc., 2003 08:35 Informacje kulturalne 09:00 Koncert Kaczmarek2Cinema - koncert, 2023 10:25 Od ucha do ucha - Pani Twardowska 10:55 Wielcy mistrzowie malarstwa - Seurat - serial dokumentalny, Francja, 2015 11:55 Potop - film kostiumowy, Polska, 1974 14:25 Wydarzenie aktualne - program informacyjny 14:55 Dokument tygodnia - Eric Clapton - tylko blues - dok., USA, 1995 16:55 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak - magazyn 17:35 Retro kino - Sirocco - fab., USA, 1951	06:00 Nash Bridges - serial krym. Gerald Rivera zaprasza do swojego programu telewizyjnego Nasha i Joego. Występ stoi pod znakiem zapytania, bo ktoś dosypuje do napoju Nasha narkotyki. 07:00 Kobra - oddział specjalny - Dzień przed swoimi 50. urodzinami przynębiący Semir postanawia odkryć rodzinną tajemnicę. 09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 09:55 Lombard. Życie pod zastaw - 20-letni Daniel Nowicki to patostreamer „Blendo” synący z wypijania obrzydliwych mikstur. Kiedy obraża w trakcie live’a patostreamerkę Patję, dziewczyna, razem z Krisem i Koprem, atakuje Blendera w realu	04:55 Szkoła - Sebastian Rutecki razem z kolegami wygrają pierwszy etap konkursu talentów i dostają się do finału razem z koleżankami z równoległej klasy: Angelią i Marią. 05:55 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 06:55 New Looney Tunes III - animacja 07:25 Psy i koty - film rodzinny, USA, 2001 09:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:10 Detektywi - program kryminalny 14:10 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy 15:15 Uwolnić orkę II - przygodowy, USA, Francja, 1995 17:15 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2016	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? 07:00 Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 12:50 Robin Hood - faceci w rajtachach - kom., USA, Franc., 1993 15:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:00 STOP Drogówka - serial policyjny 03:10 Interwencja - magazyn reporterów 03:20 Pełna chata 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleszkupy TV Okazje
16:45 Teleexpress 16:55 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Zakopane - konkurs duetów 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:05 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Gała Mistrzów Sportu - relacja 23:10 Krew za krew - fab., USA, 2006 01:05 Sprawdzamy - magazyn 01:30 Miedzy oczy - fab., Polska, 2020 03:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:20 Siedem dni na Marsie - dok., Wlk. Bryt., 2021	18:50 Słowo na niedzielę 19:00 Informacje kulturalne - magazyn 19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy 20:00 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 22:35 Królowe przekretnu - kom., USA, 2022. Planując drobny przekręt z kuponami, dwie przyjaciółki nie spodziewają się, że ten wybrzyk może zamienić się w biznes wart 40 milionów dolarów. 00:35 Papillon. Motylek - dram., Hiszp., USA, Czechy, 2017 02:50 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016	19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny 20:00 Miss agent - kom., USA, 2000 22:20 Pan Church - obycz., USA, 2016 00:30 Kraj świętych i grzeszników - sens., Wlk. Bryt., Irlandia, USA, Chiny, Franc., Szwajc., 2023 02:40 Szpital św. Anny - program obycz. 03:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:15 Uwaga! - program interwencyjny 04:30 Ej, Stara! - program poradnikowy 04:55 Nauka jazdy - reality show	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:55 Festival Kabaretu w Koszalinie - Marian i Hela Wakacje - 2020 22:45 Szybcy i wściekli 8 - sens., Chiny, USA, Jap., 2017 01:40 Diamentowa afery - sens., USA, Niemcy, 1999. Miles Logan próbuje odzyskać diamenty, ukryte na terenie posterunku policji. 03:45 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Teleszkupy TV Okazje	19:25 20x20 lat TVP Kultura - Wilhelm Sasnal 20:00 Bilet do kina - Gdyby ulica Beale umiała mówić - fab., USA, 2018. Zakochani Tish i Fonny zostają rozdzieleni, gdy... 22:10 Róisín Murphy - Malta Festival - 2025 23:20 Kino Mistrzów - Valmont - kostiumowy, melodramat, Franc., Wlk. Bryt., 1989 01:45 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski - mag. 02:25 Klub Jazzowy - Kajetan Galas ORGAN SPOT - koncert, 2025 03:45 20x20 lat TVP Kultura - Wilhelm Sasnal 04:25 Wśród Huculów - dokument, Polska, 2016 05:05 Teledyski	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. 22:10 355 - akcja, USA, Chiny, 2022. Penelope Cruz ratuje świat jako jedna z najlepszych agentek wywiadu... 00:30 Najwyższy wyrok - akcja, USA, 2012 02:25 Dyżur - serial medyczny 03:35 Menu na miarę - program kulinarny 05:20 Dyżur - serial medyczny	20:00 Matrix: Reaktywacja - SF, USA, 2003. Syjonu dotarła właśnie informacja o tym, że maszyny postanowiły raz na zawsze rozprawić się z ludzkością i w stronę miasta nadciąga licząca 250 000 armia Strażników. 22:55 300: Początek imperium - przygod., USA, 2014 01:10 Los numeros - komedia, Polska, 2011. Kuba wygrywa zawrotną sumę w kumulacji loterii pieniędzy. Radość z wygranej nie trwa jednak długo... 03:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą 04:05 Usterka - program poradnikowy	09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny 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 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki Polskości 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 „My chcemy Boga” 17:00 Życie jest piękne 17:30 Przełamując bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:00 Msza św. 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

NIEDZIELA • 11 stycznia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:40 Zmienienny - serial, 1986 09:55 Ojciec Mateusz - serial 10:50 Komisarz Alex - serial krym. 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Pielgrzymi Nadziei - Asia - historia samotnej matki - reportaż 13:05 BBC w Jedyne - Planeta Ziemia - Bohaterowie - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:10 Dom - serial, 1980 15:55 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Zakopane - konkurs indywidualny 17:00 Teleexpress	04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, 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 11:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn 11:40 The Voice Senior - Przesłuchania - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy 12:05 Co za tydzień - program rozrywkowy 12:55 Będzie pięknie - program poradnikowy 14:05 Akademia policyjna - kom., USA, 1984 16:20 Shazam! Gniew bogów - przygod., USA, 2023 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Film Song Festival Bydgoszcz - Złote nuty kina	06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:05 Pada Shrek - anim., USA, 2007. Zbliża się Wigilia Bożego Narodzenia. Każdy ulega euforii, jedynie Shrek nie poddaje się emocjom, bo nie znosi świąt. 11:40 Grinch: Świąt nie będzie - kom., USA, Niemcy, 2000. Wysoko na szczycie góry Crumpet, Grinch obserwuje mieszkańców Ktosiowa radośnie przygotowujących się do świąt Bożego Narodzenia. Grinch mieszka w samotności, za jednego kompana mając psa - Maxa. 13:55 Jumanji - kom., USA, 1995 16:20 Jurassic World - sens., USA, 2015 18:50 Wydarzenia - program informacyjny	05:45 Z archiwum i pamięci - Mały Książę - Ryszard Poznakowski - dok., 1996 06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Małgorzata Potocka 07:45 Marcell Szpak dziwi się światu - serial anim., 1986 08:00 Liturgia prawosławna w Siedlcach 09:00 Niepojęte - Bóg u Rudolfa Otto - felieton 09:20 Wspólny dom 10:00 Eric Clapton - tylko blues - dokument, USA, 1995 12:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial komediowy, Wlk. Bryt., 1988 13:00 Dobre strony - Andrzej Chyra i Mery Spolsky - reportaż 13:25 Retro kino - Sirocco - fab., USA, 1951 15:05 Kolekcja - Andrzej Wróblewski - felieton 15:25 Fanfan Tulipan - kom., Franc., 2003	06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki. 06:45 Kobra - oddział specjalny - Pod klubem Dana ratuje Hannah przed porwaniem i oferuje jej wprowadzkę w celu zapewnienia jej bezpieczeństwa. Wkrótce okazuje się, że ktoś ich śledzi... 08:40 Ranczo - serial kom., Polska 13:35 Jak zostać kotem - familijny, Franc., Chiny, Kan., 2016 15:30 Legenda Zorro - przygod., USA, 2005	04:40 Szkoła - program obycz. 05:40 Wiza na miłość - serial 06:35 New Looney Tunes III - animacja 06:50 Anatomia piękna - program rozrywkowy 07:45 Lego Ninjago - przygod., USA, Dania, Australia, 2017 09:55 Ukryta prawda 13:45 Detektywi - program krym. 15:45 OSS 117: Rio nie odpowiada - sens., Franc., Belgia, 2009. Agent OSS 117 zostaje wysłany z misją do Rio de Janeiro, aby odnaleźć byłego szczyt popularności gwiazdor muzyki pop, Alex Fletcher, zarabia na życie śpiewając stare przeboje na festynach. Pewnego dnia otrzymuje propozycję...	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? - reality show 07:00 Polowanie na Hitlera 09:00 Ewa gotuje - program kulinarny 09:30 Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:35 Zawód święty Mikołaj - komedia, USA, 2001 13:30 Asterix w Brytanii - anim., Franc., 1986 15:00 Maska Zorro - sensacyjny, USA, 1998 17:55 Uroczysko - serial krym. 20:00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto 00:05 STOP Drogówka - serial policyjny 01:05 Salwador: gangi, superwiewienia i „najfajniejszy dyktator świata” - dokument, Francja, 2024 02:25 Nieznane zdjęcia Hitlera - dokument 03:25 Lubie disco! - program muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleszkupy TV Okazje
17:05 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Zakopane - konkurs indywidualny 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 U Pana Boga w Królowym Moście - serial 21:25 Żona dla Polaka - reality show 22:25 Pozew o miłość - komedia romantyczna, USA, 2004 00:05 Gwiazda szeryfa - western, USA, 1957 01:45 Sprawdzamy - magazyn 02:05 Krew za krew - fab., USA, 2006 04:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	17:15 Hrabia Monte Christo - serial kostiumowy, Franc., Włochy, 2024 18:15 Patryk - obycz., Wlk. Bryt., 2018. Sara Francis dostaje w spadku po babci psa, który sprawia jej tylko same kłopoty. 20:00 Gała Paszportów Polityki - relacja 21:15 James Bond - Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997 23:25 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór - widowisko muzyczne 00:30 Krucjata - Prawo serii - serial krym., Polska, 2020 01:35 Królowe przekretnu - kom., USA, 2022 03:30 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016	21:05 Disco polo - kom., Polska, 2015. Tomek i Rudy - chłopaki z prowincji napędzani pasją i marzeniami - ruszają na podbój discopolowych list przebojów. Karierę zaczynają od koncertów w remizach i wiejskich dyskotekach. 23:30 Na skraju jutra - SF, USA, Kan., 2014 01:55 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 03:05 Szpital św. Anny - program obycz. 03:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:40 Uwaga! - program interwencyjny 04:55 Nauka jazdy - reality show 05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny 19:55 Hobbit: Pustkowia Smauga - sens., USA, N. Zel., 2013 00:00 Jak tyse konie - sens., Chiny, 2023. Jackie Chan wcielił się w rolę emerytowanego kaskadera Luo, który ledwo wiąże koniec z końcem i opiekuje się swoim ukochanym koniem, Czerwonym Zajacem. Gdy dowiaduje się, że zwierzak może zostać zlicytowany... 02:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Teleszkupy TV Okazje	17:15 Niedziela z... Martą Lipińską 18:10 Niedziela z... Martą Lipińską - Dary magów - Opowieści weekendowe: Damski interes - filmy TVP 20:00 Kod Annie Parker - fab., USA, 2013 21:50 Teatroteka nocą - Cukier Stanik - spektakl teatralny, 2014 23:00 Noc krótkich filmów - Uderzenie 23:35 Gdyby ulica Beale umiała mówić - fab., USA, 2018 01:45 Róisín Murphy - Malta Festival - 2025 02:55 Niedziela z... Martą Lipińską 03:55 Dekalog - Cztery - film TVP, 1988 05:05 Teledyski	18:05 Krokodyl Dundee - przygod., Australia, 1986. Sue Charlton, reporterka nowojorskiej gazety, przyjeżdża do australijskiej wioski. Chce tam poznać Mike’a J., zwanego „Krokodylem” Dundee, który żyje w buszu, a niedawno został zaatakowany przez krokodyla. 20:00 Pompeje - katastrof., Kan., Niemcy, USA, 2014 22:10 Apokalypso - przygod., USA, 2006 01:00 Niezwyrodniości legion - przygod., USA, 2020 02:55 Menu na miarę - program kulinarny 03:30 Dyżur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial	20:00 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2018. Jedyną osobą, która może pokrzyżować plany czarnoksiężnika Gellerta Grindelwalda jest jego były przyjaciel Albus Dumbledore. 22:50 W morzu ognia - sens., USA, 1997 01:10 Epidemia strachu - sens., USA, ZEA, 2011. Film o śmiertelnym wirusie, który zabija zaatakowane osoby w ciągu kilku dni. Epidemia rozwija się szybko, a lekarze i naukowcy na całym świecie próbują znaleźć lekarstwo... 03:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 04:30 Fachowcy - paradokument	09:15 Manna z Nieba 09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Niedziela Chrztu Pańskiego 11:00 Głos serca 11:45 Solidarność - narodziny Wolności 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:00 Ułmowie. Droga do świętości 14:30 Jeden Kościół, wielu Świętych 04:25 Wiś 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 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezp. Państwa 21:55 Św. na każdy dzień 22:00 Mocni Jego mocą

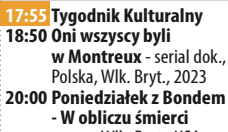
PONIEDZIAŁEK • 12 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:10 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2011 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Program rolny 12:55 BBC w Jedyńce - Planeta Ziemia III - Bohaterowie - dokument, Wlk. Bryt., 2023 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; Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	04:25 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial, 2022 06:20 Rodzina (nie od) święta - Dlaczego dzieci nie mówią rodzicom wszystkiego - i jak to zmienić? - magazyn 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny 11:50 Dla niesłyszących - Okrasa famie przepisy - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
	
18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Królowa miłości - Teatr Telewizji, 2025 21:35 Postscriptum - Królowa miłości - dyskusja 22:10 Świat bez fikcji - Jak został Marilyn - dokument, Franc., 2021 23:15 Balans bieli - magazyn 24:00 Śmierć Zygielbojma - dram., Polska, 2021 01:30 Wykrywacz kłamstw - magazyn 01:55 Pozew o miłość - kom. romant., USA, 2004 03:40 Rezydencje królewskie - dok., Wlk. Bryt., 2024	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, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 23:50 La Gamera - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwajc., 2019 01:40 Instykt - serial krym., Polska, 2011 02:35 Akacja 38 - serial

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

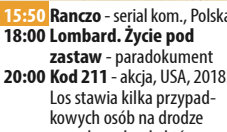
20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz. 20:55 Film Song Festival Bydgoszcz - Piosenki filmem pisane 22:30 Nocny pościg - sens., USA, 2015. Płatny morderca Jimmy Conlon musi dokonać wyboru między rodziną przestępców a prawdziwą rodziną, którą porzucił dawno temu. 00:55 Disco polo - kom., Polska, 2015 02:55 Co za tydzień - program rozrywkowy 03:25 Szpital św. Anny 04:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:55 Uwaga! - program interw. 05:10 Nauka jazdy - reality show

00:15 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - paradokument 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 20:00 Mega hit - King's Man: Pierwsza misja - sens., Wlk. Bryt., USA, 2021 22:50 Kokainowy Rick - obycz., USA, 2018 01:10 Ośiem milimetrów - sens., USA, Niemcy, 1999 03:45 Ewa gotuje - program kulinarny 04:35 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje


POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się dziewczyna, która otrzymała przesyłkę, a w niej płytę DVD, na której widać, że ktoś filmował ją nocą z ukrycia. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:30 Gliniarze - Policjanci specjalści od cyberprzestępczości wpadają na trop zlecenia zabójstwa. Detektywi decydują się sami zgłosić do internetowej oferty, aby namierzyć jej zleceniodawcę 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów

17:55 Tygodnik Kulturalny 18:50 Oni wszyscy byli w Montreux - serial dok., Polska, Wlk. Bryt., 2023 20:00 Poniedziałek z Bondem - W obliczu śmierci - sens., Wlk. Bryt., USA, 1987 22:20 Kod Annie Parker - fab., USA, 2013 00:10 Volker Schlöndorff: W rytynie bębna - dok., Franc., 2019 01:20 Porozmawiajmy szczerze - Renata Danciewicz 02:00 Kino nocne - Margot i Alma - dramat, komedia, Franc., 2021 03:50 Przybyli ułani - film TVP, 2005 05:05 Teledyski


TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 07:00 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau - magazyn 07:40 Podróże z historią - Smak Torunia - dok., Polska, 2016 08:25 Wydarzenie aktualne 09:00 Modrzejewska - Początek - serial, 1990 10:30 Dzisiejsze czasy - fab., USA, 1936 12:10 Wielcy mistrzowie malarstwa - Seurat - serial dok., Franc., 2015 13:20 Od ucha do ucha - Pani Twardowska - Młynok do kawy - filmy anim. 13:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski - magazyn 14:35 W drogę! - fab., USA, 2021 16:20 Modrzejewska - Peregrynacje - serial, Polska, 1990

15:50 Ranczo - serial kom., Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Kod 211 - akcja, USA, 2018. Los stawia kilka przypadkowych osób na drodze napadu na bank, którego dokonuje i niebezpieczna grupa dobrze wyszkolonych, uzbrojonych po uszy mężczyzn. 21:50 Mściel - akcja, USA, Franc., Niemcy, RPA, 2004 23:30 Trzynastu wojowników - przygod., USA, 1999 01:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny 02:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 03:25 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial


TV Puls
06:00 Nash Bridges - serial krym. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul staje się głównym podejrzanym w sprawie śmierci jego dziewczyny. Semir próbuje mu pomóc, ale odkrywa wideo obciążające Paula. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Wiktor - Wiktor! która prosi o pomoc. Policja zatrzymała jej męża pod zarzutem zabójstwa przyjaciółki jej 17-letniej córki. 14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela 16:00 Sąd rodzinny - program sądowy 17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 18:00 Zagadki losu - program obycz.

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Urodzony mistrz - sens., USA, 2021. Kelley, jeden z pierwszych Amerykanów, którzy zdobyli czarny pas w brazylijskim jiu-jitsu, postanawia powrócić na ring aby wziąć udział w podziemnym turnieju MMA. Czy mimo upływu czasu mężczyzna poradzi sobie w walce 22:25 Push - sens., USA, Kan., 2009 00:50 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2018 03:35 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 04:35 Dorota was urządzi - program lifestyle'owy

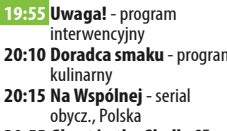

TVN 7
05:10 Ten moment - program obyczajowy 05:45 Szkoła - Gimnazjalistka Marysia prowadzi akcję antynikotynową w szkole. Naraża się dwóm licealistkom, którym zabiera papierosy. 08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Detektywi - Klientka detektywów jest 38-latką, która prosi o pomoc. Policja zatrzymała jej męża pod zarzutem zabójstwa przyjaciółki jej 17-letniej córki. 14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela 16:00 Sąd rodzinny - program sądowy 17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 18:00 Zagadki losu - program obycz.

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial kryminalny 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 22:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 23:00 Osadzone - sens., USA, 1989 01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:55 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 Dar Wiary 13:30 Msza św. 14:30 Siostry Magdalenki od Pokuty 15:30 Droga pięknego życia 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuarium 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 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędką nad wodę 22:30 Majdan - modlitwa silniejsza od kul

WTOREK • 13 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:10 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2011 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Program rolny 13:00 Natura w Jedyńce - Podróż przez życie - dok., Kan., 2017 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	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial, 2022 06:20 Misja: gościnność - reportaż 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:50 Rosół polski - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
	
17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Tożsamość zdrajcy - thriller, Szwajc., Czechy, Wlk. Bryt., USA, 2017 22:55 Nie jesteśmy aniołami - komedia, USA, 1989 00:45 Wykrywacz kłamstw - magazyn 01:10 Ziemia obiecana - dramat, Polska, 1974 04:05 Film dokumentalny	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 20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:25 Negatyw - fab., Polska, 2022 00:55 La Gamera - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwajc., 2019 02:45 Cesaria Evora - dok., Port., 2022

TVN
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny 14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Detektywi - Detektywi Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki są świadkami napadu. Na miejscu policja zabezpiecza ślady opon samochodu sprawcy oraz telefon pobitego. 19:00 Fakty 19:35 Sport; Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 Ghost in the Shell - SF, USA, Indie, Hong Kong, Chiny, Kan., 2017 23:15 Batman - przygod., USA, 1989 01:45 Kuba Wojewódzki - talk-show 02:50 Nastolatki rządzą... kasą 03:35 Szpital św. Anny - program obycz. 04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:00 Uwaga! - program interwencyjny 05:15 Nauka jazdy - reality show


POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do biura detektywów przychodzi Maria Grzesiowska. Kobieta martwi się o swoją córkę, Anetę Białek. Podejrzewa, że bije ją mąż. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - W podwarszawskiej miejscowości dochodzi do brutalnego napadu na lokalnego biznesmena. Sprawa zostaje przejęta przez policjanta po służbie... 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

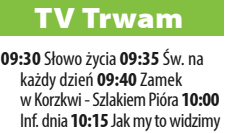
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 20:00 Kod da Vinci - sens., USA, 2006 23:10 S.W.A.T.: Miasto w ogniu - sens., USA, 2011 01:05 King's Man: Pierwsza misja - sens., Wlk. Bryt., USA, 2021 04:00 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje


TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 06:55 Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny - magazyn 07:35 Sekrety browarnego kotła - dok., Polska, 2016 08:20 Szlakiem Kolberga - Mieczysław Szczepniak - reportaż 09:00 Modrzejewska - Peregrynacje - serial, Polska, 1990 10:35 W drogę! - fab., USA, 2021 12:20 Oni wszyscy byli w Montreux - serial dok., Polska, Wlk. Bryt., 2023 13:25 Mody Polskie - Podkarpacie - reportaż 14:05 Wydarzenie aktualne 14:30 Szczęśliwy brzeg - dramat psych., Polska, 1983 16:20 Modrzejewska - Czerniowiec - serial, 1990 17:50 20x20 lat TVP Kultura - Wilhelm Sasnal

18:50 Niepojęte - felieton 18:35 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i Miss Marple - dokument, Wlk. Bryt., 2020 20:00 Teatr Telewizji - Łuźa i jej dzieci - spektakl teatralny, 2003 21:30 Lekkie obyczaje - Gloria Bell - fab., USA, 2018 23:20 Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny - magazyn 00:05 Klub Jazzowy - Product May Contain - koncert, 2025 01:20 Wilkołak - fab., Niemcy, Polska, Niderl., 2018 03:00 Przystań - film fabularny, Polska, 1997 04:35 Wspólny dom 05:15 Teledyski


TV Puls
06:00 Nash Bridges - Nash i Joe podążają śladem podejrzanego. Wkrótce zostają zaskoczeni. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas nielegalnego wysięgu na autostradzie dochodzi do poważnego wypadku. Semir i Paul udaje się aresztować sprawcę, ale sprawy przybierają nieoczekiwany obrót. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi bogaty singiel - Szczepan, który kupuje obraz za 20 tysięcy złotych. W tym samym czasie Kazimierz dostaje propozycję od przedstawiciela handlowego - zakup luksusowych długopisów

15:50 Ranczo - serial kom., Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Skazany na piekło - akcja, USA, 2003. Amerykański inżynier Kyle LeBlanc trafia do rosyjskiego więzienia o zastraszonym rygorze... 22:05 Czarny orzeł - akcja, USA, 1988 00:05 Solomon Kane: Pogromca zła - przygod., Francja, Czechy, Wlk. Bryt., 2008 02:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny


TVN 7
05:10 Ten moment - program obycz. 05:45 Szkoła - Uczennica drugiej klasy gimnazjum, Weronika Grabiecka zakochała się w przystojnym strażaku, który przeprowadzał szkolenie podczas lekcji. Dziewczyna próbuje go poderwać... 08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Detektywi - program kryminalny 14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela 16:00 Sąd rodzinny - program sądowy 17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 18:00 Zagadki losu - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 22:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 23:00 Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017 01:15 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:20 Hardkorowy lombard 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam
09:30 Słowo życia 09:35 Św. na każdy dzień 09:40 Zamek w Korzkwi - Szlakiem Pióra 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 Cmentarz przy Lipowej 13:00 Żywa niż tradycji 13:30 Msza św. 14:30 Ukryci w tonie Matki 15:00 Od zmierzchu do świtu 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:40 Zdrowie z Bożej Apteiki 17:00 Wierze w Boga 17:30 Rajd Katynski 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 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

ŚRODA • 14 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:30 Wichrowe wzgórze - serial 06:10 Akacjaowa 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2011 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:55 Podróż przez życie - dokument, Kanada, 2017 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	04:25 Na dobre i na złe - serial 05:25 M jak miłość - serial, 2022 06:20 Pozyteczni.pl - magazyn 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 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
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Fighter - obycz., USA, 2010 23:15 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Zemsta - kom., Polska, 2002 01:05 Wykrywacz kłamstw - magazyn 01:30 Morderstwa w Chartres - kryminał, Franc., 2024 03:15 Film dokumentalny 04:15 Magazyn Ekspresu Reporterów	18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Przepis dnia 20:55 Na dobre i na złe - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularny 22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017 24:00 Miłość w chmurach - komedia romantyczna, Niemcy, 2017 01:35 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 02:30 Dzikie - dok., Franc., 2022 04:05 Rodzinka.pl - serial komediowy

CZWARTEK • 15 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:15 Akacjaowa 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Dobre Historie - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2011 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 Carmague - dokument, Francja, 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	04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:25 M jak miłość - serial, 2022 06:15 Operacja Zdrowie - magazyn medyczny 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:50 Podróż po jeden uśmiech - reportaż 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 22:10 Sprawa dla reportera 23:10 Z ludu na królewski dwór - dokument, USA, 2024 00:05 Wykrywacz kłamstw - magazyn 00:35 Tożsamość zdrajcy - thriller, Szwajc., Czechy, Wlk. Bryt., USA, 2017 02:20 Nie jesteśmy aniołami - komedia, USA, 1989 04:10 Sprawa dla reportera	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 20:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 21:45 Pele: narodziny legendy - film biograficzny, USA, 2016 23:45 Morderstwa w Figeac - film kryminalny, Franc., 2022 01:20 Lepsza połowa - serial, 2020 02:00 Kruk - Szepty słycać po zmroku - serial krym., Polska, 2018 03:15 Kruk - Czorny Woron nie śpi - serial krym., Polska, 2021

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny 14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - Dzisiaj poznamy queijadas - młeczne babeczki portugalskie. Mniem! 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 Nieobecni 2 - serial, Polska 23:05 Na zabójczej ziemi - sens., USA, 1994 01:10 Szpital św. Anny - program obycz. 02:00 Anatomia piękna - program rozrywkowy 02:50 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 04:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:50 Uwaga! - program interwencyjny 05:05 Nauka jazdy - reality show

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny 14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Detektywi - Anna Potaczek znajduje w bagażniku swojego samochodu związanego chłopaka, a chwilę potem dochodzi do eksplozji atrapy bomby.
19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interw. 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:00 Małżeństwo na skróty - kom., Australia, 2021 23:55 Mission: Impossible III - sens., USA, Niemcy, Chiny, 2006 02:30 Szpital św. Anny - program obycz. 03:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:00 Uwaga! - program interw. 05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Małanowski i Partnerzy - Klientki detektywów przesładuje chłopak jej nieżyjącej siostry-bliźniaczki. Próbował się nawet włamać do domu rodziców klientki, z którymi kobieta mieszka. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:30 Gliniarze - Po domówce u policyjnego informatora, Motyla, dochodzi do gwałtu na jednej z jego koleżanek. Kobieta oskarża o napaść seksualną samego Motyla... 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 20:00 Komediowa środa - Chłopaki nie płaczą - kom., Polska, 2000 22:05 Policia zastępca - kom., USA, 2010 00:35 Człowiek widmo II - fab. USA, 2006 02:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 03:35 Ewa gotuje - program kulinarny 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teledyski

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Małanowski i Partnerzy - córka Romana Piasecznego jest żoną Macieja Iwanickiego gangstera. Piaseczny zwraca się do detektywów z prośbą o pomoc w uwolnieniu Natalii. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:30 Gliniarze - Ze zbiornika retencyjnego w podwarszawskiej wsi wyłowione zostaje ciało rolnika. Poprzedniej nocy doszło do burzliwego zebrania okolicznych mieszkańców w pobliskiej Sali OSP. Podejrzanych w sprawie jest kilka osób... 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Zanim się pojawiłeś - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016 22:15 Hitch: Najlepszy doradca przeciwnego faceta - kom., USA, 2005 00:45 Program rozrywkowy - Polska, 2017 01:00 Przerwa konserwacyjna

TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 06:55 Tamte lata, tamte dni - Arkadiusz Jakubik - magazyn 07:35 Podróż z historią - Radek wstępuje do zakonu - dokument, Polska, 2016 08:20 Mody Polskie - Podkarpacie - reportaż 09:00 Modrzejewska - Czerniowce - serial, 1990 10:30 Szczęśliwy brzeg - dramat psych., Polska, 1983 12:20 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i Miss Marple - dok., Wlk. Bryt., 2020 13:50 Niedziela z... Martą Lipińską 14:45 Kamień na kamieniu - dram., Polska, 1995 16:40 Modrzejewska - Tworzenie siebie - serial, 1990
18:10 Którędy po sztukę - Tau Lewis - Angelus Mortem - magazyn 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy - Sydney Pollack - dok., Wlk. Bryt., 2018 19:45 Mysterium Tremendum 20:00 Dzień świra - komedio-dramat, Polska, 2002 21:45 Na wodach północy - serial, Wlk. Bryt., 2021 23:00 Scena muzyczna - RYSY - koncert, 2021 23:35 W obliczu śmierci - sens., Wlk. Bryt., USA, 1987 02:00 Lekkie obyczaje - Gloria Bell - fab., USA, 2018 03:50 Volker Schlöndorff: W rytmie bębna - dok., Franc., 2019 05:00 Niepojęte - felieton 05:25 Teledyski

TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 07:05 Tamte lata, tamte dni - Allan Starski - magazyn 07:45 Podróż z historią - Na torach historii - dok., Polska, 2016 08:25 Informacje kulturalne - magazyn 09:00 Modrzejewska - Tworzenie siebie - serial, Polska, 1990 10:35 Kamień na kamieniu - dramat, Polska, 1995 12:25 Reżyserzy - Sydney Pollack - dok., Wlk. Bryt., 2018 13:25 Rozmowy (nie)wygodne - Małgorzata Potocka 14:15 Jancio Wodnik - obyczajowy, Polska, 1993 16:15 Modrzejewska - Warszawa - serial, 1990 17:40 Mody Polskie - Mazury - reportaż 18:20 Niepojęte - felieton
18:35 Portrety - Doświadczenie siebie - o aktorstwie Jana Świderskiego - dokument, Polska, 1982 20:00 Na wschód od Hollywood - Lucie Aubrac - dramat, Franc., 1996 22:05 Więcej niż fikcja - Miles Davis i jego muzyka - dokument, Wlk. Bryt., 2019 00:15 Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002 01:55 Na wodach północy - Żyć znaczy cierpieć - serial, Wlk. Bryt., 2021 03:10 Tygodnik Kulturalny 04:05 Dobra nocka - Seb Skalski - koncert, 2018 05:00 Mody Polskie - Mazury - reportaż 05:45 Teledyski

TV Puls
06:00 Nash Bridges - Szeef Nasha zostaje oskarżony o zabójstwo ekskluzywnej prostytutki. Nash za wszelką cenę próbuje oczyścić Ricka z zarzutów. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Paul prowadzą śledztwo i spotykają byłego chłopaka Susanne, który wyszedł warunkowo z więzienia. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Renata Kot to 63-letnia samotna wdowa, której grozi eksmisja za rosnące w spółdzielni zadłużenie. Aby zdobyć jakieś pieniądze... 15:50 Ranczo - serial kom., Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia - akcja, USA, 2013. Zgodnie z tradycją zwycięzcy Igrzysk Śmierci muszą wybrać się na tournée po wszystkich dystryktach. Podróż po kraju uświadamia bohaterom, że ich czyn wzbudził falę zamieszek... 23:10 G.I. Joe: Czas Kobry - akcja, USA, 2009 01:45 Wilk wojny - akcja, Chiny, 2015. Leng Feng to wybitny chiński snajper. Podczas akcji antynarkotykowej, mężczyzna nie słucha rozkazu i zabija bossa narkotykowego 03:25 Dzielnica strachu - serial 04:20 Menu na miarę 05:00 Dzielnica strachu - serial

TV Puls
06:00 Nash Bridges - Nash i jego zespół poszukują przestępców, którzy chcą rozpuścić w mieście śmiertelności gaz. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Miedzy Semirem a Kim Krüger dochodzi do napięcia. Konflikt nasila się, gdy zostaje zamordowany radny policji. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 24-letni Błażej pracuje w zakładzie pogrzebowym. Ponieważ w domu panuje bieda, idzie ze swoją matką Renatą do lombardu, aby sprzedać biżuterię. 15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Straszny film - kom., USA, 2000 21:55 Fajury na tropie - kom., USA, 2010. Amerykańscy gliniarze, Jimmy Monroe i Paul Hodges, zostali zawieszani przez przełożonych za nieudaną akcję. 00:15 Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002 01:55 Na wodach północy - Żyć znaczy cierpieć - serial, Wlk. Bryt., 2021 03:10 Tygodnik Kulturalny 04:05 Dobra nocka - Seb Skalski - koncert, 2018 05:00 Mody Polskie - Mazury - reportaż 05:45 Teledyski

TVN 7
05:10 Ten moment - program obyczajowy 05:45 Szkoła - Licealistka Rokšana Wilczak od niedawna chodzi z Dakiem Teodorczykiem. Były chłopak dziewczyny przypadkiem odkrywa, że Darek zdradza Roksanę... 08:40 Ukryta prawda - 46-letni Mikołaj mieszka z żoną Elizą i 16-letnią córką. Mężczyzna po wyjściu z pracy traci przytomność, trafia do szpitala. Okazuje się, że próbowano go otruć. 11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Detektywi - Do biura detektywów zgłasza się 37-letnia kobieta, która jest przekonana, że jej ojciec nie popełnił samobójstwa. Klientka spotkała się z ojcem dzień wcześniej, zaniepokoiła ją zachowanie mężczyzny...
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela 16:00 Sąd rodzinny - program sądowy 17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 18:00 Zagadki losu - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Epidemia strachu - sens., USA, ZEA, 2011 22:20 Ukryte piękno - obycz., USA, 2016 00:25 Urodzony mistrz - sens., USA, 2021 02:45 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy 03:45 S05 Ekipy w akcji - program policyjny 04:45 Usterka - program poradnikowy

TVN 7
05:10 Ten moment - program obyczajowy 05:45 Szkoła - Jakub Kraska wstydzi się, że pomimo zbliżających się osiemnastych urodzin, wciąż jest prawnikiem. Chłopak postanawia to zmienić i zaprasza na randkę przyjaciółkę, która od dawna się w nim kocha. 08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Detektywi - program kryminalny 14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela 16:00 Sąd rodzinny - program sądowy 17:00 Tajemnice miłości - serial 18:00 Zagadki losu - program obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Tammy - komedia, USA, 2014. Tytułowa Tammy ma zły dzień. Skasowała swój samochód, została zwolniona z pracy i na dodatek odkryła, że maż ją zdradza. Jest kompletnie splukana, a jej jedyną deską ratunku jest babcia Pearl... 22:15 Miss agent - kom., USA, 2000. Agent Eric Matthews „poluje” na terrorystę, który grozi atakiem na uczestniczki konkursu piękności. 00:35 Przygoda na Alasce - przygod., USA, 1995 02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zającą 03:55 Usterka - poradnik 04:30 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 22:00 Sprawiedliwi . Trójmiasto 23:00 Purpurowe rzeki - sens., Franc., 2000 01:20 Love Island . Wyspa miłości - reality show 02:25 Hardkorowy lombard 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teledyski
09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu 11:10 Mateczniki Polakości 11:25 Jestem mamą 11:40 Myśląc Historia 11:50 Odnaleźć siebie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Historia Obrazu Matka Boska AK 13:00 Dom w serce wpisany 13:30 Msza św. 14:30 Cioteczka 15:00 Za kratą są zielone drzewa 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Republika Pawłowska 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 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Przetrwalimy

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? Rafał i Eryk oddali ukochaną suczkę Bubu na prosty zabieg do znanego gabinetu weterynaryjnego. Kilka godzin później... 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 20:00 Uroczysko - serial kryminalny 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 22:05 Sprawiedliwi . Trójmiasto - serial policyjny 23:10 Obrońca - sensacyjny, USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2004 01:00 Przerwa konserwacyjna
09:20 Opowieści biblijne 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 Polakości 13:20 Przegląd Tyg., „Niedziela” 13:30 Msza św. 14:30 Moja sytuacja jest szczególnie trudna 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę 16:35 Sól ziemi 17:05 Akademia pro-life 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Głos serca



Do dziś Elvis Presley jest uważany powszechnie za jedną z najważniejszych postaci kulturowych XX wieku. Jego energiczny i seksualnie prowokacyjny styl występów w połączeniu z mieszanką wpływów różnych grup rasowych w okresie transformacji stosunków rasowych nazначzył początki jego kariery kilkoma kontrowersjami. Ale i zapewnił wielki sukces — tak wielki, że właściwie trwa do dziś.

Hotel złamanych serc

Urodził się w Tupelo w stanie Missisipi 8 stycznia 1935 roku jako Elvis Aaron Presley. Gdy miał 13 lat, jego rodzina przeprowadziła się do Memphis w stanie Tennessee. Karierę muzyczną zaczął w wieku lat 19 — był początek lat 50. i Sam Phillips, producent wytwórni Sun Records, chciał przybliżyć brzmienie muzyki afroamerykańskiej szerszej publiczności. Tymczasem Presley grał na gitarze i szybko stał się pionierem tzw. rockabilly — najwcześniejszej formy rock'n'rolla, powstałej z połączenia bluesa, boogie, bluegrassu i country, szybkiej i opartej przede wszystkim na rytmie. To także wtedy ukonstytuował się jego zespół — klasyczny kwartet Presleya: Scotty Moore — gitara prowadząca, Bill Black — gitara basowa i D.J. Fontana — perkusja. Z kolei wytwórnia RCA Victor pozyskała jego



kontrakt w ramach umowy zaaranżowanej przez pułkownika Toma Parkera — tego samego, który był menedżerem Elvise do końca jego kariery.

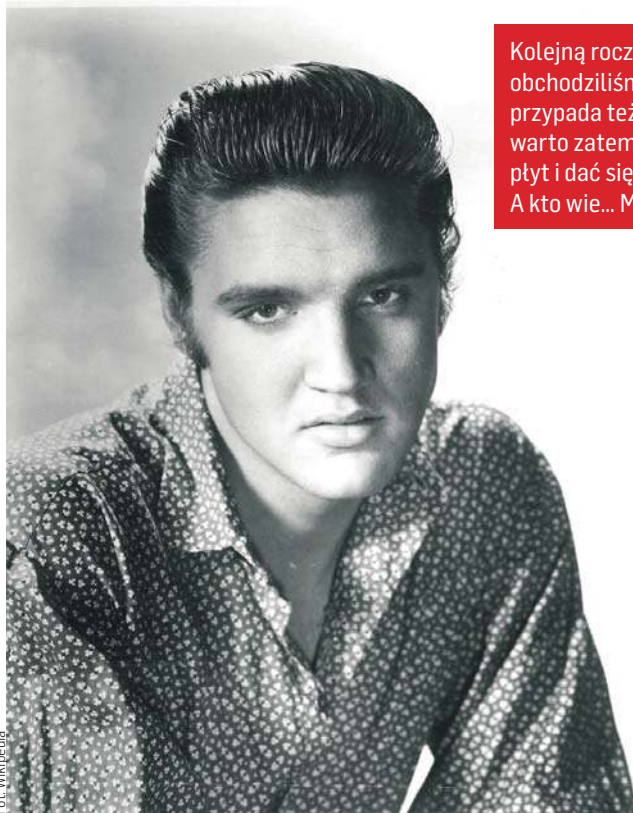
Pierwszy singiel Presleya dla RCA Victor, „Heartbreak Hotel”, ukazał się w styczniu 1956 roku i stał się przebojem numer jeden w USA. W ciągu roku RCA Victor sprzedał 10 milionów singli Presleya. Dzięki serii udanych występów telewizyjnych i albumom na szczytach list przebojów Presley stał się czołową postacią zyskującego gwałtowną popularność rock'n'rolla.

A jednak... Styl gry Elvise i promowanie marginalizowanego wówczas brzmienia Afroamerykanów sprawiły, że powszechnie uważano go za zagrożenie dla moralnego dobrobytu białej amerykańskiej młodzieży. Cóż... O tempora, omores!

Kochaj mnie czule...

W listopadzie 1956 roku Presley zadebiutował w filmie „Love Me Tender”. Powołany do służby wojskowej w 1958 roku, dwa lata później wznowił karierę muzyczną, wydając jedno ze swoich najbardziej udanych komercyjnie utworów. Presley dał niewiele koncertów, bo pod przewodnictwem Parkera poświęcił większość lat 60. na kręcenie hollywoodzkich filmów i nagrywanie albumów ze ścieżkami dźwiękowymi, z których większość spotkała się z krytyką.

Do najsłynniejszych filmów Presleya należały „Jailhouse Rock” (1957), „Blue Hawaii” (1961) i „Viva Las Vegas” (1964). W 1968 roku powrócił na scenę w uznanym programie specjalnym telewizji NBC „Elvis”, który zaowocował przedłużonym pobytem w Las Vegas i kilkoma niezwykle dochodowymi trasami koncertowymi. W 1973



ELVIS ŻYJE!

TAK... I PODOBNO STEVIE WONDER GO WIDZIAŁ. OWSZEM, TAKI ŻARCİK NA DOBRY POCZĄTEK WSPOMNIENIA O KRÓLU ROCK'N'ROLLA, ALE COŚ W TYM JEST. BO JUŻ SAM FAKT, ŻE ELVIS ZMARŁ PRZED MOIMI NARODZINAMI, A JEDNAK DZIŚ WCIAŻ ZAPRZĄTA MI GŁOWĘ, MÓWI O JEGO WIECZNYM ŻYCIU W PAMIĘCI LUDZKOŚCI BARDZO WIELE. A PIOSENKĘ Z JEGO REPERTUARU LUBIĘ JEDNĄ — SZTUK JEDEN!

roku Presley dał pierwszy solowy koncert transmitowany na całym świecie — „Aloha from Hawaii”.

Zbyt młody, by odejść

Elvis Presley zmarł bardzo młodo, bo w wieku zaledwie 42 lat. Bezpośrednią przyczyną jego przedwczesnej śmierci była poważna choroba serca, ale nie oszukujmy się: w zejściu z tego padolu z pewnością najbardziej pomógł mu (sic!) styl życia, całymi latami oparty na nadużywaniu leków i dramatycznie złej diecie. Oficjalnie zdiagnozowano u niego nadciśnienie tętnicze, miał wysoki poziom

cholesterolu, a jego serce było znacznie powiększone i uszkodzone. Ale Elvis był silnie uzależniony od leków, które — o zgrozo! — przepisywano mu na receptę: opiatów, stymulantów, środków uspokajających, nasennych i przeczyszczających, dzięki czemu miał radzić sobie z bólem i bezsennością i podłoać napiętemu harmonogramowi. Lekarz (sic!) przepisywał mu ich ogromne ilości i wszystkie one razem stworzyły nader niebezpieczny koktajl, który obciążał jego i tak już wrażliwy układ, prowadząc do niewydolności narządów i zawału serca.

Kolejną rocznicę urodzin Elvise Presleya obchodziliśmy wczoraj. Ale 8 stycznia przypada też Dzień Elvise Presleya. Może warto zatem odświeżyć jedną z jego licznych płyt i dać się porwać rytmom rock'n'rolla... A kto wie... Może Król naprawdę wciąż żyje...?

I niestety. Organizm Elvise, wyniszczony przewlekłymi problemami zdrowotnymi i przytłaczającymi skutkami zażywania wielu narkotyków, ostatecznie poddał się z powodu niewydolności serca i arytmii 16 sierpnia 1977 roku w domu muzyka w Graceland.

Wielu fanów Presleya do dziś nie pogodziło się ze śmiercią swojego idola i w tym przypadku ma to znacznie większy wymiar. Przez lata wiele osób wierzyło, że Presley żyje gdzieś z dala od wielkiego świata; byli też tacy, którzy widzieli go na własne oczy. Powstało mnóstwo teorii spiskowych, na czele zupozorowaniem przez piosenkarza własnej śmierci.

Galeria sław

Presley jest jednym z najlepiej sprzedających się artystów muzycznych w historii, sprzedając około 500 milionów płyt na całym świecie. Odnosił komercyjny sukces w wielu gatunkach, takich jak pop, country, rock'n'roll, rockabilly, rhythm and blues, adult contemporary i gospel. Presley zdobył trzy nagrody Grammy, w wieku 36 lat otrzymał też nagrodę Grammy Lifetime Achievement Award (nagroda za całokształt twórczości) i został pośmiertnie wprowadzony do wielu muzycznych galerii sław. Jest rekordzistą pod względem liczby złotych i platynowych albumów certyfikowanych przez Recording Industry Association of America (RIAA), liczby albumów na liście Billboard 200, liczby albumów solowych na pierwszym miejscu listy UK Albums Chart oraz liczby singli na pierwszym miejscu listy UK Singles Chart. W 2018 roku Presley został pośmiertnie odznaczony Prezydenckim Medalem Wolności.

Dziedzictwo

Elvis Presley wciąż żyje, bo to on bardzo umiejętnie połączył różnorodne style muzyczne: blues, gospel, country z rock'n'rollem, przełamując bariery rasowe i tworząc nową kulturę młodzieżową. Jego buntowniczy wizerunek, charyzma na scenie, kultowy strój i zapadające w pamięć występy wyznaczyły standardy dla współczesnej supergwiazdy popu, inspirował artystów od The Beatles po Beyoncé. Jego energiczne, sugestywne ruchy w stylu hip-hop i nonkonformistyczna postawa symbolizowały wolność, kwestionując konserwatywne normy i dając siłę nowemu pokoleniu. Stworzył też model współczesnego tytana popu, którego atrakcyjność przekraczała granice i uczyniła muzykę rockową globalnym językiem.

Wiele dały też jego występy: charyzmatyczna osobowość sceniczna, skala głosu (trzy oktawy) i surowe emocje ustanowiły standardy showmanstwa, obowiązujące właściwie do dziś. Elvis był też ikoną mody. Jego pompadour, krzykliwe kombinezony i charakterystyczny styl stworzyły trwale trendy, wpływając na wszystko, od streetwearu po haute couture. No i był pionierem mediów, bo to on pomógł zdefiniować szablony kultury celebrytów, wykorzystując telewizję i film do zbudowania swojej legendy.

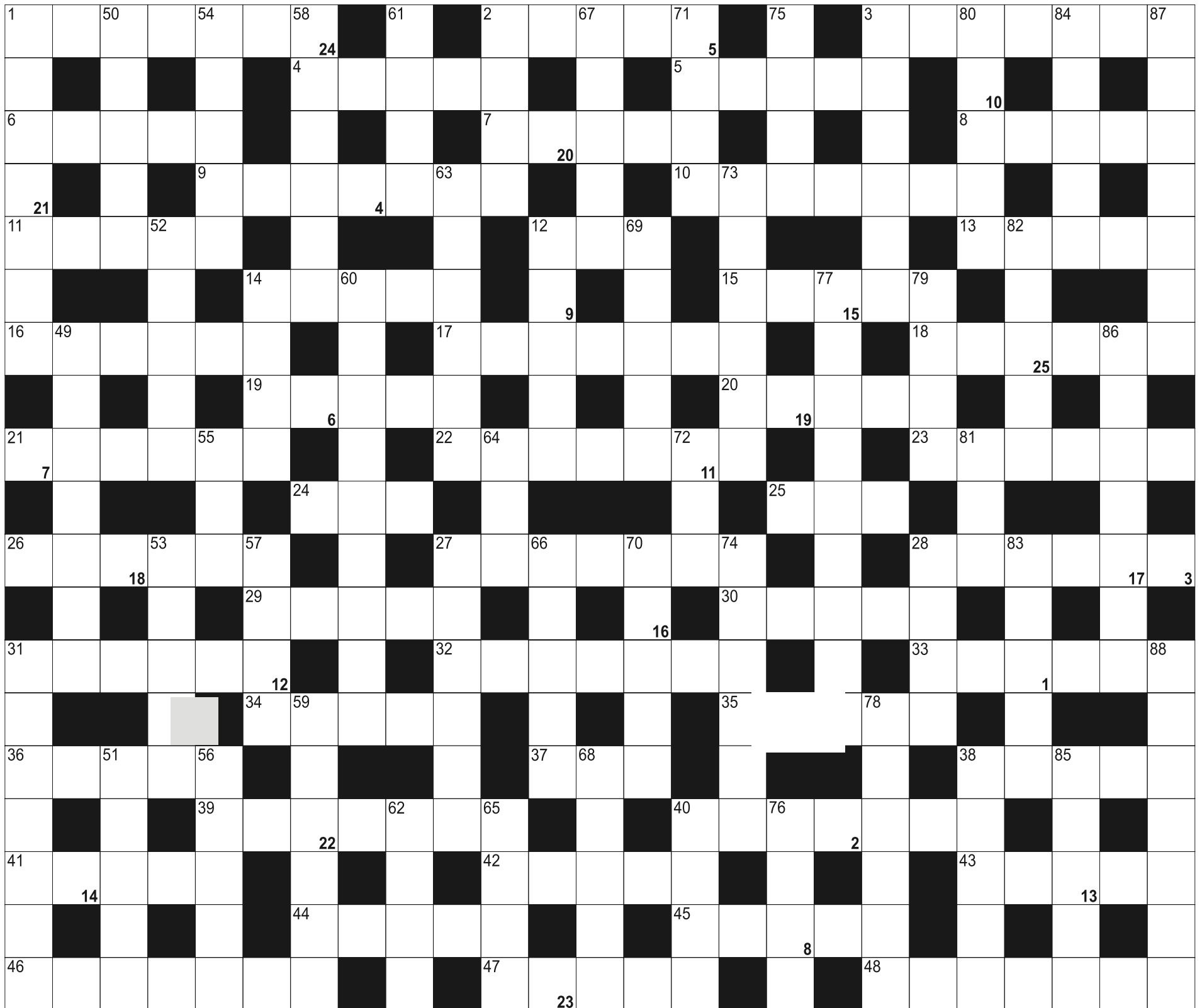
Summa summarum Elvis nie był tylko muzykiem — on był kulturowym katalizatorem, który ukształtował modę, seksualność i media, pozostawiając po sobie niezatarte, wielopokoleniowe dziedzictwo.

A rzeczywiście ze wszystkich piosenek Elvise, od kawałków rock'n'rollowych po rzewne ballady, lubię tylko jedną, a mianowicie „Hound Dog” — do tego wolę wykonanie Bryana Adama...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z artykułu Dana Nilsena „A Critical Success Lesson... From Elvis Presley” (dostęp: 8 stycznia 2026 r.) oraz z Encyclopædia Britannica.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, 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																				

POZIOMO: 1) ma pieczę nad stadem; 2) sąsiad Pawła z wiersza Fredry; 3) plac z budynkiem; 4) twórca dzieła; 5) droga miejska; 6) rodzaj podnośnika; 7) pokarm dla konia; 8) komikowski kolega Tytusa i A'Tomka; 9) wyraz po przedstawieniu glosek; 10) wynik mnożenia; 11) błyszczący na gorsecie; 12) "nagi" obraz; 13) sygnał ostrzegawczy; 14) dawna maszyna burząca mury; 15) owad krwiopijca; 16) słowiański gród na Rugii; 17) sztuka układania kwiatów; 18) kuzyn lamparta; 19) twórca słynnej kostki; 20) austriacki land z Innsbruckiem; 21) łąka leśna; 22) niechęć, odraza; 23) urzędowo: Al, Alek, Ałosć; 24) mała Aleksandra; 25) krople na czole; 26) na szyi psa; 27) niewielka część całości; 28) resztki z produkcji; 29) szata prawosławnych duchownych; 30) lek dla sercowców; 31) zasadniczy płynny składnik krwi; 32) cham, nieokrzesaniec, gbur; 33) zasada, kanon; 34) mały statek rybacki; 35) stepowa koczująca iaszczurka; 36) wyośniony statek:

37) papuga gaduła; 38) buda, szalas; 39) Mount..., szczyt; 40) wenecka łódź; 41) mechaniczny w kuchni; 42) klawisz akceptujący w komputerze; 43) odbijana w badmintonie; 44) penetruje dna jezior; 45) przyładek we wsch. Bułgarii , wysunęły w M. Czarne; 46) stolica stanu Georgia, USA; 47) artystyczny gobelin; 48) bliski krewny saksofonu

PIONOWO: 1) dawniej milicja; 2) piorun, grzmot; 3) nadawana na pocztce; 12) odebrała Oscara za piosenkę "Skyfall"; 14) ciężar opakowania; 27) zachcianka, fanaberia; 28) plynie przez Wrocław i Opole; 31) tatzański pseudonim Juliana Maluszka; 38) jednoczesny strzał z wielu dział; 40) płytki podłogowe; 49) napor ziołowy z liści czerwono krzewu; 50) wszywany do kurtki; 51) wynalazł dynamit; 52) imię księżniczki Burgunda u Gombrowicza; 53) kuzynka brzozy; z mokrych łak: 54) wyświetlacz na smartfonie lub tablecie; 55) do krojenia chleba; 56)

zastępuje pieniądze w kasynie; 57) Arkadiusz dla kolegów; 58) epidemia, mór; 59) liczba o wartości poniżej zera; 60) uczestnik rebelii, buntownik; 61) ciecz do narkozy; 62) Irlandia w oryginale; 63) kupalnik górski; 64) płynię przez Bory Tucholskie; 65) atrybut ministra; 66) pochowała swojego męża; 67) torba na kapcie; 68) świętny mówca, orator; 69) hipnotyczny stan; 70) niebieska wałka; 71) strzela się z nich strzałami; 72) imię Cockera, piosenkarza; 73) pieniądze złożone w banku; 74) nielotna papuga nowozelandzka; 75) siniak pod okiem; 76) Armstrong, astronauta amerykański; 77) twardszy dżem; 78) do wbijania gwoździ; 79) grana przez aktora; 80) płochliwy ssak leśny; 81) zimne kostki do drinków; 82) duńska wyspa w cieśninie Kattegat; 83) koń ze skrzydłami; 84) szwedzkie ciastko pszenne ze słodkim nadzieniem; 85) składnik benzyny; 86) w nim oki; 87) alkoholomierz; 88) roślina zielna, szarłat

DLACZEGO ZŁE RZECZY PRZYDARZAJĄ SIĘ DOBRYM LUDZIOM?

NAPISAŁ DO MNIE CZYTELNIK MOICH ARTYKUŁÓW, KATOLIK, KTÓRY SPĘDZA URLOP W GÓRACH, GDZIE ZETKNAŁ SIĘ Z TURNUSEM DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ: „JAK ODPOWIEDZIEĆ LUDZIOM, KTÓRZY W SWOIM ŻYCIU DOŚWIADCZAJĄ BOGA JAKO NIESPRAWIEDLIWEGO, A NAWET NIEDOBREGO, SKORO – JAK MÓWIĄ – GDYBY BYŁ DOBRY, NIE DOPUŚCIŁBY DO WOJEN I OBOZÓW KONCENTRACYJNYCH ANI DO SYTUACJI, W KTÓREJ JEDNI CIESZĄ SIĘ ZDROWIEM, WYKSZTAŁCENIEM, BOGACTWEM I TALENTAMI, PODCZAS GDY INNI ZMAGAJĄ SIĘ Z CHOROBA, ALKOHOLIZMEM, BIEDĄ, BEZDOMNOŚCIĄ I SAMOTNOŚCIĄ? BEZ TAKICH PYTAŃ TEGO NIE MOŻNA WIDZIEĆ” – PRYZNAŁ. TO OBSZERNE PYTANIE SPROWADZĘ DO NASTĘPUJĄCEGO ZAGADNIENIA: DLACZEGO ZŁE RZECZY PRZYDARZAJĄ SIĘ DOBRYM LUDZIOM?

Pytanie o dobroć Boga rodzi się najczęściej w zetknięciu z doświadczeniami granicznymi. Śmierć dzieci, ciężkie choroby, niepełnosprawności, wypadki, wojny, przedwczesna śmierć młodych matek i ludzi w pełni sił burzą poczucie sensu i porządku. W takich sytuacjach wiele osób czuje, że wiara przestaje być tylko przekonaniem intelektualnym i aktem woli i staje się pytaniem o to, kim jest Bóg wobec realnego ludzkiego losu. Odpowiedź na to pytanie, chcę to podkreślić, nie interesuje tylko niewierzących, którzy często powtarzają, że nie wierzą, że Bóg istnieje, bo gdyby istniał, nie dopuściłby do tych wszystkich strasznych rzeczy, ale i wierzących, modlących się, a zarazem dotkniętych doświadczeniem, które wydaje się zaprzeczać Bożej dobroci i ich zaufaniu Bogu.

Bóg jest dobry

Najpierw trzeba jasno stwierdzić, że Bóg nie jest nigdy autorem zła ani surowym władcą, który zadaje cierpienie, przynosi ból i rozsypa nieszczęścia. Bóg w chrześcijańskim rozumieniu pozostaje źródłem dobra i życia. W tradycji chrześcijańskiej obraz Boga jako despotycznego władcy, który posługuje się cierpieniem jako narzędziem kary, jest nieprawdziwy. Już w najwcześniejszej refleksji teologicznej sprawiedliwość Boga była rozumiana jako porządek ukierunkowany



na dobro człowieka, a kara jako konsekwencja naruszenia tego porządku, a nie akt niszczącej przemocy. Bóg pozostaje sprawiedliwy, ponieważ traktuje ludzką wolność poważnie, a Jego sąd ma charakter wychowawczy i porządkujący, a nie destrukcyjny. Takie ujęcie powraca także w nauczaniu papieża Jana Pawła II, który podkreślał, że Boża sprawiedliwość zawsze pozostaje związana z miłosierdziem i nigdy nie zmierza do unicestwienia człowieka ani do zadawania cierpienia jako celu samego w sobie.

Wolność – błogosławieństwo czy przekleństwo?

ZŁO, BÓL I TRAGEDIE POJAWIAJĄ SIĘ W ŚWIECIE NAJCZĘŚCIEJ Z WIELORAKICH PRZYCZYN: JAKO SKUTEK LUDZKICH DECYZJI, NATURALNYCH PROCESÓW I HISTORII, BŁĘDÓW, KTÓRE ROZWIJAJĄ SIĘ W PRZESTRZENI WOLNOŚCI, A NIE JAKO WYRAZ BOŻEJ WOLI CZY JEGO INTENCJI.

Najczęściej rodzą się z ludzkich decyzji podejmowanych w przestrzeni wolności, która zostaje oderwana od odpowiedzialności, prawdy, dobra i piękna. Już u św. Augustyna pojawia się przekonanie, że nie sposób mówić o złu bez uwzględnienia wolnej woli człowieka. Augustyn zauważał, że zło moralne nie powstaje samo z siebie ani nie jest elementem świata stworzonego przez Boga. Objawia się w konkretnych aktach ludzkiej woli, w decyzjach podejmowanych przeciwko dobru,

czasem z egoizmu, czasem z lęku, czasem z pragnienia władzy. Historia, pełna przemocy i krzywdy, jest zapisem tych wybodów. Ten sposób myślenia rozwijał św. Tomasz z Akwinu, który bardzo jasno wiązał moralność z wolnością. Człowiek, który nie byłby wolny, nie mógłby ponosić odpowiedzialności za swoje czyny. A skoro wolność jest realna, realna pozostaje także możliwość czynów niemoralnych. Konflikty zbrojne, gwałty i systemowe zło nie pojawiają się nagle ani przypadkowo. Są skut-

kiem długiego łańcucha decyzji, kompromisów, zaniedbań sumienia, świadomego odrzucenia norm moralnych. W tym sensie problem zła nie dotyczy jedynie Boga, ale w równym stopniu człowieka.

I jeszcze jedna uwaga. Augustyn jakże słusznie wskazywał na to, że zło moralne nie ma własnej substancji, lecz pojawia się tam, gdzie wola człowieka odwraca się od dobra i porządku, jaki służy życiu – jest brakiem dobra i ładu. Wolność źle rozumiana przestaje być zdolnością wyboru



dobra, a zaczyna funkcjonować jako prawo do realizowania własnych pragnień bez względu na ich skutki. Akwinata podkreślał, że taka wolność prowadzi do dezorganizacji życia osobistego i społecznego, ponieważ oddziela działanie od odpowiedzialności moralnej. W tej perspektywie wojny, przemoc, uzależnienia, niesprawiedliwości społeczne i krzywda najsłabszych stają się konsekwencją decyzji podejmowanych przez ludzi i wspólnoty, a nie zamierzonym działaniem Boga. Do tej myśli powracał także Jan Paweł II, który wielokrotnie pisał, że dramat współczesnego świata polega na kryzysie sumienia i odpowiedzialności, w którym wolność traci orientację na dobro człowieka.

Ludzie ludziom zgotowali ten los

XX wiek dostarcza tu przykładów szczególnie wyrazistych. Ideologia nazistowska, ukształtowana i realizowana przez Adolfa Hitlera i jego wyznawców, oparta na kulcie siły, rasizmie i odrzuceniu elementarnych norm moralnych, doprowadziła do systemowego ludobójstwa, obozów koncentracyjnych i zagłady milionów istnień ludzkich. Zło to nie było efektem ślepego losu, a tym bardziej zamierzeniem Boga, lecz skutkiem świadomych decyzji politycznych, społecznego przyzwolenia i podporządkowania totalitarnej ideologii sumień – także porządnym niemieckich obywateli, nierzadko chrześcijan.

Podobny mechanizm ujawnił się w systemach komunistycznych, które w imię utopijnej wizji społeczeństwa dopuszczały masowe represje, głód, deportacje i eksterminację przeciwników politycznych. Historycy szacują, że komunizm w różnych swoich odmianach doprowadził do śmierci ponad 150 milionów ludzi na całym świecie. Był to skutek centralnie planowanej

przemocy państwowej, niszczenia wolności osoby i traktowania człowieka jako narzędzia ideologii, a nie podmiotu o niezbywalnej godności.

Także współczesność, ta najnowsza, pokazuje, że systemowe zło rodzi się z konkretnych decyzji władzy. W Wenezueli rządy Nicolása Maduro doprowadziły do głębokiego kryzysu humanitarnego: załamania systemu ochrony zdrowia, masowego ubóstwa, głodu, emigracji milionów obywateli oraz represji wobec opozycji. Zniszczenie warunków życia społeczeństwa nie wynika tam z działania sił natury czy woli Boga, lecz z autorytarnych decyzji politycznych, korupcji i nadużywania władzy. A zatem Bóg nie znosi ludzkiej wolności nawet wtedy, gdy ta wolność rodzi piekło na ziemi.

Jednak trzeba też przypomnieć w tym kontekście i wyraźnie rozróżnić wolę Boga od tego, co nazywamy w teologii dopuszczeniem Boga. Wojny, XX-wieczne obozy koncentracyjne, gułagi i systemowa przemoc nie są wolą Bożą, lecz skutkiem ludzkich decyzji, struktur grzechu i zła moralnego. Bóg dopuszcza zło nie dlatego, że je chce, lecz dlatego, że szanuje porządek stworzenia i wolność osoby. Tomasz podkreślał jednak, że Bóg potrafi wyprowadzić dobro nawet z najgłębszego zła, ale to nie oznacza, że zło zostaje uniewinnione.

GDY KTOŚ MÓWI:
„GDYBY BÓG BYŁ DOBRY,
NIE DOPUŚCIŁBY DO
AUSCHWITZ”, TO ŚWIĘTY
JAN PAWEŁ II, KTÓRY
SAM DOŚWIADCZYŁ
WOJNY, OKUPACJI
I TOTALITARYZMU,
ODPOWIADA W „PAMIĘCI
I TOŻSAMOŚCI”, ŻE
AUSCHWITZ JEST
NIE TYLE DOWODEM
NIEOBECNOŚCI BOGA, ILE
DOWODEM KRAŃCOWEGO
UPADKU CZŁOWIEKA,
KTÓRY POSTANOWIŁ

ZORGANIZOWAĆ
ŚWIAT ETSI DEUS NON
DARETUR – JAKBY
BOGA NIE BYŁO. JAN
PAWEŁ II NIE PRÓBOWAŁ
„USPRAWIEDLIWIAĆ”
BOGA KOSZTEM
OFIAR, A RACZEJ
STAWIAŁ PYTANIE
O ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CZŁOWIEKA I O TO, CO
DZIEJE SIĘ Z WOLNOŚCIĄ,
GDY ZOSTAJE ODERWANA
OD PRAWDY I DOBRA!
PODOBNI BENEDYKT
XVI ZAUWAŻAŁ,
ŻE NAJWIĘKSZYM
DRAMATEM XX WIEKU
BYŁ TRIUMF IDEOLOGII,
KTÓRE OBIECYWAŁY RAJ
BEZ... BOGA, A KTÓRE
PRZYNIOSŁY SYSTEMOWE
ZŁO.

Dlaczego dziecko rodzi się chore?

Zło, ból i tragedie pojawiają się w świecie także jako skutek procesów naturalnych oraz praw przyrody, które rządzą rzeczywistością biologiczną i środowiskową. Dziecko może urodzić się chore z powodu mutacji genetycznych, wad rozwojowych lub obciążeń dziedzicznych, na które nikt nie ma bezpośredniego wpływu. Mówi o tym sam Jezus w Ewangelii Janowej: „Przechodząc, ujrzał człowieka niewidomego od urodzenia. Uczniowie Jego zapytali Go: »Rabbi, kto zgrzeszył – on czy jego rodzice – że się urodził niewidomy?«. Jezus odpowiedział: »Ani on nie zgrzeszył, ani jego rodzice, ale stało się tak, aby się na nim objawiły sprawy Boże«. Choroba, wada genetyczna, nowotwór czy śmierć nie przekazują informacji o winie, ukrytym sensie ani o szczególnym przeznaczeniu. Należą do porządku biologicznego i historycznego. Zdarza się również, że choroba dziecka pozostaje związana z działaniami człowieka, na przykład z nadużywaniem alkoholu lub substancji toksycznych przez matkę w czasie ciąży, co prowadzi do trwałych uszkodzeń zdrowia.

Ciało ludzkie podlega procesom rozwoju i rozpadu, które przebiegają w sposób zróżnicowany i często nieprzewidywalny. Te procesy nie mają charakteru osobistej decyzji Boga co do konkretnego człowieka. Różnorodność losów poszczególnych dzieci wpisuje się w świat już ukształtowany przez historię, dziedziczenie biologiczne, strukturę społeczną i decyzje dorosłych. Dziecko rodzi się w określonym miejscu i czasie. Przychodzi na świat w konkretnej rodzinie, w danym systemie opieki zdrowotnej, w określonym porządku społecznym. Te warunki stanowią rezultat wcześniejszych zdarzeń i wyborów. Same dzieci nie mają wpływu na te okoliczności. W tym sensie los dzieci bardzo często pozostaje bezpośrednio związany z wolnością innych ludzi. Decyzje rodziców, wspólnot, państw i instytucji tworzą środowisko, które sprzyja rozwojowi albo naraża na zagrożenia. Zaniedbania, przemoc, brak opieki, wojny i niesprawiedliwości społeczne kształtują rzeczywiste możliwości życia najmłodszych. Wolność dorosłych posiada realną moc oddziaływania na losy dzieci. Bieda, porzucenie i brak ochrony nie pojawiają się w próżni. Wyrastają z konkretnych decyzji, z obojętności, z braku solidarności i z nadużyć władzy. W tym sensie pytanie o cierpienie dzieci prowadzi także do pytania o kształt świata tworzonego przez dorosłych.

A co z przyrodą?

Katastrofy naturalne, takie jak powódzie czy osuwiska, wynikają z intensywnych zjawisk pogodowych, ale ich skutki bywają spotęgowane przez niewłaściwe zarządzanie przestrzenią, zabudowę terenów zalewowych czy niszczenie naturalnych barier ochronnych. Trzęsienia ziemi czy huragany należą do praw dynamiki planety, natomiast liczba ofiar często zależy od jakości infrastruktury,

poziomu przygotowania i odpowiedzialności instytucji. W tych przykładach cierpienie nie wynika z intencji Boga, lecz z połączenia praw natury oraz ludzkich decyzji, które potrafią zarówno chronić życie, jak i poważnie mu zagrozić.

Nieprzewidywalność rzeczywistości

Nieszczęścia mogą być także efektem przypadkowości i nieprzewidywalności, które wpisane są w funkcjonowanie świata. Rzeczywistość nie działa jak precyzyjny mechanizm moralny, w którym dobre postępowanie automatycznie chroni przed cierpieniem. Człowiek, nawet żyjąc odpowiedzialnie i uczciwie, nie ma kontroli nad wszystkimi czynnikami zewnętrznymi: nad zachowaniem innych ludzi, nad nagłymi awariami czy nad splotem okoliczności. Ta nieprzewidywalność nie oznacza chaosu moralnego ani celowego działania przeciw człowiekowi, lecz pokazuje, że życie ludzkie toczy się w świecie, który nie daje się całkowicie zabezpieczyć ani zaplanować. W chrześcijańskim rozumieniu rzeczywistości nie jest to znak braku Bożej troski, lecz cecha świata, w którym wolność, prawa natury i przypadek współistnieją, tworząc warunki zarówno rozwoju, jak i zagrożenia.

Zło może wynikać także z błędów i nieostrożności, które są częścią ludzkiego doświadczenia. Nawet osoby kierujące się dobrymi intencjami popełniają pomyłki, działają pod presją czasu, podejmują decyzje na podstawie niepełnej wiedzy albo lekceważą ryzyko. Nieuwaga na drodze, błędna ocena sytuacji, zaniechanie badań lekarskich, niewłaści-

ciwe użycie narzędzi czy brak doświadczenia mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, których nikt nie zaplanował. W takich sytuacjach zło nie rodzi się ze złej woli Boga czy człowieka, lecz z ograniczoności ludzkiego poznania i działania. W tych przypadkach nauka Kościoła uwzględnia także ten wymiar, pokazując, że życie nie składa się wyłącznie z wyborów moralnych, lecz także z decyzji technicznych, praktycznych i codziennych, które mogą nieść skutki przekraczające pierwotne intencje.

Problem zła i wolności dotyka samego centrum relacji Boga i człowieka. Historia zbawienia rozwija się w przestrzeni ludzkich decyzji, które pociągają za sobą rzeczywiste skutki i odpowiedzialność. Owszem, Bóg pozostaje obecny w tej historii, towarzysząc człowiekowi w świecie, który człowiek współtworzy swoją wolnością. W tym świetle pytanie, dlaczego złe rzeczy przydarzają się dobrym ludziom, nie powinno prowadzić do oskarżenia Boga o całe zło tego świata, ale raczej odsłonić powagę i odpowiedzialność wolności człowieka i głębię relacji człowieka z Bogiem, w której sens życia niejednokrotnie przekracza to, co da się natychmiast zrozumieć.



ZDZISŁAWA KOBYLŃSKA

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLEN-
DERSKIE.EU, 503-103-
703

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem,
600500710.

CZY MOŻEMY STRACIĆ NA POKOJU?

NA ODPOWIEDZI NA PYTANIE, CO BĘDZIE PO POKOJU NA UKRAINIE, CZEKAJĄ DZIŚ PRZED WSZYSTKIM UKRAIŃCY, KTÓRZY ZNALEŻLI SCHRONIENIE W EUROPIE, W POLSCE, NA WARMII I MAZURACH. TO OD KSZTAŁTU TEGO POKOJU ZALEŻY ICH PRZYSZŁOŚĆ. NA ODPOWIEDZI NICIERPLIWIE CZEKA CAŁY ŚWIAT, TAKŻE WARMIA I MAZURY.

Najlepiej widać to nie na mapach sztabowców, ale na ulicach Olsztyna. Podczas ostatniego Orszaku Trzech Królów obok polskich kołęd zabrzmiały także ukraińskie – śpiewane przez Ukrainki w strojach narodowych, wplecione wjaselka, jakby od zawsze były częścią tej samej historii. W katedrze, na starówce, przy ratuszu stanęli obok siebie mieszkańcy Olsztyna oraz ci, którzy uciekli przed wojną.

Szacunki mówią, że w województwie warmińsko-mazurskim mieszka dziś kilkadziesiąt tysięcy Ukraińców. Pracują w hotelach nad jeziorami, w gospodarstwach rolnych, w przetwórstwie, logistyce, na budowach i w małych firmach usługowych. Wielu z nich nauczyło się już polskiego, dzieci chodzą do naszych szkół. To oni jako pierwsi pytają, co będzie, kiedy wojna się skończy. Czy wracać, zostać, dzielić życie między dwa kraje? I co na to wszystko odpowie Polska, Europa, nasz region?

Dwa scenariusze pokoju

W globalnych mediach – od amerykańskich stacji informacyjnych po serwisy finansowe – od miesięcy powraca to samo pytanie: jak zakończy się wojna i co przyniesie pokój? Dyskusja za każdym razem nabiera rumieńców, gdy pojawia się nowy sygnał z Waszyngtonu, Kijowa czy Moskwy: zapowiedzi planów pokojowych Donalda Trumpa albo informacje o jego rozmowach z Wołodymyrem Zełenskim czy Władymirem Putinem.

Ekonomiści i analitycy kreślą dwa skrajne scenariusze. Pierwszy to pokój względnie stabilny, zrealnymi gwarancjami bezpieczeństwa dla Ukrainy i jasną ścieżką odbudowy. W takim wariancie zmniejsza się niepewność, tanieje energia, łatwiej planować inwestycje.



Drugi scenariusz to tak zwany zły pokój – rozejm bez mocnych gwarancji, jedynie zamrożony konflikt, który w każdej chwili może wybuchnąć na nowo. Na wykresach rynkowych widzielibyśmy wtedy raczej krótką ulgę niż prawdziwą zmianę. Ryzyko pozostałoby wysokie, a świat musiałby płacić za bezpieczeństwo droższymi ubezpieczeniami, większymi wydatkami na zbrojenia i niepewnością inwestorów.

Rynki i surowce

Wariant dobrego pokoju oznaczałby mniejszą premię za ryzyko. Ceny gazu i ropy w Europie mogłyby wyraźnie spaść, transport przez Morze Czarne znów stałby się przewidywalny, a handel zbożem i nawozami – mniej nerwowy. To dobra wiadomość zarówno dla europejskiego przemysłu, jak i dla zwykłych rodzin płacących rachunki za ogrzewanie.

Jednocześnie eksperci przypominają, że wojna już na stałe zmieniła układ sił na rynku surowców. Rosja przekierowała dużą część eksportu do Chin i Indii, Ukraina, jeden z ważnych dostawców zboża i surowców strategicznych, będzie potrzebowała czasu, by wrócić do pełnej produkcji. Pokój poprawi sytuację, ale nie cofnie całej rewolucji.

Przy zgłębieniu pokoju część sankcji mogłaby zostać utrzymana, a inwestorzy nadal wliczaliby podczas kalkulowania ryzyko powrotu działań wojennych. Zamiast



stabilnej dywidendy pokoju mielibyśmy sygnał: ostrożnie, to się może powtórzyć.

Europa: odbudowa i migracje

Dla Unii Europejskiej Ukraina to dziś zarówno wyzwanie, jak i szansa. Po pierwsze – humanitarna. W krajach UE przebywają obecnie ponad 4 miliony osób z Ukrainy objętych czasową ochroną, czego około miliona w samej Polsce. Po drugie – gospodarcza. Szacunki odbudowy Ukrainy liczy się w setkach miliardów dolarów wydanych w ciągu najbliższej dekady.

W dobrym scenariuszu część uchodźców wraca do domu, by wziąć udział w odbudowie, a część zostaje na stałe w krajach, gdzie zdążyła już zapuścić korzenie. Europa będzie musiała jednocześnie poradzić sobie z powrotami, integracją tych, którzy zostaną, i organizacją gigantycznego programu inwestycji za wschodnią granicą Unii.

W złym scenariuszu – gdy pokój będzie tylko zawie-

szeniem broni – część ludzi nie zdecyduje się na powrót przez lata, a inwestorzy będą mówić o ukraińskim ryzyku, tak samo jak kiedyś mówiono o greckim ryzyku podczas kryzysu zadłużeniowego. To oznacza wolniejszą odbudowę i mniejszą skalę zaangażowania.

Polska: między PKB a kosztami

Polska jest jednym z głównych krajów przyjmujących obywateli Ukrainy. Według różnych szacunków mieszka ich u nas ponad półtora miliona – część przyjechała jeszcze przed 2022 rokiem do pracy, część to uchodźcy wojenni. Dane z ostatnich lat pokazują, że ich obecność zwiększa nasze PKB, a wskaźniki zatrudnienia w tej grupie należą do najwyższych w Europie. W niektórych analizach mówi się nawet o kilku procentach dodatkowego PKB wypracowanego dzięki ich pracy.

To jednak tylko jedna strona medalu. Druga to systemowe wyzwania. Część

osób pracuje poza oficjalnym obiegiem – na czarno lub za zaniżone stawki. To problem zarówno dla budżetu państwa i ZUS, jak i dla uczciwych przedsiębiorców, którzy płacą wszystkie składki. System ochrony zdrowia notuje dodatkowe koszty świadczeń udzielanych uchodźcom, co wymusza porządkowanie przepisów i powiązanie uprawnień z numerem PESEL UKR oraz faktycznym zamieszkiwaniem w Polsce.

Po zakończeniu wojny te pytania nie znikną, tylko zmienią kształt. Kto zostanie w Polsce na stałe, kto wyjedzie, a kto będzie żył w modelu wahadłowym: trochę tutaj, trochę na odbudowującej się Ukrainie? Jak podzielić odpowiedzialność za emerytury, jeśli ktoś przez część życia pracował w Polsce, a przez część – na Ukrainie? Co prawda są umowy międzynarodowe o zabezpieczeniu społecznym, ale to praktyka pokaże, czy instytucje obu państw poradzą sobie ze skomplikowanymi biografiami migrantów.

Warmia i Mazury po pokoju

Według statystyk województwo warmińsko-mazurskie nie jest głównym celem migracji jak Mazowsze czy Dolny Śląsk. Ale dla lokalnego rynku pracy i usług nawet kilkadziesiąt tysięcy dodatkowych mieszkańców to odczuwalna zmiana. Widać ją na budowach w Olsztynie i Elblągu, w hotelach nad jeziorami, w gospodarstwach, zakładach przetwórstwa czy magazynach.

Po pokoju region może pójść w dwóch kierunkach jednocześnie. Jeśli wielu Ukraińców wróci do ojczyzny, przedsiębiorcy będą szukać rąk do pracy – także wśród lokalnych mieszkańców, którzy dziś są bierni zawodowo. Może to oznaczać presję na wzrost płac, ale

i trudności w utrzymaniu części inwestycji.

Jeśli zaś spora grupa zdecyduje się zostać, bo tu ma już dzieci w szkołach, mieszkanie, lekarza rodzinnego i wspólnotę, samorządy Warmii i Mazur staną przed innym zadaniem: precyzyjnie policzyć potrzeby szkół, przedszkoli, transportu publicznego, wynajmujących mieszkania i zdecydować, jak łączyć integrację (np. naukę języka) z rozsądną kontrolą systemu świadczeń.

Czy możemy stracić na pokoju?

Paradoks polega na tym, że na źle skonstruowanym pokoju naprawdę można stracić. Jeśli Europa zbyt szybko rozluźni sankcje wobec Rosji, nie uzyskując mocnych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy, utrzyma się wysoka premia za ryzyko w całym regionie. Jeśli Unia nie poradzi sobie z regulacjami w zakresie handlu, spory o napływ ukraińskich towarów – choćby zboża – mogą wracać jak bumerang.

Ale największą ceną złego pokoju byłaby nie tyle kolejna wahająca się cena gazu, ile długotrwała niepewność. Dla świata oznaczałaby ona kolejny zamrożony konflikt, dla Polski – trwanie w roli państwa frontowego bez jasnej perspektywy, a dla Warmii i Mazur – życie w cieniu niestabilności, która utrudnia inwestycje oraz hamuje odważniejsze decyzje firm i samorządów.

Dlatego odpowiedź na pytanie zawarte w tytule brzmi: tak, możemy stracić na pokoju, jeśli będzie to pozorny pokój. Zyskamy dopiero wtedy, gdy porozumienie naprawdę zatrzyma wojnę, umożliwi odbudowę Ukrainy i pozwoli takim regionom jak Warmia i Mazury spokojnie budować swoją przyszłość – razem z tymi, którzy już stali się częścią naszej lokalnej wspólnoty.

JAN BERDYCKI



POŻEGNANIE STOCHA Z WIELKĄ KROKWIĄ

SKOKI NARCIARSKIE Podczas weekendu Zakopane będzie gospodarzem zawodów Pucharu Świata. W zimowej stolicy Polski do tej pory odbyło się 61 konkursów tej rangi. Na sobotę zaplanowano zmagania duetów, a na niedzielę konkurs indywidualny.

Najsłynniejsza i największa polska skocznia narciarska Wielka Krokiew, nosząca imię Stanisława Marusarza, została otwarta w Zakopanem ponad sto lat temu - 22 marca 1925 roku. Naturalny obiekt trzykrotnie gościł uczestników mistrzostw globu, a od lat regularnie odbywają się na nim konkursy Pucharu Świata.

Reprezentacyjna arena została usytuowana na północnym zboczu góry Krokiew w tatrzańskim reglu. Inicjatorem powstania skoczni i jej projektantem był ówczesny zakopiański planista, artysta, społecznik i dyrektor miejscowej Szkoły Przemysłu Drzewnego Karol Stryjeński.

W pracach budowlanych brało udział wojsko. Żołnierze za pomocą materiałów pirotechnicznych profilowali zbocze. Według kosztorysu budowa Wielkiej Krokwi kosztowała 20 300 ówczesnych złotych, z czego najwięcej pochłonęło opłacenie robotników cywilnych (10 660 zł), a na materiały budowlane wydano 1130 zł. Poza tym za 4500 zł zakupiono parcele pod budowę skoczni.

W DNIU OTWARCIA WIELKIEJ KROKWI PANOWAŁY ZŁE WARUNKI POGODOWE - BYŁA ODWILŻ I PADAŁ DESZCZ. MIMO TO ODBYŁ SIĘ INAUGURACYJNY KONKURS, W KTÓRYM WZIEŁO UDZIAŁ 19 SKOCZKÓW. PIERWSZYM REKORDZISTĄ ZAKOPIAŃSKIEGO OBIEKTU ZOSTAŁ WOJCIECH GĄSIENICA-SIECZKA, KTÓRY UZYSKAŁ... 36 METRÓW.



FOT. PAP/IZEGORZ MONTOI

Przygotowania Wielkiej Krokwi do zawodów są już na ostatniej prostej

Po śmierci Stryjeńskiego skocznia nosiła jego imię aż do 1989 roku, gdy jej patronem został Marusarz, słynny narciarz, skoczek i dwuboiśta, ale też kurier tatrzański, podporucznik Armii Krajowej i bohater słynnej ucieczki z krakowskiego więzienia Montelupich.

Pierwsze zawody o randze międzynarodowej na Wielkiej Krokwi odbyły się w 1929 roku - były to mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym. Kolejne zorganizowano pod Tatrami 19 lutego 1939 roku. Zakopane gospodarzem MŚ było jeszcze w 1962 roku. Przed ich rozpoczęciem skocznia przebudowano, powstał m.in. nowoczesny stadion i trybuny boczne.

Natomiast zawody Pucharu Świata po raz pierwszy rozegrano pod Giewontem w 1980 roku. W pierwszym konkursie na Średniej Krokwi triumfował Stanisław Bobak, a następnego dnia na dużym obiekcie najlepszy był Piotr Fijas.

Na kolejną wizytę światowej czołówki Zakopane

czekało 10 lat - w 1990 roku zwyciężył Niemiec Jens Weissflog, ale potem znów nastąpiła przerwa, tym razem sześciolatnia. Od 1996 roku konkursy PŚ na Wielkiej Krokwi odbywały się już z udziałem Adama Małysza. Skoczek z Wisły zwyciężył tu cztery razy: w 2002, dwukrotnie w 2005 oraz w 2011 roku.

WYDARZENIA
Z KONKURSU
ROZEGRANEGO
23 STYCZNIA 2011 ROKU
KIBICE ZAPAMIĘTALI
NA DŁUGO. MAŁYSZ,
KTÓRY WYGRAŁ DWA
DNI WCZEŚNIEJ, PRZY
ŁĄDOWANIU PRZEWROCIEŁ
SIĘ, ALE GODNIE GO
ZASTĄPIŁ KAMIL STOCH,
ODNOSZĄC WTEDY
PIERWSZY W KARIERZE
PUCHAROWY TRIUMF.

W tym roku trzykrotny mistrz olimpijski, który zapowiedział zakończenie kariery, prawdopodobnie nie po raz ostatni weźmie udział w zawodach na Wielkiej Krokwi.

Stoch kolejne zwycięstwa w Zakopanem odniósł w 2012, 2015, 2017 i 2020 roku, poprawiając dorobek swojego wielkiego poprzednika. Również pięć triumfów na Wielkiej Krokwi ma Austriak Gregor Schlierenzauer (2008, 2009, dwa razy w 2010 roku oraz w 2012), który zakończył już karierę.

Wyjątkowy był rok 2021, kiedy w ciągu miesiąca w Zakopanem rywalizowano aż cztery razy, bowiem Polska przejęła odwołane zawody w chińskim Zhangjiakou.

W XXI wieku obiekt kilkakrotnie był modernizowany. Wielka Krokiew posiada obecnie wymiary K-125 oraz HS 140 i jest największą skocznia narciarską w Polsce. Oficjalny rekord wynosi 147 m. Taką odległość 25 stycznia 2020 roku osiągnął Japończyk Yukiya Sato, a 17 marca 2024 powtórzył Paweł Wąsek. Natomiast najdłuższy skok - na 150 m - oddał tu w 2021 roku Norweg Benjamin Oestvold, ale działa się to w serii próbnej, więc rezultat nie mógł zostać oficjalnie uznany.

SPRINTEM

SIATKÓWKA Asseco Resovia Rzeszów i Aluron CMC Warta Zawiercie odniosły zwycięstwa w drugiej kolejce Ligi Mistrzów. Porażki doznał PGE Projekt Warszawa, który niespodziewanie we Francji uległ 2:3 Montpellier HSC VB. Wczoraj w tych rozgrywkach Bogdanka LUK Lublin na wyjeździe zmierzyła się z belgijskim Knack Roeselare (mecz zakończył się po oddaniu gazety do druku).

Mecze trzeciej kolejki LM zaplanowano na 20-22 stycznia. Bezpośredni awans do ćwierćfinału uzyskają tylko zwycięzcy pięciu grup. Z kolei ekipy z drugich lokat plus drużyna z trzeciego miejsca z najlepszym bilansem utworzą pary barażowe, które wyłonią trzech kolejnych ćwierćfinalistów.

• **Wyniki 2. kolejki LM, grupa D:** Asseco Resovia Rzeszów - SVG Lueneburg 3:0 (25:14, 25:15, 25:19), Sporting CP Lizbona - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (22:25, 24:26, 20:25); **grupa E:** Volley Haasrode Leuven - Cucine Lube Civitanova 0:3 (17:25, 17:25, 13:25), Montpellier HSC VB - PGE Projekt Warszawa 3:2 (25:21, 22:25, 27:25, 22:25, 15:12).

PLYWANIE Słynny amerykański pływak Ryan Lochte sprzedał na aukcji trzy ze swoich sześciu złotych medali olimpijskich za 385 520 dolarów. Najcenniejszy okazał się krążek wywalczony w sztafecie 4x200 metrów stylem dowolnym w igrzyskach w Pekinie w 2008 roku - zapłacono za niego 183 tysiące dolarów. Ponadto 41-letni obecnie Lochte rozstał się z pierwszym w karierze olimpijskim złotem, które zdobył cztery lata wcześniej w Atenach w tej samej konkurencji.

„Nigdy nie pływałem dla medali. W moim poświęceniu zawsze chodziło o to, żeby być jednym z najlepszych pływaków na świecie. Medale były tylko kropką nad i w mojej niewiarygodnej przygodzie” - pisał Amerykanin w grudniu, gdy wystawiał zdobycze na aukcję.

Jak poinformował, wiele innych medali z międzynarodowych zawodów podarował kibicom lub dzieciom. „Chodzi o to, żeby inspirować następne pokolenie i pomagać mu w spełnianiu marzeń” - tłumaczył. Przez całą karierę Lochte stał 12 razy na olimpijskim podium, w dorobku ma też m.in. 18 złotych medali mistrzostw świata na długim i 21 na krótkim basenie.

Wielka Krokiew to nie tylko wydarzenia sportowe. Arena była też świątynią podczas pielgrzymki papieża Jan Pawła II

do ojczyzny. 6 czerwca 1997 r. wizyta Ojca Świętego zgromadziła pod skocznia około 300 tys. wiernych.

REKLAMA

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE
• NAGROBKI URNOWE • RZEŻBY

PIK GRANIT
KAMIENIARSTWO

Oryginalne i wytworne nagrobki, eleganckie
oraz unikalne rzeźby, idealnie dopełnia 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
Paślęk, 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

OSTATNIE DWA TYGODNIE GŁOSOWANIA!

PLEBISCYTOWA RYWALIZACJA WCHODZI W KLUCZOWĄ FAZĘ. MINIONE TYGODNIE PRZYNIOSŁY WIELE EMOCJI I ZMIAN W UKŁADZIE SIŁ, A TERAZ ZEGAR TYKA JUŻ WYJĄTKOWO GŁOŚNO. DO ZAKOŃCZENIA XIX PLEBISYTU „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW POZOSTAŁY TYLKO DWA TYGODNIE. TO CZAS, W KTÓRYM KAŻDY ODDANY GŁOS MOŻE PRZECZYLIĆ SZALĄ ZWYCIĘSTWA.



Laureaci XVIII Plebiscytu „Dziennika Elbląskiego”: złota dziesiątka, trenerzy, działacze sportowi i najpopularniejszy klub roku

Od lat to czytelnicy nadają ton tej rywalizacji i wskazują postacie, które najmocniej zaznaczyły swoją obecność w regionalnym sporcie w danym roku. Codzienna praca, konsekwencja i sportowy charakter znajdują odzwierciedlenie w plebiscytowych wynikach. Stawka pozostaje wysoka, a różnice między kandydatami wciąż nie są duże, dlatego końcowy układ nadal nie jest przesadzony.

Przed nami finałowa odsłona głosowania w kategoriach najpopularniejszy sportowiec, najpopularniejszy klub oraz trener roku. To ostatni moment na to, by wyrazić swoje poparcie i wesprzeć faworytów w rywalizacji o miejsce w złotej dziesiątce. Zwycięzców poznamy podczas uroczystej gali

zaplanowanej na 7 lutego 2026 roku. Decyzja należy do Was, Drodzy Czytelnicy. Głosowanie odbywa się za pośrednictwem wiadomości SMS wysłanej pod numer 73601. W treści należy wpisać odpowiedni kod. Koszt SMS wynosi 3,69 zł z VAT. Każdy głos ma znaczenie i przybliży do zwycięstwa. Głosować można do 26 stycznia 2026 roku (do godziny 23:59:59).

Patronat nad tegorocznym XIX Plebiscytem „Dziennika Elbląskiego” na 10 Najpopularniejszych Sportowców objął starosta elbląski Maciej Romanowski.

Do grona partnerów wydarzenia dołączyli prezydent Elbląga Michał Missan (miasto Elbląg), burmistrz Braniewa Tomasz Sielicki (miasto Braniewo), dyrektor Wo-

jewódzkiego Szpitala Zespołowego w Elblągu Elżbieta Gelert, Katarzyna Bożyczko (firma Boma), Jacek Bartoszewicz (firma Logbar Domy), Ireneusz Ziemiński i Andrzej

Szmit (firma Techtrans), Edward Parzych (firma Silvant), Stefan Kotowski (hotel Młyn w Elblągu), Wiesław Sznaza (PSS Społem) i Paweł Jankowski (MOP83).

Każdy głos ma znaczenie i przybliży do zwycięstwa. Sportowa rywalizacja trwa, emocje sięgają zenitu, a Państwa głosy zdecydują, kto zasłuży na miano najpopularniejszego sportowca, klubu i trenera regionu 2025 roku.

NOMINOWANI W XIX PLEBISCYCIE „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW:

- Berdyczko Dominik (UKS Kontra Elbląg, boks) – SMS o treści **DE.1** pod numer 73601
 Białkowski Ryszard (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.2** pod numer 73601
 Bielecki Mateusz (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.3** pod numer 73601
 Bruździak Maciej (Po Prostu Sport Elbląg, triathlon) – SMS o treści **DE.4** pod numer 73601
 Bukacki Radosław (Concordia Elbląg, piłka nożna) – SMS o treści **DE.5** pod numer 73601
 Cegiełka Dariusz, Gaca Filip, Wąsowicz Artur i Wojtowicz Rafał (IKS Atak Elbląg, siatkówka plażowa) – SMS o treści **DE.6** pod numer 73601
 Cieśla Łukasz (Fighter Sambo Elbląg, sambo) – SMS o treści **DE.7** pod numer 73601
 Cytlak Artur (KS Polonia Pastęk, rzut oszczepem) – SMS o treści **DE.8** pod numer 73601
 Dryka Maciej (UKS Tomita Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.9** pod numer 73601
 Durma Adrian (UKS Silvant Kajak Elbląg, kickboxing) – SMS o treści **DE.10** pod numer 73601
 Fedyna Klaudia (KS Olimpia-Judo, judo) – SMS o treści **DE.11** pod numer 73601
 Fercho Weronika (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.12** pod numer 73601
 Gabis Wiktoria (LUKS Meyer Elbląg, podnoszenie ciężarów) – SMS o treści **DE.13** pod numer 73601
 Grabińska Klaudia (Energa Start Elbląg, piłka ręczna) – SMS o treści **DE.14** pod numer 73601
 Grodz Marcin (IKS Atak Elbląg, pchnięcie kulą) – SMS o treści **DE.15** pod numer 73601
 Grzelak Ryszard (EKS Mlexer Elbląg, tenis stołowy) – SMS o treści **DE.16** pod numer 73601
 Hryniewicz Tymon (KS Orzeł Elbląg, short-track) – SMS o treści **DE.17** pod numer 73601
 Hryniewicz-Sudnik Wanesa (Kluge Team, triathlon) – SMS o treści **DE.18** pod numer 73601
 Jankowska Nikola (Energa MKS Truso Elbląg, piłka ręczna) – SMS o treści **DE.19** pod numer 73601
 Kawa Julia i Józefowicz Marcei (Elbląski Klub Tańca Jantar, taniec) – SMS o treści **DE.20** pod numer 73601
 Kocięba Aleksandra (Energa MKS Truso Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.21** pod numer 73601



ORGANIZATOR

**DZIENNIK
ELBLĄSKI**

PATRONI

Patronat Starosty Elbląskiego



PARTNERZY



TECHTRANS.COM.PL



Logbar Domy
naturalna architektura



Komorowski Igor (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.22** pod numer 73601
 Kordykiewicz Oskar (Olimpia Elbląg, piłka nożna) – SMS o treści **DE.23** pod numer 73601
 Korsak Przemysław (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.24** pod numer 73601
 Kostka Mirosław (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.25** pod numer 73601
 Kot Mikołaj (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.26** pod numer 73601
 Kotulski Jakub (KSW Tygrys Elbląg, boks) – SMS o treści **DE.27** pod numer 73601
 Lenart Radosław (KS Polonia Pastęk, piłka nożna) – SMS o treści **DE.28** pod numer 73601
 Lichocki Igor (KSW Tygrys Elbląg, boks) – SMS o treści **DE.29** pod numer 73601
 Liszcz Marcin (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.30** pod numer 73601
 Michatek Anastazja (MOS Zatoka Braniewo / LKS Kruszyńska Braniewo, boks) – SMS o treści **DE.31** pod numer 73601
 Nowakowski Adam (Sylvant Handball Elbląg, piłka ręczna) – SMS o treści **DE.32** pod numer 73601
 Piróg Michał (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.33** pod numer 73601
 Pluciński Adrian (Elbląg, kulturystyka) – SMS o treści **DE.34** pod numer 73601
 Rocki Rafał (IKS Atak Elbląg, rzut dyskiem i pchnięcie kulą) – SMS o treści **DE.35** pod numer 73601
 Rojek Przemysław (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.36** pod numer 73601
 Rynkowski Julian (Fighter Sambo Elbląg, sambo) – SMS o treści **DE.37** pod numer 73601
 Sielska Zuzanna (UKS Tomita Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.38** pod numer 73601
 Śliwiak Hanna (MOS Zatoka Braniewo, biegi przełajowe) – SMS o treści **DE.39** pod numer 73601
 Stasielowicz Patryk (PKS Korona Elbląg, kajakarstwo) – SMS o treści **DE.40** pod numer 73601
 Stefański Aleksy (EKS Mlexer Elbląg, tenis stołowy) – SMS o treści **DE.41** pod numer 73601
 Strąk Agnieszka (IKS Atak Elbląg, tyżwiarstwo szybkie) – SMS o treści **DE.42** pod numer 73601
 Szumski Konrad (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.43** pod numer 73601
 Talewicz Tomasz (LUKS Meyer Elbląg, podnoszenie ciężarów) – SMS o treści **DE.44** pod numer 73601
 Wasiak Alicja (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.45** pod numer 73601
 Wierzba Dawid (Olimpia Elbląg, piłka nożna) – SMS o treści **DE.46** pod numer 73601
 Wiśniewski Adam (IKS Atak Elbląg, judo) – SMS o treści **DE.47** pod numer 73601
 Wołak Łukasz (MKS Zatoka Braniewo, piłka nożna) – SMS o treści **DE.48** pod numer 73601
 Wróblewski Krzysztof (LUKS Meyer Elbląg, podnoszenie ciężarów) – SMS o treści **DE.49** pod numer 73601
 Zamojski Przemysław (Energia Basketball Elbląg, koszykówka) – SMS o treści **DE.50** pod numer 73601
 Zawisza Emilia (UKS Viking Elbląg, tyżwiarstwo szybkie) – SMS o treści **DE.51** pod numer 73601
 Zych Aleksandra (Energia Start Elbląg, piłka ręczna) – SMS o treści **DE.52** pod numer 73601
 Żachowski Tymoteusz (LUKS Meyer Elbląg, podnoszenie ciężarów) – SMS o treści **DE.53** pod numer 73601

NOMINOWANI W XIX PLEBISCYCIE „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” W KATEGORII NAJPOPULARNIEJSZY KLUB SPORTOWY:

AMP El-Futbol Elbląg – SMS o treści **RS.1** pod numer 73601
 EKS Mlexer Elbląg – SMS o treści **RS.2** pod numer 73601
 Elbląski Klub Tańca Jantar – SMS o treści **RS.3** pod numer 73601
 Energia Basketball Elbląg – SMS o treści **RS.4** pod numer 73601

Energia MKS Truso Elbląg – SMS o treści **RS.5** pod numer 73601
 Energia Start Elbląg – SMS o treści **RS.6** pod numer 73601
 Fighter Sambo Elbląg – SMS o treści **RS.7** pod numer 73601
 Formacja Unique (Pastęk) – SMS o treści **RS.8** pod numer 73601
 IKS Atak Elbląg – SMS o treści **RS.9** pod numer 73601
 KS Orzeł Elbląg – SMS o treści **RS.10** pod numer 73601
 KS Polonia Pastęk – SMS o treści **RS.11** pod numer 73601
 KSW Tygrys Elbląg – SMS o treści **RS.12** pod numer 73601
 LKS Kruszyńska Braniewo (MOS Zatoka Braniewo) – SMS o treści **RS.13** pod numer 73601
 LUKS Meyer Elbląg – SMS o treści **RS.14** pod numer 73601
 MKS Zatoka Braniewo – SMS o treści **RS.15** pod numer 73601
 MMKS Concordia Elbląg – SMS o treści **RS.16** pod numer 73601
 PKS Korona Elbląg – SMS o treści **RS.17** pod numer 73601
 SSW Infinity Fight Elbląg – SMS o treści **RS.18** pod numer 73601
 UKS Kontra Elbląg – SMS o treści **RS.19** pod numer 73601
 UKS Olimpia-Judo Elbląg – SMS o treści **RS.20** pod numer 73601
 UKS Silvant Elbląg – SMS o treści **RS.21** pod numer 73601
 UKS Viking Elbląg – SMS o treści **RS.22** pod numer 73601

NOMINOWANI W XIX PLEBISCYCIE „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” W KATEGORII NAJPOPULARNIEJSZY TRENER:

Beńko Piotr (Formacja Unique Pastęk) – SMS o treści **DZE.1** pod numer 73601
 Białkowski Ryszard (UKS Viking Elbląg) – SMS o treści **DZE.2** pod numer 73601
 Czapla Marta (Energia MKS Truso Elbląg) – SMS o treści **DZE.3** pod numer 73601
 Dąbrowska Paulina i Dąbrowski Michał (IKS Atak Elbląg) – SMS o treści **DZE.4** pod numer 73601
 Głuchowska Mirela (trener personalny, dietetyk) – SMS o treści **DZE.5** pod numer 73601
 Hebda Damian (ZKS Olimpia Elbląg) – SMS o treści **DZE.6** pod numer 73601
 Kiettyka Michał (trener personalny, przygotowania motorycznego) – SMS o treści **DZE.7** pod numer 73601
 Kruszyński Roman (MOS Braniewo, sekcja bokserska) – SMS o treści **DZE.8** pod numer 73601
 Kupiec Michał (Sylvant Handball Elbląg) – SMS o treści **DZE.9** pod numer 73601
 Lecheta Michał (UKS Olimpia-Judo Elbląg) – SMS o treści **DZE.10** pod numer 73601
 Majewski Arkadiusz (Energia Basketball Elbląg) – SMS o treści **DZE.11** pod numer 73601
 Pashitsem Władimir (Fighter Sambo Elbląg) – SMS o treści **DZE.12** pod numer 73601
 Rajkowski Grzegorz (LUKS Meyer Elbląg) – SMS o treści **DZE.13** pod numer 73601
 Rękas-Woźna Aneta (IKS Atak Elbląg) – SMS o treści **DZE.14** pod numer 73601
 Pietroń Michał (MKS Zatoka Braniewo) – SMS o treści **DZE.15** pod numer 73601
 Stanulewicz Magdalena (Energia Start Elbląg) – SMS o treści **DZE.16** pod numer 73601
 Starzyński Rafał (Akademia Olimpij Elbląg) – SMS o treści **DZE.17** pod numer 73601
 Stemplewski Krzysztof (UKS Kontra Elbląg) – SMS o treści **DZE.18** pod numer 73601
 Szweda Marcin (MMKS Concordia Elbląg) – SMS o treści **DZE.19** pod numer 73601
 Tołwiński Bogusław (Health Triathlon Team Elbląg / Open Balance Training System) – SMS o treści **DZE.20** pod numer 73601
 Wasiuk Jarosław (Polonia Pastęk, koszykówka) – SMS o treści **DZE.21** pod numer 73601
 Wilma Piotr (trener personalny) – SMS o treści **DZE.22** pod numer 73601
 Wojtaszek Krzysztof (IKS Atak Elbląg) – SMS o treści **DZE.23** pod numer 73601
 Załuski Wojciech (Sylvant Kajak Elbląg) – SMS o treści **DZE.24** pod numer 73601
 Żak Grzegorz (AMP El-Futbol Elbląg) – SMS o treści **DZE.25** pod numer 73601

PRZEZ 50 DNI POLAK PRZEBIEGNIE 50 MARATONÓW

BIEGI Tomasz Sobania w minionym roku przebiegł przez całe Stany Zjednoczone. Teraz zapowiada pokonanie 50 maratonów dzień po dniu w 50 amerykańskich stanach.

Sobania zdradził, że bieg rozpocznie 15 maja na moście Golden Gate w San Francisco w Kalifornii. Następnie w ciągu 50 dni pokona 50 maratonów we wszystkich stanach USA, z Alaską i Hawajami włącznie. Bieg z okazji 250. rocznicy niepodległości USA zakończy 4 lipca w Waszyngtonie. Jeśli mu się uda, będzie pierwszym Polakiem i drugą osobą w historii, która tego dokona. Wyzwanie to w 2006 roku zrealizował jego idol Amerykanin Dean Karnazes.

Polski biegacz ekstremalny wyjaśnia, że przygotowania fizyczne i organizacyjne do biegu trwają od pół roku. Jednocześnie zaznacza, że ze względu na przemieszczanie się wraz z zespołem od stanu do stanu kamperem, całość będzie „logistycznym koszmarem”.

27-latek stara się zarażać swoją pasją i motywować ludzi do „wstania z kanapy” i wzięcia spraw w swoje ręce. Podkreśla, że skoro jemu się udało, to czemu inni mieliby nie spróbować.

- Jako chłopak z małego miasteczka Toszek na Śląsku mam szansę zrobić coś, czego dokonał tylko jeden człowiek na świecie, legenda ultramaratonu. Dla mnie to najlepszy przykład na to, że każdy z nas może więcej, niż mu się wydaje możliwe - zaznaczył.

Sobania przez swoje ostatnie wyzwanie bywa nazywany "Polskim Forrestem Gumpem". W marcu 2025 r. ukończył bieg w poprzek Stanów Zjednoczonych. 15 września wyruszył z nowojorskiego Central Parku, by po prawie pięciu miesiącach skończyć swój bieg w San Diego. Przebiegł 125 maratonów, pokonując ponad 5250 km w 139 dni. Jest pierwszym Polakiem, któremu się to udało.

Wcześniej, w czerwcu 2023 r., Sobania zakończył bieg z Chorzowa do greckiego Maratonu i z powrotem. Pokonał 3600 km, codziennie przebiegał maraton, a trasa wiodła przez Czechy, Słowację, Węgry, Serbię, Macedonię Północną i Grecję.

Z kolei w listopadzie 2022 r. długodystansowiec zakończył w ten sam sposób 60-dniowy bieg ze stadionu Piasta Gliwice pod Camp Nou. W Barcelonie spotkał się z kapitanem piłkarskiej reprezentacji Polski Robertem Lewandowskim.

Rok wcześniej pobiegł do Rzymu, gdzie uczestniczył w audycji u papieża i zebrał 50 tys. złotych dla chorej na nowotwór dziewczynki.



WWW.MOTOFURY.PL

**NOWY
PORTAL
MOTORYZACYJNY**
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM