PIĄTEK-CZWARTEK
|29.08-04.09|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ NR 35

„NIE KAŻDE DZIECKO TRZEBA URODZIĆ, ŻEBY KOCHAĆ NAPRAWDĘ”

ISSN 2956-2740
35
9 772956 274002

„A MURY RUNĄ” \2

ELBLĄG GOŚCIŁ CZTERY MIASTA PARTNERSKIE \5

SUROWY WYROK ELBLĄSKIEGO SĄDU \6

NAZYWANO JE ATENAMI PÓŁNOCY \12

PROMOCJA

4724OTBP-E-K

eprasa.pl 488df117af

„A MURY RUNĄ”. CZTERDZIEŚCI PIĘĆ LAT TEMU PODPISANO POROZUMIENIA SIERPNIOWE

31 sierpnia obchodzimy Dzień Solidarności i Wolności, który przypomina o wydarzeniach sprzed 45 lat, gdy w Gdańsku doszło do podpisania historycznego porozumienia pomiędzy władzami PRL a komitetem strajkowym. Porozumienia, na podstawie którego powstała Solidarność.

Swoistym preludium do powstania Solidarności, bezprecedensowego w historii Europy ruchu społecznego, który w szczytowym okresie zrzeszał blisko 10 000 000 ludzi, był 23 września 1976 roku. Tego dnia Komitet Obrony Robotników w związku z represjami wobec uczestników robotniczych wystąpień w Radomiu i Ursusie ogłosił „Apel do społeczeństwa i władz PRL”. Wśród pierwszych 14 sygnatariuszy „Apelu” KOR byli m.in. Jerzy Andrzejewski, Jacek Kuroń, Jan Józef Lipski, Antoni Macierewicz, Piotr Naimski, Antoni Pajdak i Józef Rybicki. Pół roku później, tj. w marcu 1977 roku, uformował się Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela, antykomunistyczna organizacja o profilu niepodległościowym. Pierwszy oficjalny dokument Ruchu, „Apel do społeczeństwa polskiego”, podpisało 18 osób, m.in. Andrzej Czuma, Leszek Moczulski i ks. Jan Zieja.

Niebagatelną rolę w polskiej drodze do wolności odegrały Wolne Związki Zawodowe, które w lutym 1978 roku powstały na Górnym Śląsku, a dwa miesiące później zaczęły działać na Wybrzeżu. Andrzej Gwiazda, Krzysztof Wyszkowski i Antoni Sokołowski, zakładając WZZ, dążyli do stworzenia niezależnych od państwa struktur, które stawałyby w obronie praw robotniczych i obywatelskich. Nie sposób zapomnieć także o powołanej z inicjatywy Leszka Moczulskiego, Tadeusza Stańskiego i Romualda Szeremietiewa Konfederacji Polski Niepodległej, pierwszego ugrupowania politycznego o profilu antykomunistycznym w Europie Środkowo-Wschodniej po II wojnie światowej.

W czerwcu 1979 roku odbyła się pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do Polski, podczas której padły niesłychanie wymowne słowa: „Niech zstąpi Duch Twój! Niech zstąpi i odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi!”.

W polskiej historii szczególne miejsce zajmuje jednak sierpień 1980 roku, który okazał się niezwykle celnym ciosem w pojałtańską rzeczywistość.

KALENDARIUM WYDARZEŃ

7 sierpnia
Na kilka miesięcy przed emeryturą z pracy zostaje zwolniona Anna Walentynowicz, działaczka WZZ Wybrzeża, suwnicowa Stoczni Gdańskiej im. Lenina.

14 sierpnia
Rano w kilku wydziałach Stoczni Gdańskiej pracownicy odeszli od maszyn. Bezpośrednim powodem było żądanie przywrócenia Anny Walentynowicz do pracy. Powstał także komitet strajkowy. Stoczniowcy domagali się przywrócenia do pracy zwolnionego ze stoczni w 1976 roku Lecha Wałęsy, zbudowania pomnika ofiar masakry robotników z grudnia 1970 roku, podwyżki płac, dodatku drożyźnianego, wyrównania dodatków rodzinnych do wysokości, w jakiej otrzymywała je milicja, gwarancji nierepresjonowania strajkujących.

15 sierpnia
Strajki rozszerzyły się na inne zakłady Trójmiasta, objęły też Elbląg i Szczecin. Strajk podjęła Stocznia im. Komuny Paryskiej w Gdyni, dołączyli pracownicy portów i komunikacji.
W południe władze przerwały łączność telefoniczną Wybrzeża z resztą Polski.

16 sierpnia
W nocy do Stoczni Gdańskiej przyjechały delegacje 21 innych strajkujących zakładów. Powołano Międzyzakładowy Komitet Strajkowy (MKS).

17 sierpnia
W Stoczni Gdańskiej odprawiono niedzielną mszę, po której przed bramą stoczni, gdzie w grudniu 1970 roku strzelano do robotników, postawiono krzyż.

18 sierpnia
MKS przedstawił wojewodzie gdańskiemu listę sformułowanych dzień wcześniej 21 postulatów.

19 sierpnia
W Szczecinie powstał MKS. Na jego przewodniczącego wybrano Mariana Jurczyka.

20 sierpnia
SB aresztowała ponad 20 członków i współpracowników KOR-u. Sześćdziesięciu czerech intelektualistów wystosowało apel do władz o rozpoczęcie rozmów z MKS.

21 sierpnia
Pod bramą Stoczni Gdańskiej zgromadziły się tłumy; przynoszono żywność i kwiaty. Początek strajku w Hucie im. Lenina w Krakowie.

24 sierpnia
Przy MKS powstała komisja ekspertów, którą tworzyli Tadeusz Mazowiecki, Bronisław Geremek, Tadeusz Kowalik, Andrzej Wielowieyski, Jadwiga Staniszkis, Waldemar Kuczyński i Bohdan Cywiński.

25 sierpnia
„Wieczór Wybrzeża” jako pierwsza oficjalna gazeta poinformował o gdańskim MKS i 21 postulatach.

25 sierpnia
Prymas Polski kard. Stefan Wyszyński w homilii na Jasnej Górze powiedział: „Praca, a nie bezczynność, jest sprzymierzeńcem człowieka w jego życiu osobistym, w dobrobycie rodzinnym i domowym oraz w dobrobycie narodowym. Im sumienniej będziemy pracowali, tym mniej będziemy pożyczali”. Ten fragment homilii cytowała telewizja, ale pominęła zdanie: „Abyśmy jednak mogli wypełniać swoje zadania, niezbędna jest suwerenność narodowa, moralna, społeczna, kulturalna i ekonomiczna . Choć dzisiaj tak jest, że pełnej suwerenności między narodami powiązanymi różnymi układami i blokami nie ma, to jednak są granice dla tych układów, granice odpowiedzialności za własny naród, za jego prawa, a więc i prawo do suwerenności”.

28 sierpnia
Lech Wałęsa wygłosił przy bramie przemówienie, w którym zaapelował do załóg w zakładach całej Polski o zgłaszanie akcesu do MKS, lecz bez przerywania pracy. Początek strajku w kopalni Manifest Lipcowy w Jastrzębiu. Początek strajku w Hucie Katowice.

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

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

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

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

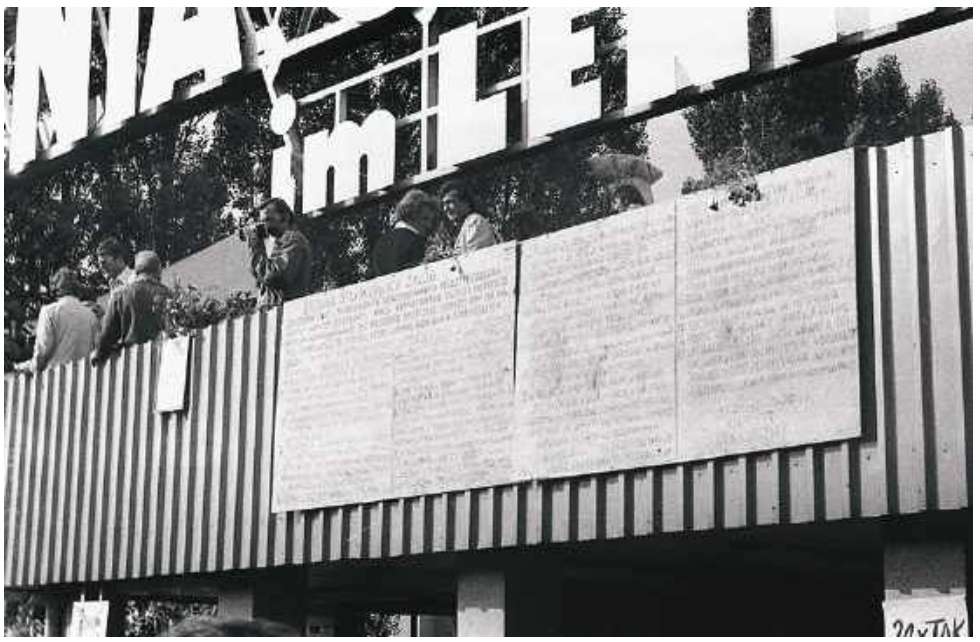
REKLAMA W ELBLĄGU
82-300 Elbląg, ul. Rybacka 35
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

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

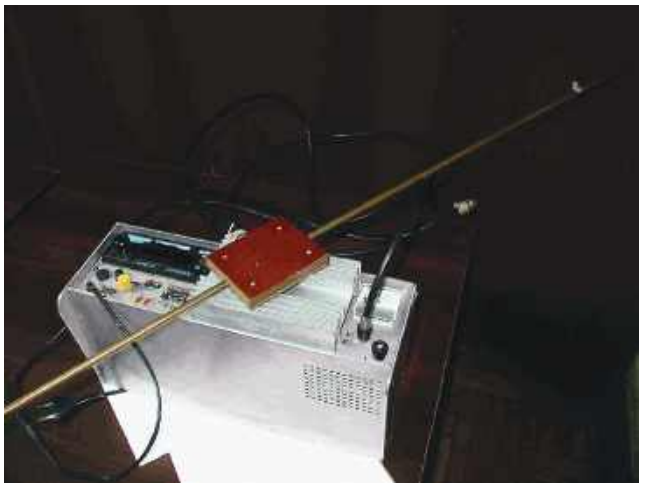
Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 488df117af



Tablice z postulatami Międzyzakładowego Komitetu Strajkowego umieszczone na budynku portierni przy bramie nr 2 Stoczni Gdańskiej im. Lenina

Mieczysław Jagielski i Lech Wałęsa podpisują porozumienie gdańskie (31 sierpnia 1980 roku)



Berta – nadajnik podziemnego Radia Solidarność. Nadajnik nadający w paśmie telewizyjnym. Zagłuszał oryginalny sygnał transmitowany przez TVP (tylko fonię), zastępując go transmisją audycji Radia Solidarność

Powielacz wykorzystywany przez Solidarność

W godzinach nocnych rozpoczął się strajk w Hucie Warszawa.

29 sierpnia
Do Gdańska przybyły delegacje zakładów pracy z Lublina, Bytomia, Wrocławia i Zagłębia Miedziowego.

30 sierpnia
Podpisanie porozumienia w Szczecinie.
Liczba protestujących w całym kraju zbliżyła się do 700 000 osób.

31 sierpnia
O godzinie 17 w sali BHP Stoczni Gdańskiej podpisane zostało porozumienie między komisją rządową a MKS, reprezentującym już około 700 zakładów. Trzy dni później podpisano porozumienie w Jastrzębiu.

NA DRODZE DO WOLNOŚCI

Podczas VI Plenum KC PZPR (4-6 października) przedstawiono informację, że w ciągu trzech miesięcy protesty objęły 2000 zakładów i około 1 200 000 pracowników. Rozpoczął się Karnawał Solidarności. 17 września na spotkaniu przedstawicieli MKZ w Gdańsku zapadła decyzja o utworzeniu Niezależnego Samorządowego Związku Zawodowego „Solidarność". Do życia powołano Krajową Komisję Porozumiewawczą NSZZ „Solidarność" pod kierownictwem Lecha Wałęsy, a 10 listopada Sąd Najwyższy w Warszawie zarejestrował NSZZ „Solidarność".

Wyjątkowo czarna noc nad Polską zapadła 13 grudnia 1981 roku, gdy gen. Wojciech Jaruzelski wprowadził stan wojenny. Rozpoczęły się internowania, przejmowanie majątku Związku i konieczność przejścia działaczy do podziemia. 15 grudnia władza nakazała pacyfikację kopalni Manifest Lipcowy w Jastrzębiu-Zdroju. Narodowy dramat miał miejsce jednak 16 grudnia w kopalni Wujek w Katowicach, gdzie zabito dziewięciu górników.

Dla społeczeństwa, dla „tych ludzi, którzy poczuli, że są teraz właśnie u siebie", było to tym bardziej wstrząsające, że trzy miesiące wcześniej w Gdańsku obradowała pierwsza tura I Krajowego Zjazdu Delegatów NSZZ „Solidarność". Wzięło w nim udział 896 osób. Zjazd wybrał Lecha Wałęsę na przewodniczącego NSZZ.

Duch w narodzie nie zginął, aczkolwiek były momenty, w których ściskało za gardło. Zamordowanie ks. Jerzego Popiełuszki, kapelana Solidarności, w 1984 roku było dobitnym potwierdzeniem tezy, że komunistyczna władza nie liczy się z nikim i z niczym. Pogrzeb ks. Jerzego na warszawskim Żoliborzu stał się gigantyczną manifestacją środowisk antykomunistycznych (około 600 000 osób).

Stan wojenny zniesiono 22 lipca 1983 roku. Trzynaście miesięcy wcześniej we Wrocławiu powstała Solidarność Walcząca pod przywództwem Kornela Morawieckiego. O tym, że Solidarność to wielka sprawa, świadczy chociażby przyznanie w 1983 roku Pokojowej Nagrody Nobla liderowi „S" Lechowi Wałęsie.

W skutecznym wychodzeniu z minionego ustroju pomogły rozmowy przy okrągłym stole, które zaczęły się 6 lutego 1989 roku. Po dwóch miesiącach negocjacji nastąpiło podpisanie porozumienia zakładającego m.in. legalizację NSZZ „Solidarność" i organizację częściowo wolnych wyborów do Sejmu oraz w pełni wolnych do Senatu. 17 kwietnia Sąd Wojewódzki w Warszawie ponownie zarejestrował NSZZ „Solidarność" z siedzibą w Gdańsku, a 4 czerwca 1989 roku odbyły się wybory, które nie dość, że okazały się wielkim zwycięstwem „Solidarności", to przyspieszyły proces wychodzenia Polski z komunizmu.

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

eprasa.pl 488df117af

„NIE KAŻDE DZIECKO TRZEBA URODZIĆ, ŻEBY KOCHAĆ NAPRAWDĘ"

Od 30 lat szepcze dzieciom do ucha, że są ważne, mądre, pięknie i – przede wszystkim – chciane. „Programuje" w nich dobro, którego wcześniej często nie zaznały. Dorota Kapuścińska tworzy rodzinę zastępczą, otwiera swój dom i serce dla dzieci w najtrudniejszym momencie ich życia. Daje spokój, ciepło i bezpieczną przystań, zanim ruszą dalej.

Rozmowa z Dorotą Kapuścińską - zawodowym rodzicem zastępczym-specjalistycznym związanym z Elbląskim Centrum Usług Społecznych - to spotkanie z czułością, determinacją i prawdziwą miłością. W swoim domu gościła ponad 40 dzieci. Jedne zostały na chwilę, inne zdecydowanie dłużej. Ale każde zostawiło ślad w sercu. I każde miało swoją historię - czasem bolesną, czasem zadziwiająco dojrzałą jak na kilkulatka.

- Bycie rodzicem zastępczym to coś więcej niż opieka. To wzięcie na siebie cudzego bólu i próba zamienienia go w spokój. To codzienna praca, często niedoceniana, ale dająca ogrom satysfakcji - mówi pani Dorota z ciepłym uśmiechem.

Ten spokój, który od niej bije, nie bierze się znikąd. To lata doświadczeń, o których nam opowiedziała.

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD MARZENIA

Od dziecka czułam miłość i empatię do najmłodszych. Ja byłam zawsze tą starszą, opiekuńczą, zawsze z cukierkami w kieszeniach, rozdawałam je dzieciom, opiekowałam się nimi. Marzyłam by zostać przedszkolanką. To się nie udało, ale życie mi pokazało, że jednak będę wykonywała pracę związaną z dziećmi. W innej bardziej odpowiedzialnej roli. I z tego jestem zadowolona.

PIERWSZA BYŁA AGNIESZKA

Ponad 30 lat temu usłyszeliśmy o noworodku pozostawionym w szpitalu. Dziecko było zdrowe, ale za małe, by trafić do domu dziecka. Zgłosiliśmy chęć pomocy. Tamto dziecko ostatecznie trafiło gdzie indziej, ale po jakimś czasie poproszono nas o przyjęcie innego - Agnieszki.

Spędziła z nami rok i siedem miesięcy. Pokochaliśmy ją. Oddanie jej do rodziny adopcyjnej było najtrudniejszym momentem mojego życia. Powiedziałam wtedy: „nigdy więcej".

Na szczęście po pół roku mama adopcyjna przyjechała z Agnieszką i powiedziała: „Zobaczcie, ona nas kocha. My ją kochamy". Kamień spadł mi z serca.

Dziś wiem, jak ważne jest wsparcie. Wtedy go nie było - dziś mamy psychologów, terapeutów, szkolenia z ECUS. To jest ogromna pomoc, uczy radzić sobie z takimi emocjami.

JESTEM PRZYSTANKIEM W PODRÓŻY PRZEZ ŻYCIE

Z niektórymi rodzinami mam kontakt. Czasem dzieci same mnie odnajdują po latach, kiedy już są dorosłe i szukają korzeni. Na przykład Damianek, trafił do nas z domu dziecka jak miał 4 miesiące. I on odnalazł nas przez internet, przyjechał po latach i powiedział - „Byliście częścią historii mojego życia. Dlatego was szukałem, dlatego chciałem was zobaczyć". To dało mi ogromną siłę, nadało sens, ogromny sens, że to jest takie ważne dla tych dzieci, które były kiedyś u mnie, a teraz są dorosłymi ludźmi. Jestem maleńkim, ale trwałym fundamentem ich historii.

Dzięki rodzinie zastępczej dzieci są kochane, przytulane, potrafią nawiązywać więzi. Nie cierpią na chorobę sierocą. Są ufne i potrafią się śmiać.

PONAD 40 DZIECI. WSZYSTKIE NOSZĘ W SERCU

Najkrócej dzieci były u mnie 3 miesiące, najdłużej - 13 lat. Dwoje usamodzielniło się i poszło w dorosłość. Teraz jestem rodziną zastępczą dla Natalki, sześcioletniej dziewczynki ze spektrum autyzmu i innymi zaburzeniami. Jest wspaniałym dzieckiem, takie żywe srebro.

Staś ma kilka miesięcy, urodził się z amfetaminą i tramalem we krwi. Jest cudownym, wspaniałym dzieckiem, które cierpiało na zespół odstawienny. Bardzo krzyczał w pierwszych tygodniach swojego życia, ponieważ był uzależniony.

Jest też Dawidek. Ma siedem miesięcy i kradnie serca wszystkich.

RODZICIELSTWO ZASTĘPCZE WYMAGA SERCA I... LOGISTYKI

Rodzicielstwo zastępcze to nie jest tylko opieka. To logistyka, cierpliwość i wiara w człowieka.

Trzeba zacząć od szkoleń w Elbląskim Centrum Usług Społecznych, one bardzo pomagają. Poruszają wiele tematów, które na początku drogi mogą nie przyjść do głowy. Fajnie jest spotkać się z innymi rodzinami zastępczymi i porozmawiać z nimi. Żeby z pierwszej ręki usłyszeć, z czym taka decyzja się wiąże.

Dzieci, które do nas trafiają, często są po trudnych przejściach i trzeba mocno się nad nimi pochylić, zrozumieć ich zachowanie. Często wymagają terapii, wizyt u specjalistów. Są zaniedbane społecznie i zdrowotnie.

Musimy to zrozumieć, bo inaczej będzie nam trudno, będzie nas to irytowało. Zachowania dzieci, które do nas trafiają, często bardzo się różnią od tego, co przeszliśmy z naszymi biologicznymi dziećmi lub pociechami naszych bliskich. Jeżeli więc ktoś ma empatię, cierpliwość, czas, wiarę w drugiego człowieka, to powinien spróbować. Bo jak bym nie wierzyła w moje dzieci, że z nich wyrosną fajni ludzie, no to szkoda mojej całej roboty. A ja jestem z moich dzieci bardzo dumna. Bo jak je człowiek ukocha, wesprze, to rosną im skrzydła, po prostu rozkwitają i potrafią zaskoczyć swoimi umiejętnościami.

Zuzia która u mnie była, w tej chwili jest na drugim roku anglistyki. Część dzieci zrobiło maturę. Znalazły pracę, założyły rodziny. Inne dzieci świetnie sobie radzą w rodzinach adopcyjnych czy w rodzinach biologicznych, w których zapanował spokój.

RODZICE BIOLOGICZNI

Trzeba z rodzicami biologicznymi rozmawiać. Czasami rodzice nas obwiniają o to, że my im zabieramy dzieci. Ale ja im dzieci nie zabieram, ja się tylko nimi opiekuje na jakiś czas. Na ten czas, żeby rodzina biologiczna mogła poukładać swoje życie. To są decyzje sądu - nie moje. Umożliwianie dzieciom kontaktu z rodzicami biologicznego to jest mój obowiązek.

W ECUS mamy pokój spotkań i zawsze możemy się umówić tutaj. Jak zaczynałam rodzicielstwo zastępcze, to spotkania były w moim mieszkaniu i to nie było komfortowe. Teraz jest rewelacyjnie. Jesteśmy na neutralnym gruncie. Zawsze mówię rodzicom biologicznym, że wszyscy chcemy dobra dziecka. Piecza zastępcza to nie rywalizacja, to współpraca.

DOSTAJE DUŻO MIŁOŚCI

Kiedy te dzieci są u mnie, to dają mi dużo miłości i radości, napędzają mnie, ładują mi akumulatory. Jasne, że są trudne momenty - brak snu, brak czasu, zmęczenie.

Nie wyobrażam sobie tej pracy bez wsparcia, bez szkoleń, bez kogoś, komu ja bym mogła przyjść i się wyżalić, a nawet wypłakać. Bo mnie w tej chwili boli, bo oddałam dziecko i nie wiem, czy kiedykolwiek jeszcze je zobaczę. Bo ja nie zamykam drzwi i pamięci o tych dzieciach. Te wspomnienia o każdym z nich są cały czas żywe we mnie.

JESTEM KURĄ DOMOWĄ, NIE SUPER BOHATERKĄ

Moje życie to pieluszki, zupki, kupki, bieganie do przedszkola, do szkoły, na zebrania. Takie jest moje życie. Ja się nie czuję żadną super bohaterką, ani nawet bohaterką. Ja chcę tylko być dla tych dzieci fundamentem pod normalne życie. Szepczę dzieciom do ucha, że są ważne, mądre, pięknie i - przede wszystkim - chciane. „Programuję" w nich dobro, którego wcześniej często nie doświadczyły.

Takim przykładem może być Kajtuś, którego mama w czasie ciąży piła alkohol. Świat od początku mu nie sprzyjał, ale on walczył o siebie i jestem pewna, że jeszcze nam wszystkim pokaże, jakim jest fajnym i silnym człowiekiem.

Zawsze też mówię: dbajcie o dzieci, jeszcze zanim

eprasa.pl 488df117af

– RODZINY ZASTĘPCZE SĄ NIEZWYKLE POTRZEBNE – MÓWI JUSTYNA RYBAK Z ECUS. – SZUKAMY LUDZI Z OTWARTYM SERCEM I ODPOWIEDZIALNYM PODEJŚCIEM. TAKICH, KTÓRZY NIE BOJĄ SIĘ WYZWAŃ, ALE PRZEDE WSZYSTKIM CHCĄ BYĆ WSPARCIEM DLA DZIECI POTRZEBUJĄCYCH NOWEGO DOMU. PODCZAS ROZMOWY Z PSYCHOLOGIEM SPRAWDZAMY PREDYSPOZYCJE I MOTYWACJE DO BYCIA RODZINĄ ZASTĘPCZĄ.

się urodzą. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży. Daj dziecku szansę - zwłaszcza jeśli nie możesz lub nie chcesz być jego rodzicem.

CODZIENNOŚĆ NIE ZAWSZE JEST RÓŻOWA

Lista potrzeb rodzin zastępczych jest długa. Najbardziej jest nam potrzebny szybszy dostęp do specjalistów. Są nam potrzebni naprawdę na cito, a my niestety dostajemy skierowania i czekamy, czekamy, czekamy. Leczymy dzieci prywatnie, bo musimy działać szybko. Ale tak nie powinno być. Dużym ułatwieniem byłyby dla nas dodatkowe ubezpieczenia zdrowotne dla dzieci i bezpłatne karty parkingowe.

Problemem są też zapisy do żłobków i przedszkoli - my przyjmujemy dzieci cały rok, a zapisy do placówek są tylko przez pewien czas w roku. Na co dzień w opiece nad dziećmi pomaga mi mama, która też jest zatrudniona przez ECUS, ale przydaliby się też wolontariusze, którzy na przykład czasami pobawiliby się z dziećmi. Bezcenne jest też zrozumienie - w szkołach, przedszkolach, społeczeństwie. Bo dziecko wymaga czasu i pracy. Nie zmienia się jego zachowanie z dnia na dzień, a ludzie nie zawsze to rozumieją.

CHCESZ ZOSTAĆ RODZINĄ ZASTĘPCZĄ? RUSZA BEZPŁATNE SZKOLENIE W ECUS

Na początku września Elbląskie Centrum Usług Społecznych rozpoczyna kolejne szkolenie dla osób, które chciałyby zostać rodziną zastępczą. To propozycja dla tych, którzy czują, że mogą dać dzieciom coś najważniejszego - dom, troskę i stabilność.

Szkolenie jest bezpłatne, a udział w nim mogą wziąć osoby, które przejdą wstępny test psychologiczny w Elbląskim Centrum Usług Społecznych. To ważny krok, który pozwala ocenić, czy dana osoba lub para jest gotowa na tę wyjątkową rolę.

Szkolenie trwa 4 miesiące. Pozwala „przymierzyć" się do przyszłej roli. Jeśli kandydat uzna w trakcie lub po szkoleniu, że to nie ten moment w jego życiu, może zrezygnować lub odroczyć w czasie decyzję o staniu się rodzicem zastępczym. Gotowość kandydatów ocenia również psycholog. Przewidziane są też spotkania z innymi rodzinami, które już pełnią tę ważną rolę i dzielą się swoimi doświadczeniami.

Jeśli od dawna myślisz o byciu rodzicem zastępczym - nie zastanawiaj się dłużej. Zadzwoń, zapytaj, porozmawiaj. Zgłoszenia przyjmujemy telefonicznie pod numerami: 55 625 61 22 lub 55 625 61 27.

RED./UM

ELBLĄG GOŚCIŁ CZTERY MIASTA PARTNERSKIE

Delegacje z Ronneby (Szwecja), Compiègne (Francja) oraz mołdawskich miast Dubăsari Vechi i Hîncești spędziły w Elblągu roboczy tydzień pełen spotkań, wizyt studyjnych i wydarzeń kulturalnych. Kulminacją był sobotni zjazd w Ratuszu Staromiejskim z udziałem prezydenta Elbląga i ambasador Republiki Mołdawii w Polsce Violety Agrici oraz uroczyste nadanie nazwy nowemu rondu – Hîncești.

WIZYTY STUDYJNE I EDUKACJA W CENTRUM UWAGI

Program rozpoczął się w czwartek od zwiedzania Elbląskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji przez delegacje z Mołdawii. Następnie goście z Mołdawii i Szwecji odwiedzili Centrum Eksperymentu oraz nowy budynek Porto Vista. W piątek delegacje pojechały do ECEZ, a potem na strzelnicę w Zespole Szkół Ekonomicznych w Elblągu. Tego dnia odbyło się również robocze spotkanie poświęcone współpracy edukacyjnej i sportowej z udziałem przedstawicieli Departamentu Edukacji, Sportu i Rekreacji oraz dyrektorów szkół.

SZCZYT PARTNERSKI W RATUSZU STAROMIEJSKIM

W sobotę wszystkie cztery delegacje spotkały się w Ratuszu Staromiejskim z prezydentem Elbląga. W rozmowach uczestniczyła ambasador Mołdawii Violeta Agrici. Dyskutowano o dotychczasowych wspólnych działaniach i kolejnych kierunkach współpracy między miastami. Część artystyczną zapewnili mołdawski zespół taneczny DUBAS oraz „Perełki" z elbląskiego Młodzieżowego Domu Kultury.

RONDO Z NAZWĄ MIASTA PARTNERSKIEGO

Wizyta delegacji Hîncești z merem Alexandru Botnari stała się okazją do podkreślenia partnerstwa – u zbiegu ulic Grottgera, Rawskiej i Łęczyckiej odsłonięto nazwę ronda „Hîncești". To kontynuacja wieloletniej elbląskiej tradycji nadawania nowym rondom nazw miast partnerskich. Decyzję w tej sprawie Rada Miejska podjęła we wrześniu 2022 r.

ELBLĄSKIE ŚWIĘTO CHLEBA NA ZAKOŃCZENIE

Pobyt delegacji zakończył udział w Elbląskim Święcie Chleba – miejskim wydarzeniu, które domknęło intensywny tydzień spotkań i wymiany doświadczeń. Organizatorzy podkreślili, że wizyty studyjne, rozmowy o edukacji i sporcie oraz symboliczne upamiętnienie współpracy w przestrzeni miasta przekładają się na konkretne projekty, w które włączą się szkoły i instytucje z Elbląga oraz miast partnerskich.

RED. AL

RODZINNY FESTIWAL SPORTU I ZABAWY

Wrzesień w Elblągu rozpocznie się wyjątkowo aktywnie. W sobotę 7 września malownicza Bażantarnia zamieni się w kolorowy tor przeszkód podczas czwartej edycji Bażantarnia Jump&Run. To wydarzenie, które łączy sportową rywalizację, rodzinną zabawę i wspólne przeżycia na świeżym powietrzu.

TRASY DLA DZIECI, RODZIN I DOROSŁYCH

Na uczestników przygotowano dwie specjalnie opracowane trasy. Krótsza, o długości 1,5 km, z siedmioma dmuchanymi przeszkodami, przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży w wieku 6–16 lat (Bieg Junior) oraz dla rodzin, w formule dorosły z dzieckiem od 4. roku życia (Bieg Family). Druga, dłuższa trasa – 2,5 km z dziesięcioma przeszkodami – czeka na starszych uczestników w Biegu Classic (od 16 lat).

Na obu trasach nie zabraknie ogromnych zjeżdżalni, kolorowych tuneli, wspinaczek i torów, które dostarczą emocji zarówno najmłodszym, jak i dorosłym. Każdy, kto ukończy bieg, otrzyma pamiątkowy medal.

REJESTRACJA I OPŁATY

Zapisy prowadzone są online poprzez stronę elektronicznezapisy.pl i potrwają do 3 września lub do wyczerpania limitu miejsc. Opłata startowa wynosi: 50 zł dla uczestników Biegu Junior, 70 zł dla Biegu Classic oraz 80 zł dla Biegu Family (dorosły z dzieckiem), z dodatkową opłatą 45 zł za każdą kolejną osobę w rodzinnej drużynie.

ORGANIZATORZY I PARTNERZY

Wydarzenie organizują Prezydent Elbląga Michał Missan oraz MOSiR Elbląg. Sponsorami głównymi są ML Polyolefins i Stella Green, a sponsorami strategicznymi – Elbląskie Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej i Salon Łazienkowy Awangarda. Partnerami imprezy są również Elbląskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, Centrum Handlowe Ogrody, Stacja Paliw MOYA Kazimierzowo oraz RTS Elbląg.

Bażantarnia Jump&Run to propozycja dla wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzić czas z najbliższymi, łącząc wysiłek fizyczny z radością wspólnej zabawy. Organizatorzy zachęcają do obejrzenia filmów z poprzednich edycji i zapowiadają dzień pełen śmiechu, sportowych emocji i niezapomnianych wspomnień.

RED.

eprasa.pl 488df117af

KAS ROZBIJA GANG NIELEGALNEGO HAZARDU

Warmińsko-mazurska Krajowa Administracja Skarbowa zatrzymała pięciu członków zorganizowanej grupy przestępczej, która – według ustaleń – w latach 2017-2022 urządzała nielegalne gry na automatach w województwach warmińsko-mazurskim i pomorskim. Cztery osoby trafiły do aresztu, wobec jednej zastosowano środki wolnościowe.

SKALA AKCJI I NADZÓR PROKURATORSKI

Działania prowadzono pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Elblągu. W operacji uczestniczyło 65 funkcjonariuszy Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Olsztynie, którzy równolegle przeszukali osiem lokalizacji.

CO ZABEZPIECZONO

Mundurowi zabezpieczyli dokumentację i elektronikę (telefony, tablety, nagrywarki, karty pamięci), a także gotówkę ok. 300 tys. zł. Znaleziono też kastet, pistolet pneumatyczny, paralizator oraz susz roślinny.

Sprzęt i dokumenty trafią do informatyków śledczych i zostaną wykorzystane jako dowody. Na poczet przyszłych kar i grzywien zajęto dodatkowo blisko 45 tys. zł, quada i motocykl.

ZATRZYMANIA I ZARZUTY

Cztery osoby zatrzymano 12–13 sierpnia, piątą – 21 sierpnia. Jedna z nich usłyszała zarzut kierowania zorganizowaną grupą przestępczą. Pozostali usłyszeli zarzuty udziału w grupie, która organizowała gry na automatach wbrew przepisom i czerpała z tego korzyści majątkowe. Sąd zastosował wobec czterech podejrzanych trzymiesięczny areszt tymczasowy; prokurator wobec piątej osoby – dozór policji, zakaz opuszczania kraju i zatrzymanie paszportu.

GROŻĄCE KARY I DALSZE CZYNNOŚCI

W zależności od roli w grupie podejrzanym grozi do 8 lub do 15 lat pozbawienia wolności oraz wysokie grzywny. Śledztwo prowadzi Warmińsko-Mazurski Urząd Celno-Skarbowy w Olsztynie pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

RED.

SUROWY WYROK ELBLĄSKIEGO SĄDU

Prawie 3 promile alkoholu, quad na drodze w Bielniku Pierwszym i kierowca, który już wcześniej łamał prawo. Sąd Rejonowy w Elblągu orzekł wobec 30-latka dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 10 tys. zł świadczenia na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Penitencjarnej oraz przepadek wartego 12 tys. zł quada na rzecz Skarbu Państwa.

PRAWIE 3 PROMILE I REALNE ZAGROŻENIE

Mężczyzna prowadził quada w stanie nietrzeźwości, mając w organizmie blisko 3 promile alkoholu. Swoim zachowaniem stwarzał poważne niebezpieczeństwo zarówno dla siebie, jak i innych uczestników ruchu. Do zdarzenia doszło w miejscowości Bielnik Pierwszy pod Elblągiem.

RECYDYWISTA Z SĄDOWYM ZAKAZEM

Jak ustalono, nie był to pierwszy konflikt 30-latka z prawem w związku z prowadzeniem po alkoholu. Mężczyzna był już wcześniej karany za podobne przestępstwo i miał obowiązujący sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. Mimo to ponownie wsiadł za kierownicę.

Wyrok: dożywotni zakaz, świadczenie i przepadek pojazdu

Sąd Rejonowy w Elblągu wymierzył karę obejmującą trzy elementy: dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 10 000 zł świadczenia pieniężnego na rzecz Funduszu Pomocy

Pokrzywdzonym oraz Pomocy Penitencjarnej, a także przepadek quada o wartości 12 000 zł na rzecz Skarbu Państwa. Orzeczenie ma być czytelnym sygnałem, że lekceważenie prawa i rażące naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym spotkają się z surową odpowiedzią wymiaru sprawiedliwości.

RED. AL

INTENSYWNY WEEKEND ELBLĄSKICH POLICJANTÓW

W miony weekend, w ciągu trzech dni, elbląska policja odnotowała 20 zdarzeń drogowych, ale bez wypadków. Drogówka skontrolowała 140 pojazdów, przebadała 350 kierujących i nie ujawniła ani jednego przypadku jazdy po alkoholu. To dobre wieści, choć aż 57 kierowców przekroczyło prędkość, w tym jeden o ponad 50 km/h.
Funkcjonariusze ruchu drogowego wylegitymowali 195 osób i nałożyli 55 mandatów. W 32 sytuacjach zastosowano pouczenia, a wobec 11 kierowców skierowano wnioski o ukaranie do sądu. Policjanci zatrzymali jedno prawo jazdy. Bilans bezpieczeństwa to 20 kolizji i brak wypadków, co – przy intensywnych działaniach kontrolnych – wskazuje na rosnącą dyscyplinę uczestników ruchu.
Na szczególną uwagę zasługuje wynik badań trzeźwości. Drogówka skontrolowała 350 kierowców i nie stwierdziła żadnego przypadku prowadzenia pod wpływem alkoholu. Jednocześnie częstym wykroczeniem było przekraczanie dozwolonej prędkości: 57 ujęć, w tym jedno powyżej 50 km/h.
Równolegle policjanci pionu prewencji interweniowali 130 razy. Od piątku wylegitymowali 125 osób, nałożyli 29 mandatów i udzielili 70 pouczeń. Do sądu skierowali trzy wnioski o ukaranie. Zatrzymano jedną osobę na gorącym uczynku przestępstwa, a pięć osób doprowadzono do wytrzeźwienia. Mundurowi z Elbląga i Pasłęka zatrzymali też dwie osoby poszukiwane.
Statystyki z ostatnich trzech dni pokazują, że konsekwentne kontrole trzeźwości przynoszą efekt, a największym zagrożeniem pozostaje nadmierna prędkość. Policja apeluje o rozwagę i przypomina, że nawet krótkie odcinki w mieście nie zwalniają z obowiązku jazdy zgodnej z przepisami. Brak wypadków to wynik, który warto utrzymać – podobnie jak zerowy wskaźnik nietrzeźwych kierowców.

RED.

POLUBILIŚMY ODROCZONE PŁATNOŚCI

Blisko 20 proc. badanych Polaków zadeklarowało skorzystanie z usługi „kup teraz, zapłać później" w ciągu ostatniego roku. Popularność tej usługi rośnie w Polsce od kilku lat.

Tak wynika z raportu firmy CRIF, która zajmuje się dostarczaniem rozwiązań z zakresu m.in. informacji biznesowej i kredytowej, analizy danych i outsourcingu. Autorzy publikacji zwrócili uwagę, że ta usługa zyskuje na popularności na polskim rynku e-commerce. W ciągu ostatnich 12 miesięcy 18 proc. Polaków zadeklarowało skorzystanie z tej formy finansowania zakupów online. To więcej niż średnia we Włoszech, Niemczech, Francji i Wielkiej Brytanii, która wynosi 11 proc.

Cytowany w informacji Kamil Gosławski z CRIF Polska zwrócił uwagę, że popularność odroczonej płatności w Polsce od kilku lat rośnie w bardzo szybkim tempie. Do maja 2025 roku skorzystało z niej już 1,4 miliona klientów, a w całym roku ubiegłym – 1,7 miliona osób.

„Nowoczesne technologie, w tym sztuczna inteligencja sprawiają, że zakupy online już są na wysokim poziomie personalizacji i to indywidualne dopasowanie będzie jeszcze rosło. Odroczone płatności są też bardzo wygodne i po prostu łatwe, a będą coraz łatwiejsze. Ten kontekst niesie ze sobą też pewne zagrożenie. Dostawcy i użytkownicy usług muszą dbać o utrzymanie odpowiedzialnego podejścia do finansowania, aby uniknąć ryzyka nadmiernego zadłużenia. Do tego najlepiej sprawdza się edukacja finansowa klientów" – dodał ekspert.

(PAP)

eprasa.pl 488df117af

ŻYCIE WCIĄŻ MNIE POZYTYWNIE ZASKAKUJE

Pani Irena znosiła przemoc fizyczną, psychiczną i słowną męża przez wiele lat. Kiedy się rozwiodła, wyjechała do Włoch do pracy i na nowo ułożyła swoje życie. Niedawno zaręczyła się z Włochem. Dziś jest szczęśliwą kobietą, która spełnia swoje marzenia z młodych lat.

Fot. prywatne archiwum

Pani Irena: — Okazuje się, że nigdy nie jest za późno, by zmienić swoje życie

NAJPIERW MIŁOŚĆ, POTEM IDEALNY ŚLUB

— Jak człowiek jest młody i zakochany, nie dostrzega wszystkiego — mówi pani Irena.— Napady złości, słowna agresja to początek przemocy. Z dnia na dzień było coraz gorzej... Wyzwiska, bicie, znęcanie się psychiczne i fizyczne... To wszystko znosiłam prawie 20 lat. Na pozór byliśmy szczęśliwym małżeństwem, ale w czterech ścianach domu rozgrywał się koszmar. Najbardziej cierpiały dzieci, bo były mąż potrafił swoją złość okazywać nie tylko mi, ale też i im.

Pani Irena i jej mąż znali się od dziecka. Mieszkali w tej samej wiosce i chodzili do tej samej szkoły. Janek był starszy od niej o trzy lata, ale często bywał w ich domu, bo kumplował się z jej starszym bratem. Kiedy pani Irena zaczęła dojeżdżać do Szczytna, do szkoły zawodowej, kolega brata coraz częściej ją zagadywał i tańczył z nią na zabawach. Po kilkumiesięcznym okresie chodzenia ze sobą Janek poprosił ją o rękę. Zaplanował już ślub, wesele. Pani Irena była szczęśliwa i zgadzała się na wszystko. Wesele było huczne i bawiła się na nim cała wieś. Po ślubie zamieszkali w pięknym mieszkaniu. Mąż otworzył swój warsztat samochodowy. Wszystko było idealne...

MAŁŻEŃSKIE PIEKŁO

Niestety, już kilka miesięcy po ślubie okazało się, że życie z Jankiem nie jest takie idealne. Mężczyzna kazał pani Irenie zwolnić się z pracy, bo jak mówił, kobieta jest od tego, żeby w domu sprzątała i gotowała oraz rodziła dzieci.

— Pokłóciliśmy się wtedy, bo chciałam pracować, spotykać się z ludźmi a nie siedzieć w domu — opowiada. — Wtedy Janek zaczął mnie wyzywać i po raz pierwszy mnie uderzył. Byłam w szoku, że to zrobił. Złożyłam to jednak na karb tego, że był wypity. Na drugi dzień mnie przeprosił, były kwiaty, prezent i w końcu uległam i odeszłam z pracy. Z biegiem czasu coraz częściej wybuchały awantury, niejednokrotnie kończące się biciem. Wstydziłam się komuś o tym powiedzieć. Janek był przecież dobrym mężem, zarabiał dobre pieniądze i jak nie pił, był bardzo czuły. Tłumaczyłam sobie, że te awantury to przez jego pracę, klientów. Obwiniałam nawet siebie, że on jest taki dobry, a ja czasem go denerwuję. Nie dopuszczałam do siebie myśli, że będzie coraz gorzej, wręcz przeciwnie, myślałam, że gdy będziemy mieli już dzieci, to mąż złagodnieje.

DZIECI MIAŁY SCALIĆ MAŁŻEŃSTWO

Faktycznie, gdy pani Irena zaszła w ciążę, mąż trochę się uspokoił. Zdarzały się kłótnie, ale nie było już awantur i bicia. Był szczęśliwy, że zostanie ojcem. Bardzo chciał, żeby pierwszy urodził się chłopiec. I kiedy na świecie pojawił się Marek, młody ojciec był szczęśliwy. Niestety była to też okazja do opicia tego wydarzenia.

— Musiałam sobie radzić z małym dzieckiem i domem. Mąż pił, bo czuł się dumny, że spłodził syna — wspomina. — Dość szybko zaczęły przeszkadzać mu nocne płacze i wiecznie zajęta dzieckiem żona. Znów zaczęły się awantury. Po dwóch latach zaszłam w ciążę i na świecie pojawiła się Ania. W zachowaniu męża nic się nie zmieniło: pił, bił i wyzywał... Kiedy przez okno widziałam, że idzie pijany, zamykałam dzieci w pokoju, żeby przypadkiem nie wyładował na nich swojej złości. Ja co chwila nosiłam sińce na twarzy... Bicie mnie sprawiało mu ogromną satysfakcję... Po tym zasypiał spokojny, a ja sprzątałam potłuczone naczynia i opatrywałam rany.

ROZWÓD WYZWOLIŁ JĄ Z RĄK KATA

Pani Irenie nie było łatwo żyć, ale starała się wszystko wytrzymać dla dobra dzieci, bo chciała, by miały pełną rodzinę. Znosiła krytykę męża, wyzwiska i bicie. Czasem przez kilka dni nie wychodziła z domu, żeby nikt nie zobaczył siniaków na twarzy i ciele. Cierpiała w milczeniu, nie umiała się bronić. Dopiero gdy mąż pobił syna, postanowiła się rozejść. Wróciła do swoich rodziców. Marek miał wtedy 17 lat, a jego siostra 14. Pani Irena, choć nie miała jeszcze 40 lat, czuła się bardzo zmęczona życiem i przegrana. Dzięki pomocy rodziny jednak udało jej się wrócić do równowagi. Pewnego dnia koleżanka zaproponowała jej, by wyjechała z nią do Włoch opiekować się starszymi osobami.

— Po rodzinnej naradzie ustaliliśmy, że pojadę tam na kilka miesięcy, żeby zarobić trochę pieniędzy, a dzieci zostaną pod opieką dziadków — opowiada. — Bardzo się bałam, bo nigdy nigdzie nie wyjeżdżałam, ale postanowiłam zaryzykować. Wiedziałam, że to szansa na zarobienie większych pieniędzy. Marzyłam, że po powrocie zrobię remont domu. Pojechałam i nie żałuję. Wyjeżdżam już ponad 15 lat do tej samej rodziny. Z koleżanką zmieniamy się co 3 miesiące.

SZCZĘŚCIE SIĘ DO NIEJ UŚMIECHNĘŁO

Pani Irena opiekuje się starszym panem, który ma problemy z chodzeniem. Rodzina traktuje ją jak przyjaciela rodziny, a nie pracownika. Każdą niedzielę ma wolną, więc spotyka się ze znajomymi i jeździ na wycieczki. Na jednym z wyjazdów poznała mężczyznę, z którym zaczęła się spotykać.

— Roberto to wdowiec. Ma dwójkę dorosłych dzieci i jest starszy o sześć lat, ale to bardzo dobry człowiek, który pokazał mi, że w naszym wieku można być szczęśliwym — mówi pani Irena. — To dzięki niemu zobaczyłam we Włoszech wiele pięknych miejsc, poznałam włoską kulturę... Ale najważniejsze, że znów poczułam się kobietą piękną i wartościową. Choć początkowo bałam się mu zaufać, dziś wiem, że dzięki niemu wracam do życia. To on pokazuje mi piękno świata, a moje dzieci bardzo go lubią. Nie zdecydowałam jeszcze, czy zamieszkam na stałe we Włoszech, choć niedawno Roberto poprosił mnie o rękę... Przyznam się, że jestem szczęśliwa, podróżuję, spełniam marzenia, kocham i jestem kochana! Nasze dzieci nam kibicują i wspierają. Życie mnie pozytywnie zaskoczyło. Okazuje się, że nigdy nie jest za późno, by je zmienić, zawalczyć o siebie i swoje marzenia!

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 488df117af

NASZĄ MISJĄ JEST WSPIERANIE

— Tak jak podróżowanie bez kompasu, bez mapy czy nawigacji jest niebezpieczne, tak też budowanie przyszłości młodych, rodzin i społeczeństwa bez określonego modelu i celu jest najczęściej tylko nerwową szamotaniną, szukaniem coraz to nowych wzorców i atrakcji, zresztą na ogół szybko przemijających — mówi ks. prof. Juliusz Ryszard Sztychmiler.

— Skąd wziął się pomysł na powołanie fundacji Dobra Rodzina? Czy to był impuls osobisty, doświadczenie duszpasterskie, czy raczej odpowiedź na potrzeby, które Ksiądz Profesor dostrzegał w lokalnej społeczności?

— Wszystkie te elementy miały znaczenie. Od początku swojego dorosłego życia zauważałem, jak ważne dla człowieka jest środowisko rodzinne, w którym się wychowuje, z którego pochodzi. Obserwowałem to na swojej rodzinie oraz na rodzinach swoich kolegów i koleżanek. Gdy wybierałem studia, szukałem też kierunku, który pozwoli mi najwięcej zrobić dla kształtowania dobrego człowieka i dobrych rodzin. Także dlatego wybrałem teologię, choć nie mniej ważne w klasie maturalnej było ponowne mocne odczuwanie wezwania Jezusa, abym był Jego kapłanem. Gdy zostałem skierowany na dodatkowe studia prawnicze, wybrałem seminarium z prawa małżeńskiego i napisałem pracę licencjacką, magisterską i doktorską. Po rozpoczęciu w 1982 roku pracy naukowej, dalej z tego zakresu, pisałem swoje prace naukowe, w tym pracę habilitacyjną „Doktryna Soboru Watykańskiego II o celach małżeństwa i jej recepcja w Kodeksie prawa kanonicznego z roku 1983".

— Jak to wykształcenie przełożyło się na konkretną pracę duszpasterską?

— W pracy z rodzinami, jak i ze studentami. Przez wiele lat posługi kapłańskiej prowadziłem kręgi rodzin tak zwanego Domowego Kościoła, pracując równocześnie w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, w Katedrze Prawa Małżeńskiego i Rodzinnego. Gdy w 1995 roku zostałem mianowany oficjałem (prezesem) Sądu Archidiecezji Warmińskiej, który rozsądza głównie sprawy małżeńskie, oraz zatrudniony na stanowisku profesora w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie, dalej wykładałem prawo małżeńskie i badałem zagadnienia prawa małżeńskiego, ale już bardziej formalnego niż materialnego, kształcąc wiele pokoleń studentów. Zajmowałem się istotnymi obowiązkami i uprawnieniami w małżeństwie, gdyż nie zostało to dookreślone w nowym Kodeksie prawa kanonicznego z 1983 roku, w ważnym kanonie 1095. Jako pierwszy w świecie sprecyzowałem te obowiązki, publikując je wstępnie w Wiedniu w 1987 roku, a w pełni w książce profesorskiej „Istotne obowiązki małżeńskie". Nadal piszę artykuły głównie z problematyki małżeńskiej, rodzinnej i społecznej, których opublikowano około 400.

— To faktycznie imponujący dorobek, zwłaszcza że ten wymiar badań miał i ma istotne znaczenie praktyczne, szczególnie dla małżeństw i rodzin katolickich.

— W ostatnich dziesięcioleciach pojawiło się wiele niekorzystnych zjawisk w życiu społecznym, które w dużym stopniu powodują destrukcję tradycyjnej rodziny i osłabienie znaczenia trwałego i nierozerwalnego małżeństwa, w tym małżeństwa sakramentalnego. Coraz więcej rozpadających się małżeństw, nieszczęśliwych dzieci, a także rozbitych duchowo eksmałżonków i rodziców. Dlatego w 1999 roku zainicjowałem powołanie przez ówczesnego marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Jerzego Szmita Rady do spraw Rodzin Województwa Warmińsko-Mazurskiego, która to rada działa do tej pory, choć w ostatnich latach władze wojewódzkie dążą do ograniczenia jej działalności.

— A kiedy pojawił się pomysł powołania fundacji Dobra Rodzina?

— Coraz bardziej nabierałem przekonania, że wykłady i publikacje na tematy małżeńskie i rodzinne docierają do zbyt wąskiego kręgu osób, a działalność społeczna Rady ds. Rodzin ze względów politycznych jest ograniczana. Dlatego w 2021 roku powołałem fundację Dobra Rodzina, której misją jest wspieranie rodzin.

— Jakie cele przyświecają Księdza fundacji? Proszę je pokrótce scharakteryzować.

— Fundacja ma dość szerokie spektrum działań. Wymienię dwa. Pierwszym naszym celem jest wspomaganie młodzieży w kształtowaniu prawidłowego wzorca życia małżeńskiego i rodzinnego, w rozwijaniu swojej osobowości tak, aby dawała ona jak największe szanse na szczęśliwe małżeństwo i rodzinę. Drugim naszym zadaniem jest wspomaganie małżonków i rodziców w rozwijaniu jak najlepszych relacji małżeńskich i rodzinnych oraz pomoc w pokonywaniu trudności życia rodzinnego, w rozwiązywaniu problemów i wskazywaniu miejsc odpowiedniej pomocy.

— Są to zatem działania, które dziś w kontekście kryzysu małżeństwa i rodziny uważam także za najpilniejsze. Gdyby jednak miał Ksiądz Profesor wymienić jeden projekt, który najlepiej oddaje ducha fundacji, to co by to było? Co już udało się osiągnąć i co szczególnie napawa dumą?

fot. Materiał nadesłany

Ksiądz prof. dr hab. Juliusz Ryszard Sztychmiler – od 1999 roku profesor nauk prawnych; w latach 1995-2006 oficjał Sądu Metropolitalnego Archidiecezji Warmińskiej, od 2006 roku adwokat przy tymże sądzie, od 2007 roku prezes Korpusu Adwokatów Kościelnych w Polsce, specjalista w zakresie kanonicznego prawa małżeńskiego i procesowego. Autor 6 monografii i około 400 artykułów naukowych. W latach 1999-2018 prof. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

— Słusznie zwróciła pani uwagę na tego ducha. Bowiem tak jak podróżowanie bez kompasu, bez mapy czy nawigacji jest niebezpieczne, tak też budowanie przyszłości młodych, rodzin i społeczeństwa bez określonego modelu i celu jest najczęściej tylko nerwową szamotaniną, szukaniem coraz to nowych wzorców i atrakcji, zresztą na ogół szybko przemijających. Dlatego w pracy fundacji opieramy się na chrześcijańskim modelu małżeństwa i rodziny, który daje najlepszą stabilizację i poczucie bezpieczeństwa tak dla małżonków, jak i dla dzieci.

— A konkretnie jakie idee lub osoby inspirują Księdza fundację?

— Patronami fundacji są trzy wielkie osobowości, które w XX wieku najbardziej przyczyniły się do umocnienia znaczenia małżeństwa i rodziny oraz pokonania zniewalającego człowieka systemu komunistycznego, choć w złagodzonej w Polsce formie socjalistycznej. Są nimi święty papież Jan Paweł II, błogosławiony Prymas Tysiąclecia kard. Stefan Wyszyński oraz Sługa Boży ks. Franciszek Blachnicki, założyciel Ruchu Światło-Życie, w tym Rodzin Domowego Kościoła. Wielka postać w historii Kościoła, który za swoją niezłomną i konsekwentną działalność został otruty w 1987 roku, najprawdopodobniej w wyniku działań zainstalowanych w jego otoczeniu agentów Służby Bezpieczeństwa PRL.

— Tak, to był niezwykły i charyzmatyczny kapłan, z którym miałam okazję jako bardzo młoda dziewczyna spotkać się na Kopiej Górce w Krościenku. W ubiegłym roku odwiedziłam jego grób. Wychował on wiele pokoleń młodych ludzi, którzy zawdzięczają mu formację w ruchu oazowym. Jestem jedną z takich osób. Czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej" znają go, gdyż pisałam o nim na jej łamach. Nie jestem zaskoczona, że ks. Blachnicki jest inspiracją także dla Księdza Profesora. Powracając jednak do fundacji, to jakie osiągnięcia uważa Księdza za warte wspomnienia?

— Na pewno będzie to organizowanie konkursów Małżeństwo i Rodzina, organizowanie szkoleń i porad dla młodzieży oraz małżonków i rodziców w miastach i gminach naszego województwa oraz utworzenie w 2024 roku Kręgu Przyjaciół Dobrej Rodziny.

— Może Ksiądz więcej o nich powiedzieć?

— W tym roku jesteśmy w trakcie V Konkursu Literackiego, którego tematem jest „Miłość i nadzieja w rodzinie". Konkurs jest adresowany do młodzieży i dorosłych, do małżonków, rodziców, dziadków, do osób, które potrafią opisać tradycje pielęgnowane w ich rodzinach lub jak te tradycje uatrakcyjnić i ożywić. Prace mogą być składane w dwóch formach: jako prace pisemne, nie przekraczające czterech stron maszynopisu, oraz prezentacje w programie PowerPoint.

— Czy można jeszcze składać prace? Może ktoś z naszych czytelników zechce wziąć udział w tym konkursie.

eprasa.pl 488df117af

— Zapraszam! Prace składać można do 10 listopada 2025 roku, przesyłając na adres mailowy dobrarodzina.olsztyn@wp.pl lub tradycyjną pocztą na adres: Fundacja Dobra Rodzina, 10-307 Olsztyn, ul. M. Zientary-Malewskiej 49 z dopiskiem „Konkurs Dobra Rodzina". Regulamin konkursu można pobrać na stronie internetowej fundacji: www.dobrarodzina.com.pl.

— O czym warto jeszcze byłoby wspomnieć w kontekście działań i osiągnięć Księdza fundacji?

— W 2024 roku fundacja podpisała umowę na realizację zadania w ramach programu współpracy Starostwa Powiatowego w Olsztynie z NGO na rok 2024. W ramach zadania „Wyprostować drogi życia" przeprowadzono szkolenia w dwóch gminach, w których uczestniczyło po kilkaset osób: młodzieży i dorosłych. Podobne szkolenia i porady będą przeprowadzane we wrześniu i październiku br. w Jezioranach i w Dobrym Mieście, pierwsze 11 i 12 września.

— A czym jest wspomniany Krąg Przyjaciół Dobrej Rodziny? Czy jest on otwarty dla wszystkich chętnych?

— Krąg Przyjaciół Dobrej Rodziny to ważny nowy pomysł, otwierający możliwość włączania się do niego osób aktywnych, chcących współdziałać z fundacją w realizacji jej celów, czyli wspomagania młodzieży, małżonków, rodziców i dziadków w kształtowaniu jak najlepszych relacji małżeńskich i rodzinnych. Chętni mogą zgłaszać się poprzez adres dobrarodzina.olsztyn@wp.pl lub wcześniej podany przeze mnie adres pocztowy.

— Księże Profesorze, dziękując za rozmowę, pozostaje mi życzyć realizacji dalszych planów i zamierzeń. Oby wasza fundacja służyła jak najlepiej małżeństwom i rodzinom w naszym regionie!

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

JUŻ RAZ WYMODLILI TU POKÓJ

Odpust w sanktuarium Matki Bożej Pokoju w Stoczku Klasztornym przyciąga wiernych także spoza regionu. To wyjątkowe miejsce, do którego wierni od wieków pielgrzymują, wypraszając koniec wojen. Kulminacja uroczystości, do których przygotowania trwają od kilku dni, przypada w niedzielę.

Słynący z łask obraz Matki Bożej Pokoju w Stoczku Klasztornym

Rok temu podczas odpustu pogoda dopisała

W Stoczku Klasztornym w niedzielę, 31 sierpnia, zaplanowano centralne uroczystości odpustowe ku czci Matki Bożej Pokoju w 42. rocznicę koronacji obrazu. Poprzedzi je nowenna i dwudniowe przygotowanie duchowe.

— Stoczek od wieków jest miejscem modlitwy o pokój, zawierzenia i pojednania — podkreśla kustosz sanktuarium ks. Wojciech Sokołowski MIC.

Sanktuarium kojarzone jest przede wszystkim jako miejsce internowania przez komunistów prymasa Polski bł. Stefana Wyszyńskiego, który właśnie tutaj 8 grudnia 1953 roku złożył akt osobistego oddania się Matce Bożej. Później rozszerzył go cały naród w postaci ślubów jasnogórskich.

Wydarzenie stało się impulsem do odnowy duchowej dla milionów Polaków. W 1983 roku Jan Paweł II ukoronował przewieziony na tę uroczystość do Częstochowy klasztorny obraz Matki Bożej Królowej Pokoju, której wizerunek jest znany też jako Matka Boża Śnieżna.

— Nasze sanktuarium od wieków jest miejscem wielu łask udzielanych przez Matkę Bożą Pokoju — przypomina ks. Wojciech Sokołowski.

Dzieje warmińskiego Stoczka Klasztornego sięgają średniowiecza. Tych czasów sięga tu też kult maryjny. Miejscowi oddawali cześć figurze Matki Bożej, która według legendy została znaleziona w pniu starego dębu. Miejsce to stało się celem pielgrzymek. Z czasem powstała kaplica, a następnie pomimo zniszczenia figury wybudowano sanktuarium.

Było ono wotum za pokój w wojnie ze Szwedami, w której ziemia warmińska bardzo ucierpiała. Już w 1639 roku położono kamień węgielny pod budowę kościoła Matki Bożej jako Matki Pokoju. Piękna świątynia o unikatowej architekturze powstała w dwa lata.

Wizerunek Matki Bożej Stoczeckiej, który znajduje się w sanktuarium, jest kopią obrazu Matki Boskiej Zbawienia Ludu Rzymskiego (Salus Populi Romani), pochodzącego z rzymskiej Bazyliki Matki Bożej Większej. Przed tym obrazem modlił się lud Rzymu podczas tureckiej inwazji zakończonej porażką sił islamu pod Lepanto w 1571 roku. W Stoczku modlił się po zwycięstwie nad Turkami król Jan III Sobieski.

Po II wojnie światowej i powrocie Warmii do Polski pieczę nad klasztorem przejęli księża marianie. W 1987 roku św. Jan Paweł II wyniósł świątynię w Stoczku Klasztornym do godności bazyliki mniejszej. Od blisko trzech lat sanktuarium nosi zaszczytne miano pomnika historii.

— To potwierdzenie najwyższej wartości zabytkowej i duchowej miejsca. Stoczek dołączył do grona 131 polskich pomników historii — mówi ks. Wojciech Sokołowski. — Tytuł przełożył się na wzrost zainteresowania pielgrzymów i turystów. Najwięcej przyjeżdża zorganizowanych grup pielgrzymkowych — dodaje kustosz.

Stałym punktem programu grup pielgrzymów, którzy odwiedzają sanktuarium, prócz wspólnej modlitwy zawierzenia Matce Bożej Pokoju jest odwiedzenie celi klasztornej, w której był internowany kardynał Stefan Wyszyński. W sanktuarium przechowywana jest także relikwia pierwszego stopnia związana z błogosławionym.

JAN BERDYCKI

PRZYGOTOWANIA DO ODPUSTU

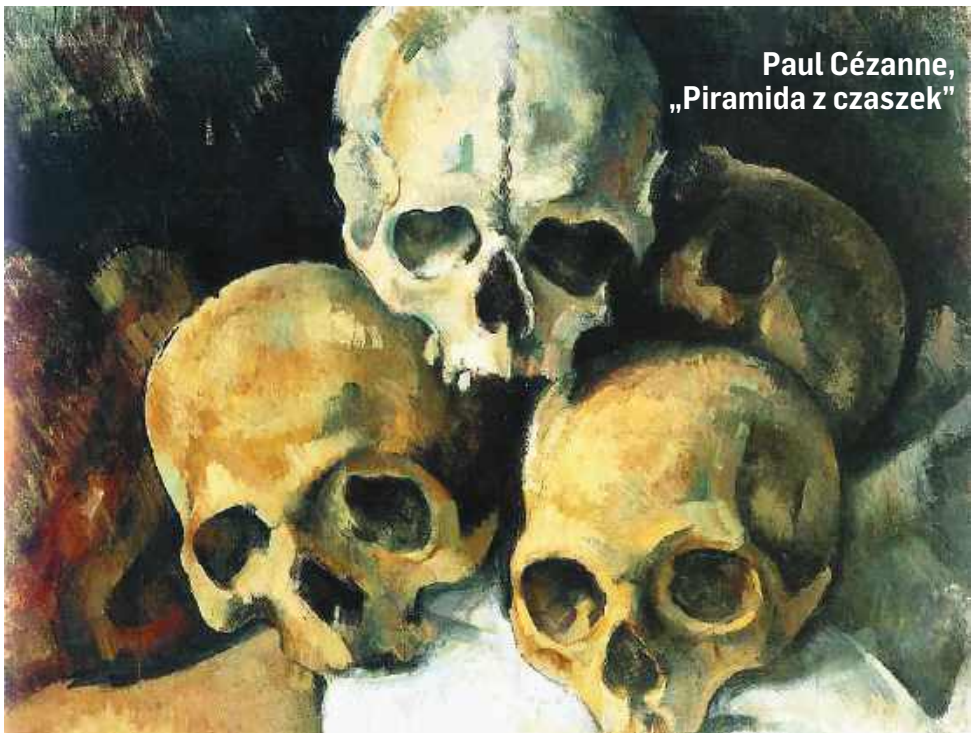
Nowenna rozpoczęła się 22 sierpnia. Intencje na kolejne dni obejmują pokój w sercach i rodzinach, zgodę sąsiedzką, pokój w ojczyźnie i na świecie, powszechne rozbrojenie, bezpieczeństwo Kościoła, jedność chrześcijan oraz zgodę między religiami. W piątek, 29 sierpnia (Dzień Miłosierdzia), o godzinie 18 zostanie odprawiona droga krzyżowa w intencji chorych i cierpiących, o 19 msza święta z błogosławieństwem chorych, o 20.15 różaniec, a o 21 apel maryjny. W sobotę, 30 sierpnia (Dzień Rodziny), o 18 nabożeństwo w intencji rodzin, o 19 msza święta, o 20.15 różaniec i o 21 apel maryjny.

UROCZYSTOŚCI ODPUSTOWE

W niedzielę o godzinie 10 rozpocznie się nabożeństwo różańcowe przed cudownym wizerunkiem Matki Bożej Pokoju w bazylice. O 11 na placu przed świątynią zostanie odprawiona uroczysta suma odpustowa pod przewodnictwem metropolity warmińskiego abp. Józefa Górzyńskiego. Oprawę muzyczną zapewni chór parafialny. Po Eucharystii zaplanowano koncert zespołu kameralnego Pro Musica Antiqua w bazylice oraz recital organowy w wykonaniu Marcina Mackiewicza. Na klasztornym dziedzińcu przewidziano poczęstunek dla uczestników. O 17 zostanie odprawiona msza święta na zakończenie uroczystości.

eprasa.pl 488df117af

O ULOTNOŚCI CHWIL



Paul Cézanne, „Piramida z czaszek"

Człowiek żyje w czasie, który – jak to się mówi potocznie – nieustannie ucieka. To wiedza, nawiasem mówiąc, banalna, oczywista. Oczywiście dopiero w pewnym wieku. Ja to zrozumiałem bardzo późno. Dlatego gdy młodzi ludzie mówią o tymczasowości życia, to dziwię się ich mądrości. Ja bardzo długo dochodziłem do pogodzenia się z tym, że chwila, zanim zostanie uświadomiona, już znika w przeszłości, a ta z kolei natychmiast oddala się w stronę nieodwracalności. Każda chwila jest jak błysk światła na wodzie: pojawia się, lśni, znika. Paradoks polega na tym, że pragniemy zatrzymać to, co nietrwałe, jakby sama intensywność przeżycia mogła zapewnić mu dłuższe trwanie. Chwila trwa krócej, niż jesteśmy w stanie ją ująć w myśl czy słowo. To, co właśnie było, już przeszło w nieodwracalną przeszłość. Chwila nie zna litości. Jej istotą jest to, że trwa krótko, że pojawia się i odchodzi, zostawiając w nas jedynie echo.

MŁODOŚĆ

Dlatego zachłystywanie się teraźniejszością jest złudzeniem – chcemy ją zatrzymać, lecz ona zawsze wymyka się w stronę tego, co minione. To złudzenie szczególnie mocno towarzyszy młodości. W młodym wieku łatwo ulec przekonaniu, że życie ma się rozgrywać tu i teraz, w pełni doznań, w gęstości przeżyć, w zachłyśnięciu teraźniejszością. Młodość często szuka intensywności, pełni przeżyć, jakby ilość doświadczeń mogła pokonać czas. A jednak to, co najistotniejsze, rodzi się nie w gwałtowności, ale w umiejętności nadania sensu temu, co przemija. Człowiek uczy się, że każda chwila jest niepowtarzalna właśnie dlatego, że nie można jej zatrzymać. Młodość ma w sobie pragnienie, by zatrzymać czas, uczynić go wiecznym, żyć tylko tym, co natychmiastowe i pełne intensywności. Lecz chwila nie da się zatrzymać – jej natura polega na przemijaniu.

ULOTNOŚĆ ŻYCIA JAKO WYZWANIE

Ulotność nie musi być źródłem rozpaczy. Może być wezwaniem do odpowiedzialności. Skoro nic nie trwa wiecznie, tym bardziej warto przeżywać świadomie: nie spieszyć się, nie gromadzić wrażeń dla samej ich liczby, lecz pytać, co w nich pozostaje, gdy miną. Świadomość kruchości chwil wprowadza w życie nową perspektywę. Nie chodzi już o to, by nagromadzić jak najwięcej doświadczeń, lecz by nadać sens temu, co się wydarza. Każdy moment, choćby najmniejszy, pozornie błahy, niesie w sobie możliwość znaczenia. To od człowieka zależy, czy przeżyje go powierzchownie, czy też odczyta w nim coś głębszego. Egzystencja w świecie nietrwałości może stać się wezwaniem do odpowiedzialności za każdą chwilę. Skoro nic nie trwa wiecznie, tym bardziej warto pytać: co pozostaje po tym, co właśnie przeminęło? W ten sposób czas, choć nieuchronnie przemija, nie jest już tylko pustym nurtem, ale przestrzenią, w której człowiek buduje własny sens.

POGODZIĆ SIĘ Z PRZEMIJANIEM

Można powiedzieć, że życie ludzkie to nieustanna próba pojednania się z ulotnością. Chwila nie daje się zatrzymać, ale można przeżyć ją tak, by była czymś więcej niż krótkim błyskiem. Właśnie w tej zdolności – by nadać przemijającemu znaczenie – zawiera się głębia egzystencji. Nie zachłystywać się chwilą, lecz nauczyć się jej słuchać, pozwolić jej przemówić, a potem odejść. Wtedy to, co nietrwałe, staje się bramą do tego, co w człowieku może być trwalsze: do świadomości, do pamięci, do sensu. Egzystencja człowieka jest zbudowana na paradoksie: żyje on w tym, co nietrwałe, a jednak stale poszukuje trwałości. Chwila nie daje się zatrzymać, ale można nadać jej sens, a sens, jeśli jest autentyczny, przekracza granice czasu. Może właśnie w tej delikatnej grze ulotności i sensu kryje się odpowiedź na pytanie o to, jak żyć: nie zachłystywać się chwilą, ale też nie uciekać od niej. Przyjąć jej kruchość i nadać jej znaczenie.

SZTUKA OBECNOŚCI

Dlatego warto uczyć się sztuki obecności: przyjmować to, co nadchodzi, bez zachłanności, i żegnać to, co odchodzi, bez rozpaczy. Ulotność nie jest stratą, lecz przypomnieniem, że życie nie toczy się w posiadaniu, lecz w byciu. Gdy pamiętamy o kruchości czasu, uczymy się cenić go głębiej, a nie tylko powierzchownie, chociaż intensywnie. Odkrywamy, że chwila, choć krótkotrwała, może stać się bramą do wieczności, jeśli przeżyje się ją w prawdzie, wdzięczności i miłości. Wtedy nie trzeba zachłystywać się teraźniejszością. To doświadczenie uczy, że pogoń za teraźniejszością prowadzi do frustracji: im bardziej chcemy ją uchwycić, tym szybciej wymyka się z dłoni. Ulotność, jeśli zostanie zlekceważona, staje się źródłem poczucia pustki. Ale jeśli zostanie zrozumiana, może stać się początkiem mądrości. Wystarczy oddychać nią spokojnie, pozwalając, by każda drobna iskra dnia prowadziła ku większemu światłu. Zatem nie warto zachłystywać się bieżącą chwilą, bo ona mija błyskawicznie. Ale też nie wolno lekceważyć jej, bo w niej zawiera się całe życie. Tak jak w kropli wody odbija się Kosmos.

MAREK MELNYK

KONDOLENCJE

Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci żywych

Łącząc się w bólu i żałobie, pragniemy przekazać wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy w tych trudnych chwilach

Naszej Koleżance

Danucie Komarzeniec

oraz Jej Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci

Męża, Tadeusza Komarzeńca

Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Krajowej Izby Doradców Podatkowych w Olsztynie

97825opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani Bożeny Terleckiej-Kotarskiej

wieloletniej, cenionej pracownicy Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

Rodzinie, Najbliższym oraz Wszystkim pogrążonym w żałobie

wyrazy szczerego współczucia, wsparcia i otuchy

składają prokuratorzy i pracownicy Prokuratury Okręgowej w Elblągu oraz podległych jednostek prokuratur rejonowych

14525see1-b-M

Pani Joannie Kazanowskiej

Warmińsko-Mazurskiemu Wojewódzkiemu Inspektorowi Ochrony Środowiska

najszczersze wyrazy współczucia oraz słowa otuchy z powodu śmierci

Teściowej

składa Wojewoda Warmińsko-Mazurski Radosław Król

99325opb1-a-M

eprasa.pl 488df117af

WAŻNE **B12**

Bynajmniej nie chodzi o jakiś tajemny kryptonim szpiegowski – już jeden J23 w polskiej historii wystarczył. Nie. **Chodzi o coś na pozór prozaicznego:** o witaminę B12, znanej też jako kobalamina. Czym jest witamina B12 i dlaczego jej potrzebujemy?

Witamina B12, znana również jako kobalamina, należy do rodziny witamin z grupy B. Jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie, a jej niedobór może prowadzić do problemów neurologicznych. Jest też wyjątkowa, bo występuje zazwyczaj tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego. Kto więc stosuje dietę całkowicie roślinną, prawdopodobnie będzie potrzebować suplementacji lub spożywać produkty wzbogacone witaminą B12, by utrzymać jej poziom w zdrowym zakresie. Jaka jest rola witaminy B12 w organizmie?

NA DNA I NIE TYLKO

Witamina B12 jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie. Wszystko przez to, że odgrywa rolę w tworzeniu i naprawie DNA. Jest również niezbędna do produkcji zdrowych czerwonych krwinek, które transportują tlen po organizmie. Do tego zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Niedobór witaminy B12 z czasem może prowadzić do anemii, w której czerwone krwinki stają się nienaturalnie duże i nie są w stanie transportować wystarczającej ilości tlenu. Niedobór może również prowadzić do problemów neurologicznych, takich jak utrata pamięci krótkotrwałej oraz trudności z równowagą i mową.

Inne objawy niedoboru witaminy B12 to duszność, zapalenie języka, uczucie mrowienia, zamglone widzenie, niewyjaśnione zmęczenie, które nie ustępuje po odpowiedniej dawce snu, osłabienie mięśni

JAK WCHŁANIA SIĘ WITAMINA B12?

Wchłanianie witaminy B12 z pożywienia to złożony proces. W pożywieniu witamina B12 jest związana z białkami i najpierw musi zostać uwolniona z tej macierzy. Zaczyna się to w jamie ustnej, gdy witamina B12 miesza się z białkiem zawartym w ślinie, zwanym haptokoryną. W żołądku kwas uwalnia witaminę B12 i wiąże ją z haptokoryną. Jednocześnie uwalniane jest inne białko, zwane czynnikiem wewnętrznym, niezbędnym do wchłaniania.

Gdy witamina B12 opuszcza żołądek, uwalnia haptokorynę i wiąże się z czynnikiem wewnętrznym. Razem wędrują do dalszego końca jelita cienkiego, gdzie witamina B12 jest wchłaniana. Jeśli którykolwiek etap tego procesu zawiedzie, wchłanianie witaminy B12 zostanie zaburzone.

CO POWODUJE NIEDOBÓR WITAMINY B12?

Niedokrwistość złośliwa to choroba autoimmunologiczna — i to ona jest najczęstszą przyczyną niedoboru witaminy B12. Choroby autoimmunologiczne występują, gdy układ odpornościowy omyłkowo atakuje własne tkanki. W przypadku anemii złośliwej układ odpornościowy niszczy komórki żołądka, które wytwarzają kwas żołądkowy i czynnik wewnętrzny, niezbędne do wchłaniania. Anemia złośliwa dotyka 0,1% populacji, ale odsetek ten wzrasta do 1,9% u osób starszych w wieku 60 lat i starszych.

Inną częstą przyczyną jest dieta uboga w witaminę B12. Osoby stosujące diety roślinne, które zawierają mało lub wcale produktów zwierzęcych, są bardziej narażone na jej występowanie, ponieważ witamina B12 nie występuje naturalnie w takich produktach jak owoce, warzywa i zboża. Jedno z badań przeprowadzonych wśród mężczyzn w Wielkiej Brytanii wykazało, że poziom witaminy B12 był najwyższy u osób wszystkożernych, a najniższy u wegan. W innym badaniu przeprowadzonym wśród kobiet w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że ponad jedna trzecia wegetarianek i weganek miała niedobór witaminy B12.

Innymi przyczynami są operacje lub choroby wpływające na trawienie i wchłanianie witaminy B12 — na przykład operacja pomostowania żołądkowego (rodzaj operacji odchudzającej), celiakia i choroba Leśniowskiego-Crohna (zapalna choroba jelita o niewyjaśnionej etiologii). Długotrwałe stosowanie niektórych leków również może stanowić czynnik ryzyka. Przykładami są metformina (stosowana w leczeniu cukrzycy typu 2) i inhibitory pompy protonowej (zmniejszające kwasowość żołądka).

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA NIEDOBÓR WITAMINY B12?

Najbardziej na niedobór witaminy B12 narażeni są dorośli powyżej 60. roku życia, osoby, które przez długi czas unikają jaj, mięsa i nabiału, osoby, które przeszły operację żołądka lub jelita cienkiego oraz osoby przyjmujące przez długi czas metforminę lub leki zmniejszające kwasowość żołądka.

JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE ZAWIERAJĄ WITAMINĘ B12?

Witamina B12 występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, owoce morza, jaja i nabiał. Zwierzęta same nie produkują witaminy B12. Jest ona wytwarzana przez określone bakterie, które trafiają do łańcucha pokarmowego wraz ze spożyciem ich przez zwierzęta roślinożerne. Bakterie te produkują witaminę B12 w jelitach zwierząt, która następnie jest wchłaniana do ich tkanek.

JAK UZYSKAĆ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ WITAMINY B12?

W krajach europejskich zalecane dzienne spożycie wynosi około 4 mikrogramów (µg). Jeśli regularnie spożywasz jaja, nabiał i/lub mięso, zalecenia dotyczące spożycia można łatwo spełnić dzięki zdrowej, zbilansowanej diecie. Dwa średnie jajka zawierają 2,8 mikrograma, a kawałek mięsa wielkości dłoni dostarcza około 3 mikrogramów. Jeśli jednak stosujesz dietę roślinną, musisz włączyć do swojej diety produkty wzbogacone, takie jak płatki zbożowe i napoje roślinne, a także ekstrakt drożdżowy i/lub płatki drożdżowe odżywcze dwa lub trzy razy dziennie.

JAKIEŚ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SUPLEMENTACJI...?

Witamina B12 występuje w różnych postaciach w suplementach. Cyjanokobalamina jest uważana za najskuteczniejszą, ponieważ łatwo przekształca się w aktywną formę witaminy B12. Ze względu na ograniczone wchłanianie witaminy B12, małe i częste dawki są uważane za bardziej korzystne niż duże, rzadsze dawki. Suplementacja witaminy B12 nadal wymaga pomocy czynnika wewnętrznego, by się wchłonąć, dlatego osobom z anemią złośliwą zazwyczaj podaje się zastrzyki z witaminą B12. Specjaliści zalecają też, by osoby stosujące dietę roślinną przyjmowały suplementy w dawce co najmniej 10 mikrogramów dziennie.

Poza tym nie ma górnego limitu spożycia witaminy B12, ponieważ nie zaobserwowano żadnych toksycznych skutków nawet przy dużych dawkach, ale lekarze zalecają nie więcej niż 2 miligramy (2000 mikrogramów) dziennie.

Jeśli występują objawy niedoboru lub występuje zwiększone ryzyko (na przykład z powodu choroby), można poprosić lekarza rodzinnego o wykonanie badań diagnostycznych.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Fot. Freepik

Owoce morza i ryby to jedne z najcenniejszych źródeł witaminy B12

eprasa.pl 488df117af

NAZYWANO JE ATENAMI PÓŁNOCY

KILKA DNI TEMU WARMIŃSKIE SEMINARIUM DUCHOWNE „HOSIANUM" ŚWIĘTOWAŁO 460-LECIE ISTNIENIA. NAJSTARSZE W POLSCE I JEDNE Z NAJSTARSZYCH W EUROPIE. PRZEZ WIEKI NOSIŁO PRZYDOMEK ATEN PÓŁNOCY. PO WOJNIE JEGO SIEDZIBA ZOSTAŁA PRZENIESIONA Z BRANIEWA DO OLSZTYNA.

Jako mieszkańcy Warmii często zapominamy o wielkich kartach historii naszego regionu i o wybitnych postaciach, które znane są daleko poza jego granicami. Tymczasem właśnie obchodziliśmy 460. rocznicę powołania Warmińskiego Seminarium Duchownego „Hosianum", którego powstanie zawdzięczamy słudze bożemu, biskupowi warmińskiemu kardynałowi Stanisławowi Hozjuszowi.

Seminarium było ośrodkiem edukacji na najwyższym poziomie, prężnie rozwijanym przez zakon jezuitów. Niedługo po otwarciu zyskało międzynarodową renomę i przydomek Aten Północy.

Z BRANIEWA DO OLSZTYNA

Choć nazwa „Hosianum" historycznie przywodzi na myśl Braniewo, dzisiaj większość mieszkańców naszego regionu kojarzy seminarium przede wszystkim z budynkiem przy ulicy Hozjusza na osiedlu Redykajny. Tę nowoczesną siedzibę Hosianum – wybudowaną w latach 90. – poświęcił podczas swojej wizyty w Olsztynie sam papież św. Jan Paweł II.

Powojenna historia Hosianum to jednak nie tylko jedno miejsce. Po II wojnie światowej z uwagi na zniszczenia seminarium nie mogło rozpocząć działalności w Braniewie. Reaktywowano je dopiero 10 października 1949 roku w Olsztynie. Do lat 60. mieściło się przy ulicy Mariańskiej, potem także przy Jagiellońskiej i Kopernika.

W 1962 roku seminarium przeniesiono do większego budynku przy placu Bema. W kolejnych latach część formacji – zwłaszcza pierwszy rok studiów – odbywała się w kolegiacie w Dobrym Mieście. Dopiero w 1991 roku, po niemal półwieczu wędrówki, seminarium zaczęło działać w jednym miejscu – w wybudowanym od podstaw gmachu na Redykajnach, noszącym dziś imię swego założyciela.

NAJSTARSZE W POLSCE

Fundacja seminarium była echem postanowień Kościoła powszechnego. Sobór Trydencki w 1563 roku zobowiązał biskupów do zakładania seminariów duchownych w swoich diecezjach. Kardynał Stanisław Hozjusz jako nuncjusz papieski współprowadził obrady soboru. Po powrocie na Warmię natychmiast przystąpił do dzieła.

Na synodzie diecezjalnym w Lidzbarku Warmińskim w sierpniu 1565 roku zdecydowano o powołaniu szkoły. Na siedzibę wybrano Braniewo. Dokładnie 21 sierpnia 1565 roku wydano dokument erekcyjny, na mocy którego utworzono Collegium Hosianum. Pierwszych dziesięciu kandydatów przyjęto do seminarium 25 listopada 1567 roku.

Od początku kładziono duży nacisk na nauczanie. Jezuici rozwinęli tu zarówno edukację średnią, jak i wyższą. Absolwenci Hosianum stali się elitą intelektualną diecezji warmińskiej. Angażowali się w życie naukowe, polityczne i kulturalne Rzeczypospolitej.

Działalność seminarium uczyniła z Braniewa renesansowe centrum nauki na północy kraju. Stąd wspomniane miano Aten Północy. Na szczeblu europejskim Hosianum było jednym z nielicznych seminariów kształcących księży. Jest najstarszym tego typu instytutem w Polsce i jednym z pierwszych w Europie.

ZNANI ABSOLWENCI HOSIANUM

Lata wielkiej świetności seminarium przyniosły także wspaniałych absolwentów. Wśród najnowszych pokoleń są biskup elbląski Jacek Jezierski oraz biskup senior Józef Wysocki, którzy jeszcze jako młodzi diakoni kształcili się w olsztyńskim seminarium. Nie zabrakło absolwentów sięgających po stolce biskupie poza Warmią. Dzisiejszy biskup irkucki Cyryl Klimowicz i greckokatolicki egzarcha apostolski Niemiec i Skandynawii w latach 2001-2021 Piotr Kryk rozpoczynali swoje przygotowanie kapłańskie w Hosianum.

W poprzednim pokoleniu byli nimi arcybiskup warmiński Wojciech Ziemba oraz zmarły zaledwie kilka dni temu Józef Kowalczyk – późniejszy nuncjusz papieski i prymas Polski, jak również śp. biskup polowy Wojska Polskiego Tadeusz Płoski. Starsze roczniki dały światu m.in. biskupa greckokatolickiego Teodora Majkowicza. Nie sposób też zapomnieć o bł. Władysławie Demskim, alumnie braniewskiego seminarium, który zginął jako męczennik w hitlerowskim obozie Sachsenhausen za wierność wierze i Kościołowi.

Dawna siedziba Hosianum w Braniewie

Jan Paweł II poświecił siedzibę Hisianum w Olsztynie

SEMINARIUM DZIŚ

Hosianum to jednak nie tylko historia i budynki. To przede wszystkim miejsce formacji kolejnych pokoleń duchownych. W okresach świetności seminarium – przed wojną w Braniewie – uczyło się w nim nawet ponad 100 kleryków (w 1937 r. było ich 140). Również w latach 80. liczba seminarzystów była imponująca. Dziś liczba młodych chętnych do kapłaństwa gwałtownie spadła.

JAN BERDYCKI

Wyższe Seminarium Duchowne Metropolii Warmińskiej „Hosianum" – seminarium metropolii warmińskiej w Olsztynie

Portret Sługi Bożego kard. Stanisława Hozjusza

REKLAMA

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY

PIK GRANIT KAMIENIARSTWO

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

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

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15

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

48425otbr-b-M

eprasa.pl 488df117af

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

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

Fot. Bartek Bunik

Oleicę często spotkamy na skraju lasu

Owady dorosłe mają skrócone pokrywy skrzydłowe i duży, pękaty odwłok

O JAK OLEICA KRÓWKA

WYGLĄD I WYSTĘPOWANIE

Oleica krówka (*Meloe proscarabaeus*) to gatunek chrząszcza z rodziny oleicowatych o ciemnogranatowym, niebieskoczarnym lub czarnym ubarwieniu ciała z metalicznym połyskiem. Owady dorosłe mają skrócone pokrywy skrzydłowe i duży, pękaty odwłok. Chrząszcz ma długość od 11 do 35 mm, przy czym samice są znacznie większe od samców. Najczęściej zobaczymy ją w kwietniu i maju. Owad dorosły do swojego bytowania preferuje zbiorowiska traw na nasłonecznionych terenach, polanach i łąkach, ale często spotkamy go także w lesie.

ZASKAKUJĄCY CYKL ŻYCIA

Samica składa do gleby nawet do 30 tysięcy jaj. Wylęgają się z nich pomarańczowe larwy zwane trójpazurkowcami. Larwy te po wygrzebaniu się spod ziemi przemieszczają się samodzielnie i albo wchodzą na kwiaty, albo tworzą na roślinach skupiska przypominające kwiat, wabiące owady zapylające. Następnie larwy te próbują zaczepić się na owadach odwiedzających kwiaty. Ich docelowymi żywicielami są dzikie pszczoły, zwłaszcza z rodzajów porobnica i lepiarka. Trójpazurkowce, które trafią na inne owady poza wyżej wymienionymi, w tym na pszczoły miodne, giną bez możliwości dokończenia cyklu życiowego. Larwa przebywająca na pszczole żeruje na jej hemolimfie (płyn ustrojowy u bezkręgowców) jako pasożyt zewnętrzny. Po dostaniu się do gniazda pszczół zjada ich jaja i linieje do formy larwy pędrakowatej. W tym stadium żywi się pyłkiem i nektarem zgromadzonym przez pszczołę. Następnie opuszcza gniazdo i przechodzi kolejne fazy przeobrażania się, aż do postaci dorosłej. Co ciekawe, w tym czasie oleica nie pobiera już pokarmu. Owady dorosłe żerują wyłącznie na roślinach.

TRUJĄCA BROŃ OLEICY

Główną strategią obronną larw i owadów dorosłych jest wytwarzanie oleistej wydzieliny (stąd nazwa rodziny chrząszczy) zawierającej kantarydynę – silnie trującą dla wielu zwierząt substancję, jedną z najsilniejszych toksyn występujących w przyrodzie. U larw kantarydyna jest magazynowana w układzie pokarmowym, a jej kropla wydzielana jest w razie zagrożenia przez otwór gębowy. U dorosłych owadów krople zawierające kantarydynę wydzielane są natomiast przez pory w stawach odnóży. Zdolność do syntetyzowania tej substancji mają tylko samce, które gromadzą ją m.in. w gruczołach związanych z układem płciowym. Samice porcję kantarydyny pozyskują od samca w czasie kopulacji i przekazują ją do składanych jaj.

> WYSTARCZYŁO ZALEDWIE KILKA KROPEL ŚMIERCIONOŚNEJ TRUCIZNY Z OLEICY DOLANYCH DO WINA, BY OFIARA UMARŁA, NIE BUDZĄC ŻADNYCH PODEJRZEŃ.

Z TRUCIZNY ROBIONO LEKI I... NARZĘDZIE MORDU

Kantarydyna jest również groźna dla człowieka (śmiertelna dawka waha się między 0,02 a 0,03 g). Jednakże pojedynczy owad ma jej w sobie zbyt mało, aby kontakt z nim mógł nam poważnie zaszkodzić. Natomiast kontakt kantarydyny z naszą skórą może wywołać podrażnienie, szczególnie gdy substancja dostanie się do nosa i oczu. Dawniej kantarydynę wykorzystywano w medycynie (pobudza zakończenia nerwowe i błony śluzowe układu moczowo-płciowego), jako afrodyzjak i do produkcji trucizn – m.in. aqua tofana, która powstawała w wyniku połączenia arszeniku, chlorku rtęci z kantarydyną właśnie. Kilka kropel zmieszanych z wodą lub winem wystarczało, aby nieszczęśnik umarł bez charakterystycznych oznak otrucia arszenikiem.

PASOŻYTNICTWO WTÓRNE – INNI KORZYSTAJĄ Z KANTARYDYNY

Z kantarydyny produkowanej przez oleice korzystają także inne owady. Na przykład chrząszcze z rodzin przekraskowatych, ogniczkowatych czy nakwiatkowatych same nie mogą wytwarzać tej substancji, dlatego pozyskują ją z martwych oleic, by samemu stać się toksycznym. Jednakże żaden mechanizm obronny nie gwarantuje ochrony przed wszystkimi drapieżnikami. Niektóre zwierzęta, np. jeże i myszy polne, są odporne na działanie kantarydyny i chętnie polują na oleice.

KREWNI OLEICY – PRYSZCZEL LEKARSKI

Innym znanym przedstawicielem rodziny oleicowatych jest pryszczel lekarski, zwany też majką lekarską lub „muchą hiszpańską". Wyglądem różni się od oleicy, ponieważ ma metalicznie zielony kolor i dobrze wykształcone skrzydła. Chrząszcz ten ma w sobie znacznie więcej kantarydyny niż oleice, dlatego częściej był wykorzystywany do produkcji lekarstw, afrodyzjaków i trucizn. Pryszczele można spotkać głównie w ciepłych rejonach południowej oraz środkowej Europy. W Polsce są bardzo rzadkie.

JAROSŁAW MYTYCH,
PARK KRAJOBRAZOWY
WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

A w następnym numerze, 12 września, P jak Próchnik. Już teraz zapraszamy do lektury.

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

eprasa.pl 488df117af

NADMIERNA DBAŁOŚĆ O ZDROWE ŻYWIENIE MOŻE PROWADZIĆ DO OBSESJI

CO NAJMNIEJ JEDNA PIĄTA OSÓB WYKAZUJE ZACHOWANIA ORTOREKTYCZNE, A U 10 PROC. ROZWINIE SIĘ ORTOREKSJA, CZYLI OBSESJA NA PUNKCIE JAKOŚCI JEDZENIA. PROBLEM WYSTĘPUJE CZĘŚCIEJ U KOBIET ORAZ U OSÓB UTRZYMUJĄCYCH REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

Fot. Newseria

– Chodzi o to, żeby nie podchodzić do diety zero-jedynkowo i bardzo restrykcyjnie, ponieważ w dłuższej perspektywie czasu takie podejście jest po prostu niemożliwe do zrealizowania – podkreśla dr n. o zdr. Patrycja Kłósek, psychodietetyczka

Konsekwencją zaburzenia może być zarówno nieprawidłowe odżywienie, jak i pojawienie się problemów natury psychicznej. Psychodietetycy radzą, by nie rezygnować ze zdrowego żywienia, ale we wdrażaniu postępowania dietetycznego zachować przede wszystkim umiar.

— W ostatnich latach bardzo często obserwuję, że moda na zdrowe odżywianie jest coraz popularniejsza i mamy także zaburzenia, które są nazywane ortoreksją, a które współistnieją z zaburzeniami obrazu własnego ciała i niedowagą, ale mamy także po prostu bardzo często występującą restrykcję i obsesję dotyczącą zdrowego żywienia – podkreśla dr n. o zdr. Patrycja Kłósek, psychodietetyczka.

Ortoreksja bywa klasyfikowana jako rodzaj uzależnienia. Jej istotą jest obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanego jedzenia, a w wyborach konsumenckich przesadne koncentrowanie się na wyborze zdrowych produktów. U źródeł problemu najczęściej leży decyzja o wdrożeniu diety – na przykład z powodu nadwagi.

— Bardzo często ludzie przechodzą na przykład na dietę, ponieważ chcą schudnąć, chcą zadbać o swój wygląd czy o swoją sylwetkę, a do tej pory odżywiali się dalece nieprawidłowo. Zaczynają się zdrowo odżywiać i dochodzi do takiej sytuacji, że robią zakupy przez wiele godzin, ponieważ czytają etykiety, sprawdzają każdy skład produktu, który chcą kupić, porównują skład jednego jogurtu naturalnego do drugiego, zapominając, że jeszcze kilka miesięcy temu żywili się głównie żywnością wygodną i typu fast food – mówi psychodietetyczka.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Pizie wynika, że zachowania ortorektyczne wykazuje od 21 do niemal 58 proc. populacji, a 10 proc. jest narażonych na to, że rozwinie pełną postać tego zaburzenia.

— O obsesji na pewno musimy mówić w momencie, kiedy czujemy się udręczeni, kiedy czujemy się niewolnikami naszego podejścia, i to nie tylko w aspekcie jedzenia, ale w każdym aspekcie życiowym. Jeżeli uprawiamy sport i on daje nam przyjemność, radość, odstresowuje nas, jest dla nas relaksem, jest super i możemy wtedy sport uprawiać nawet każdego dnia. Jeżeli codzienny trening sprawia, że nasze samopoczucie się pogarsza i czujemy, że więcej zasobów psychoenergetycznych musimy dać, niż zyskujemy, to wtedy możemy mówić, że nie jest to zdrowa sytuacja — wskazuje ekspertka.

Tymczasem okazuje się, że na ortoreksję w szczególności są narażone właśnie osoby, które uprawiają sport. Naukowcy z Uniwersytetu w Bergen w Norwegii dokonali przeglądu badań opisujących rozpowszechnienie ortoreksji u osób ćwiczących. Okazało się, że częstość jej występowania w tej grupie była bardzo wysoka i sięgała 55,3 proc.

U źródeł ortoreksji leży jednak zdaniem ekspertów nie tylko chęć zadbania o wygląd zewnętrzny i utrzymania sprawności fizycznej, ale i obsesyjne dążenie do zachowania zdrowia i jak największego wydłużenia życia.

— Bardzo często wpadamy w pułapkę myśli o swoim życiu, o swoim zdrowiu. Boimy się różnych chorób dietozależnych i chorób nowotworowych. Coraz częściej słyszymy, że coraz młodsi znajomi chorują na choroby nowotworowe czy inne choroby przewlekłe, które wymagają trudnego leczenia, i boimy się, że nas także spotka ten los. Boimy się, że zachorujemy na chorobę, która sprawi, że obniży się jakość naszego życia. Z drugiej strony taka obsesja też bardzo często wynika z tego, że chcemy być coraz dłużej młodsi, dłużej dobrze wyglądać, dobrze się czuć i wiemy, że zdrowa żywność i zdrowy styl życia sprawiają, że procesy starzenia są po prostu wolniejsze – zauważa dr Patrycja Kłósek.

Norwescy badacze zwrócili w swojej pracy uwagę na to, że osoby z ortoreksją przeceniają korzyści zdrowotne płynące z diety. Ograniczenia żywieniowe i rygorystyczne unikanie niezdrowej żywności mogą natomiast prowadzić do niedoborów żywieniowych, niedożywienia i niepożądanej utraty masy ciała. Towarzyszą temu również konsekwencje psychospołeczne, takie jak zwiększony stres czy obniżone poczucie własnej wartości.

— Jeżeli chcemy się zdrowo odżywiać, na pewno będziemy potrzebować dużo energii i dużo zasobów psychoenergetycznych, żeby móc prowadzić tego typu styl życia. Zarówno przygotowywanie posiłków, gotowanie, zabieranie ich do pracy, jak i pamiętanie o regularności spożywanych dań jest trudne i czasochłonne. Warto więc podejść do tego tematu zgodnie z zasadą 80:20. 80 proc. to są zdrowe produkty, zdrowa, zbilansowana dieta, którą my wybieramy na co dzień, ale dajmy sobie furtkę i przestrzeń do tego, żeby te 20 proc. to może czasami były lody, pizza czy też coś słodkiego, coś, co zawsze lubiliśmy. Chodzi o to, żeby nie podchodzić do diety zero-jedynkowo i bardzo restrykcyjnie, ponieważ w dłuższej perspektywie czasu takie podejście jest po prostu niemożliwe do zrealizowania — kwituje psychodietetyczka.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

OGŁOSZENIA DROBNE
NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703
Szukasz Klientów?
DZIENNIK ELBLĄSKI
tel. 604-408-305

eprasa.pl 488df117af

ZASIŁEK ZA L4 JEDNAK OD PRACODAWCY

Jeszcze w ubiegłym roku Rada Ministrów debatowała o zmianach, a nawet obszernej reformie w kwestii naszych zwolnień lekarskich, do dziś popularnie nazywanych L4. Zasiłek już od pierwszego dnia nieobecności miał po zmianach płacić ZUS, a nie pracodawca – to było główne założenie. Tymczasem w ostatnich dniach rząd wydaje się wycofywać z planowanej reformy.

Jako powód tej decyzji rząd wskazuje ogromne koszty i ryzyko nadużyć. I choć Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało projekt ustawy, to zmiany zostały wstrzymane już na etapie Komitetu Ekonomicznego Rady Ministrów, a więc jeszcze przed przekazaniem projektu na posiedzenie rządu. Niestety — to także rezygnacja z realizacji obietnicy wyborczej Donalda Tuska. Bo przecież propozycja, aby to ZUS od razu finansował chorobowe, była jednym z tzw. „100 konkretów na pierwsze 100 dni rządu" przedstawionych przez Koalicję Obywatelską.

KOSZTY, KOSZTY...

Według wyliczeń przejęcie wypłaty zasiłku od pierwszego dnia L4 przez ZUS oznaczałoby dla budżetu dodatkowe wydatki rzędu 13-14 mld zł rocznie. Jak podkreślił Sebastian Gajewski, wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej, takie obciążenie musiałoby być pokryte z funduszu chorobowego, który i tak jest deficytowy. Wskazał także, że kwota ta jest porównywalna z kosztami wdrożenia renty wdowiej w docelowej wysokości 25 proc. Tymczasem w przeciwieństwie do nadwyżkowych funduszy rentowego i wypadkowego w funduszu chorobowym jest deficyt.

I NADUŻYCIA

Jako drugi powód rezygnacji z reformy rządzący wskazują obawy przed nadużyciami. Gdyby reforma weszła w życie, zaistniałoby bowiem ryzyko, że niektórzy pracodawcy mogliby namawiać pracowników do korzystania ze zwolnień w sytuacjach trudnej kondycji firmy czy mniejszej liczby zamówień, przerzucając koszty na ZUS. Minister Gajewski uważa, że wprawdzie

takie zachowania nie byłyby masowe, ale należałoby je wziąć pod uwagę. A to z kolei wymagałoby znacznie większej kontroli zwolnień lekarskich, co przy obecnie 40 proc. nieobsadzonych etatów w ZUS stanowi spory problem.

JAK TO ROBIĄ INNI?

Generalnie w Unii Europejskiej wynagrodzenie chorobowe wypłacane jest przez pracodawcę lub z krajowego funduszu ubezpieczeń społecznych, a zaświadczenia odpowiada kraj, w którym pracownik jest ubezpieczony, a nie kraj zamieszkania lub pobytu. Systemy różnią się znacznie w zależności od danego państwa i obejmują kryteria kwalifikowalności, czas trwania oraz procent zastępowanego wynagrodzenia, który może wynosić od 25 proc. do 100 proc. W niektórych krajach, na przykład w Wielkiej Brytanii i Holandii, pracodawcy są zobowiązani do zapewnienia zasiłku chorobowego przez krótki okres na podstawie polityki firmy lub układów zbiorowych pracy. Większość krajów UE opiera się na autonomicznych systemach zabezpieczenia społecznego w zakresie wypłacania zasiłku chorobowego, a środki te zastępują utracone wynagrodzenie z powodu choroby. Są też jednak systemy hybrydowe: połączenie ubezpieczenia pracodawcy i ubezpieczenia społecznego, gdzie pracodawca może pokryć koszty przez początkowy okres, a następnie fundusz socjalny przejmuje kontrolę.

Z rządowych analiz wynika, że spośród innych państw Unii Europejskiej jedynie Cypr finansuje chorobowe od pierwszego dnia wyłącznie z systemu ubezpieczeń społecznych. W pozostałych krajach pracodawcy wciąż ponoszą część kosztów, choć, owszem, w różnym zakresie.

Ale niektórzy politycy Koalicji Obywatelskiej przyznają też, że obawiają się negatywnych konsekwencji wizerunkowych związanych z niewdrożeniem tej obietnicy. Natomiast przedstawiciele innych ugrupowań koalicji rządzącej odcinają się od tej obietnicy, twierdząc, że „100 konkretów" było zobowiązaniem jednej partii, a nie całego gabinetu.

Jednak minister Sebastian Gajewski nie odbiera nadziei: temat płatności za L4 może wrócić w przyszłości. Wymaga — tylko i aż — analizy finansowej i stabilniejszej sytuacji w funduszu chorobowym. Minister zapewnia też, że rząd nie planuje podniesienia składki chorobowej, by pokryć koszty reformy. Na razie priorytetem resortu pozostaje reforma orzecznictwa lekarskiego.

MMB

MNIEJ PRACY DLA PRACOWNIKÓW FIZYCZNYCH

W Polsce i warmińsko-mazurskim w lipcu było mniej ofert pracy dla pracowników fizycznych w porównaniu do ubiegłego roku.

Z najnowszego Barometru Ofert Pracy, przygotowywany przez Katedrę Ekonomii i Finansów WSIiZ w Rzeszowie oraz Biuro Inwestycji i Cykli Ekonomicznych (BIEC) wynika, że w lipcu nieznacznie wzrosła liczba publikowanych w internecie ogłoszeń o zatrudnieniu.

1. Liczba wakatów w lipcu br. była zbliżona do ubiegłorocznego poziomu. Nie zmieniła się sytuacja w zawodach z zakresu nauk społecznych oraz w usługach. Jednocześnie wskazano na spadki ofert dla pracowników fizycznych oraz wzrost liczby wakatów dla absolwentów nauk ścisłych. Spadek ofert dla pracowników fizycznych widoczny był od czterech miesięcy, a wzrost dla absolwentów kierunków ścisłych – od ośmiu. Najwięcej nowych ogłoszeń przybyło w woj. lubelskim, podkarpackim oraz zachodniopomorskim. Spadek wystąpił jedynie w woj. lubuskim i warmińsko-mazurskim.

2. Wśród zawodów wymagających wykształcenia w naukach społecznych lub prawnych w lipcu relatywnie najwięcej ofert przybyło dla pracowników call center, grafików oraz finansistów.

3. Natomiast największe spadki w stosunku do czerwca notowano w branży nieruchomości oraz dla zawodów prawnych i biurowych. W zawodach prawnych wakatów ubywa od pięciu miesięcy, przy czym tempo przyspiesza z miesiąca na miesiąc. Dla zawodów biurowych spadki notowane są od czterech miesięcy.

4. W zawodach ścisłych lub inżynieryjnych liczba wakatów rosła we wszystkich kategoriach, z wyjątkiem zawodów typowo inżynieryjnych. W tej ostatniej kategorii to piąty z rzędu spadek, choć był on niewielki. Inżynierowie to jedyna kategoria w tej grupie zawodów, która notuje systematyczne spadki.

5. Najwięcej ofert było dla programistów, pracowników jednostek naukowo-badawczych (R&D) oraz tych związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy (BHP). Dla R&D po długim okresie braku zmian, wakatów coraz szybciej przybywa od trzech miesięcy, a na historycznie wysokim poziomie utrzymują się ogłoszenia dla pracowników BHP.

6. Dziewiąty miesiąc z rzędu rosła też liczba ogłoszeń dla programistów, a wakatów ukazało się więcej niż rok wcześniej. Autorzy zastrzegli, że ożywienie traktują z ostrożnością, bowiem z danych jednostkowych wynika, iż wzrost jest efektem wznawiania rekrutacji przez niewielką liczbę dużych podmiotów. Ich udział w ogólnej liczbie ofert w ciągu roku wzrósł niemal dwukrotnie.

7. W usługach w lipcu najwięcej nowych ofert pracy ukazało się dla pracowników branży edukacyjnej; to trzeci i zarazem największy od kilku lat jednorazowy wzrost. Wakatów przybyło też dla branży medialnej, w której widać było jednak „spadkową tendencję o charakterze strukturalnym". Spadła liczba wakatów w turystyce, a liczba ogłoszeń w tej kategorii oscyluje wokół zbliżonego, ale dość wysokiego na tle ubiegłych lat poziomu. Ubytek ogłoszeń widać było też w logistyce, która pozostaje jedną z niewielu kategorii, w której liczba ogłoszeń o pracy ustawicznie kurczy się od niemal trzech lat.

Barometr Ofert Pracy powstaje na podstawie ogłaszanych w internecie ofert pracy. Dane zbierane są każdego miesiąca. Następnie pozbawiane są czynnika sezonowego, co zapewnia ich porównywalność pomiędzy poszczególnymi porami roku, jak i wyłącza wpływ ofert dotyczących pracy tymczasowej.

(PAP)

eprasa.pl 488df117af

BĘDZIE OKAZJA DO REWANŻU

PIŁKA NOŻNA\\\ Olimpia Elbląg w 5. kolejce III ligi dość pechowo zremisowała 1:1 z GKS-em Wikielec. Okazja do rewanżu już w sobotę, albowiem w 6. serii spotkań podopieczni Damiana Jastrzębowskiego zagrają z KS Wasilków.

GKS Wikielec – Olimpia Elbląg 1:1 (0:1)
0:1– Wierzba (5), 1:1 – Bosse (88); **czerwona kartka:** Bartosz Dąbrowski (41 Wikielec, za faul)

Olimpia Elbląg była o krok od odniesienia trzeciego ligowego zwycięstwa z rzędu. Ostatecznie wyjazdowy mecz z GKS Wikielec zakończył się remisem 1:1, a trener Damian Jarzembowski nie szczędził ostrych słów podsumowując występ swojego zespołu.

Stały fragment gry staje się mocną bronią Olimpii Elbląg w tym sezonie, bo nad głowami rywali potrafi górować Dawid Wierzba. W środkowym meczu z GKS Wikielec elblążanie skopiowali sytuację, w której objęli prowadzenie w rozgrywanym zaledwie cztery dni wcześniej meczu z rezerwami Jagielloni Białystok. Była dopiero 5. min spotkania, gdy piłka zagrana z rzutu wolnego przeleciała kilkadziesiąt metrów, a kapitan Olimpii ustawił się na tyle umiejętnie, że zdołał skierować ją głową do siatki. Gospodarze doskonale wiedzieli, że w takiej sytuacji zagrożenie ze strony Wierzby jest ogromne, a mimo to nie potrafili zażegnać niebezpieczeństwa.

Olimpia mocno zaczęła mecz, obejmując prowadzenie, a pod koniec pierwszej połowy otrzymała kolejny ważny argument do odniesienia ligowego zwycięstwa. W 41 min. bezpośrednią czerwoną kartę obejrzał Bartosz Dąbrowski, a to oznaczało jeszcze większe kłopoty gospodarzy, którzy już po raz drugi w tym sezonie musieli grać do ostatniego gwizdka w osłabieniu.

Po przerwie miejsca na boisko było nieco więcej, a oba zespoły stworzyły po kilka okazji bramkowych. Wynik długo się nie zmieniał, ale w końcówce GKS dopiął swego. Gol znów padł po stałym fragmencie gry, a udział w doprowadzeniu do remisu miał z kolei „fachura" od wolnych w ekipie z Wikielca. Mateusz Jajkowski krótko rozegrał piłkę z kolegą, a potem zacentrował w pole karne. Dośrodkowanie trafiło wprost na głowę Alexsandra Bosse, który po chwili przyjmował gratulacje z okazji debiutanckiego trafienia w barwach GKS i uratowania remisu.

– STRACILIŚMY W WIKIELCU DWA BARDZO WAŻNE PUNKTY – OCENIŁ DAMIAN JARZEMBOWSKI, TRENER OLIMPII. – ZABRAKŁO NAM CHARAKTERU, DOJRZAŁOŚCI I CWANIACTWA, BY DOMKNĄĆ MECZ GOLEM NA 2:0. KILKA OSÓB BARDZO MNIE ROZCZAROWAŁO. PASYWNOŚĆ I BIERNOŚĆ TO JEST TO, CZEGO NIE CIERPIĘ W PIŁCE NOŻNEJ. ZA NASZĄ POSTAWĘ W DRUGIEJ POŁOWIE ZOSTALIŚMY BARDZO MOCNO UKARANI.

Fot. Olimpia Elbląg

Damian Jarzembowski, trener Olimpii, miał sporo pretensji do swojego zespołu po występie w Wikielcu

Fot. Łukasz Szymański

Znicz zanotował kolejną porażkę, przegrywając u siebie z Wigrami Suwałki 2:3

Szkoleniowiec Olimpii był po meczu w podłym nastroju. Dla niego spotkanie z GKS było powrotem na stare śmieci, bo w Wikielcu pracował przez trzy lata i z pewnością zależało mu na pokazaniu się z dobrej strony ze swoim nowym zespołem.

Elblążanie na pewno mają czego żałować, bo byli o krok od dołączenia do ścisłej czołówki tabeli. Okazja do rehabilitacji już w sobotnie popołudnie. Rywalem w 6. kolejce będzie KS Wasilków, czyli beniaminek rozgrywek z Podlasia. Po słowach Damiana Jarzembowskiego w Wikielcu nie ma szans, by tym razem któryś z jego graczy, po piłkarsku, przeszedł obok meczu.

Znicz Biała Piska – Wigry Suwałki 2:3 (1:1)
0:1 – Fronczak (7), 1:1 – Lazarets (9), 1:2, 1:3 – Witek (54, 57), 2:3 – Wasilewski (68)

Znicz przeżywa trudne chwile na początku nowego sezonu. Przebudowany latem zespół z Białej Piskiej cały czas gra poniżej oczekiwań. W 5. serii gospodarze ulegli Wigrom Suwałki, znów prezentując się na boisku słabiej od rywali.

– Dziękuję zawodnikom za walkę i zaangażowanie, bo ja dobrze wiem, że oni walczą tak, jak umieją. Nie jest tak, że komuś się nie chce – mówi Przemysław Łapiński, trener Znicza. – Mamy swoje braki, zaczęły dotykać nas kontuzje i przy naszej kadrze to jest problem. Biorę pełną odpowiedzialność za to, co się dzieje na boisku. Ja przygotowuję tych zawodników, wykonują polecenia na moim planie meczowym. Nasza sytuacja jest zła. Apeluję o to, że jako zespół potrzebujemy pomocy w postaci nowym zawodników.

W kolejnym meczu rozgrywanym w Białej Piskiej kibice bardzo szybko obejrzeli gole. Wigry już w 7. min przeprowadziły składną akcję, a na listę strzelców wpisał się Jakub Fronczak, były zawodnik Stomilu Olsztyn. Po chwili był już remis. Lewą stroną przedarł się Kacper Taperek, zagrał do środka do Ivana Lazaretsa, a piłka po strzale Ukraińca otarła się jeszcze o interweniującego obrońcę i wpadła w samo okienko bramki strzeżonej przez Mateusza Taudula.

Obraz meczu był bardzo podobny do tego, który w meczach Znicza w tym sezonie powoli staje się normą. Goście więcej operowali piłką i szukali okazji do zdobycia kolejnych goli. Dominik Kąkolewski przed przerwą interweniował kilkukrotnie i wynik się nie zmienił.

W drugiej części Wigry szybko przełamały defensywę Znicza, a do siatki piłkę dwukrotnie skierował Jakub Witek. Miejscowi po stracie goli musieli wyjść wyżej i spróbowali nawiązać walkę. Udało się im dość szybko odpowiedzieć golem kontaktowym po dobrym dośrodkowaniu Michała Świderskiego i główce Daniela Wasilewskiego, ale ostatecznie konkretów w ofensywie zespołu z Białej Piskiej było jednak za mało, by przełamać serię porażek.

Przed Zniczem kolejne spotkanie na swoim stadionie. W sobotnie popołudnie w Białej Piskiej zamelduje się GKS Wikielec.

Pozostałe wyniki 5. kolejki:
KS Wasilków – Legia II Warszawa 3:1, Broń Radom – Widzew II Łódź 1:1, Świt Nowy Dwór Mazowiecki – GKS Bełchatów 3:1, Jagiellonia II Białystok – Ząbkowia Ząbki 1:5, Warta Sieradz – Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:1, Wisła II Płock – ŁKS Łomża 2:1, KS CK Troszyn – Mławianka Mława 2:2.

PO 5. KOLEJKACH

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

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

eprasa.pl 488df117af

RELAKS
z Gazetą Olsztyńską

Sudoku

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

875

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

876

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

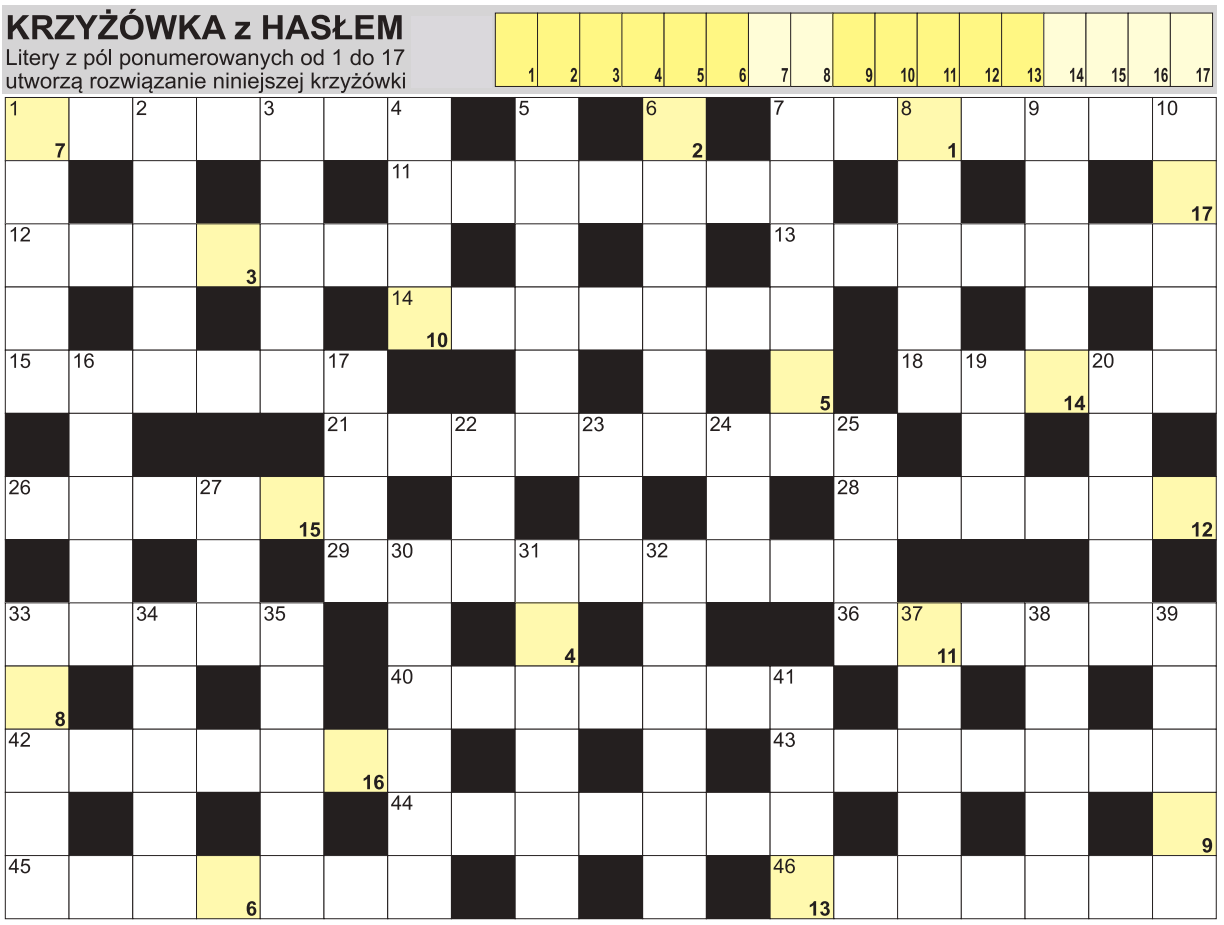
877

Znajdź 10 różnic i pokoloruj

eprasa.pl 488df117af

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) danie w menu; 7) uliczny kran dla strażaka; 11) walenie jednozębne; 12) katolicka organizacja charytatywna; 13) sportowiec rzucający młotem; 14) imię autora "Małego Księcia"; 15) kupalnik górski inaczej; 18) pierwiastek As; 21) Sankt Petersburg dawniej; 26) przerwa między autami; 28) zostają po wierceniu; 29) kapitan z powieści "Paragraf 22"; 33) producent "Gorących kubków"; 36) nie cicho; 40) Cage, amerykański aktor; 42) inaczej centryfugi; 43) potocznie o publiczności; 44) wykaz spraw sądowych; 45) kanadyjska prowincja z Ottawą; 46) fabryka pieniędzy. **PIONOWO:** 1) wyniosłość, zarozumiałość; 2) podmokły lub pod zabudowę; 3) cenny stary mebel; 4) włoska agencja prasowa; 5) smażone z ziemniaków; 6) wycięcie pieprzyka lub migdałków; 7) grecka bogini dnia; 8) wylotowa z miasta; 9) szczebel wyżej w karierze; 10) 12 sztuk; 16) przepływa przez Awinion; 17) włoskie góry; 19) Mariański na dnie Pacyfiku; 20) panoramiczny w kinie; 22) narząd węchu; 23) amerykańska zawodowa liga koszykówki; 24) włoska telewizja publiczna; 25) waluta Wietnamu; 27) trasa lotu pocisku; 30) kółko łańcucha; 31) matki szczeniąt; 32) Topor, francuski pisarz; 33) dawna stolica Litwy; 34) piruet tancerki; 35) pojazd kolarza; 37) lupinus, roślina; 38) scynki, rodzina jaszczurek; 39) Barack, były prezydent USA; 41) niepożądana poczta elektroniczna.

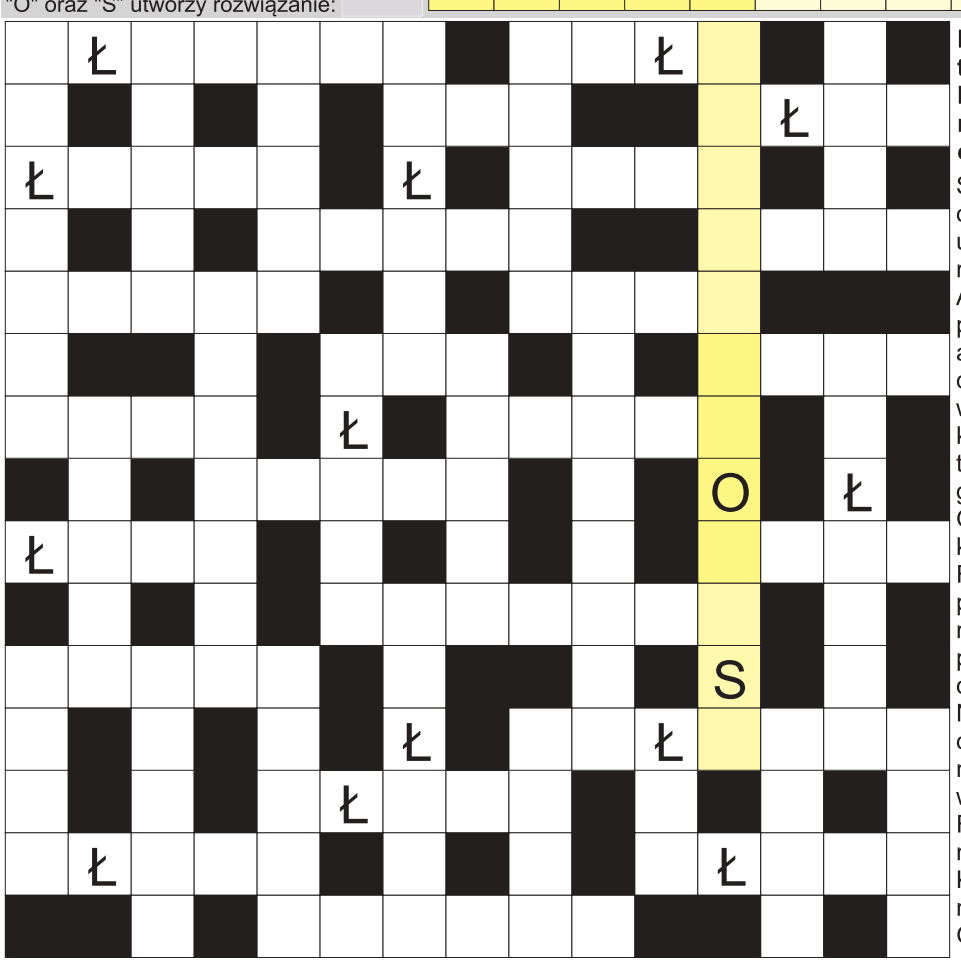
Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9×9 w taki spo-sób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

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

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

JOLKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "O" oraz "S" utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "Ł". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi literami "O" i "S".

Siedzą w nich uczniowie; roślina na opium; niejeden na grzebieniu; inaczej ubijak do mięsa, ziemniaków; ostre w rybie; płonie w czasie Igrzysk; stolica Angoli; sznurek w świecy; przepływa przez Olsztyn; nie gruby; mięso idealne na kotlety; rozmokła ziemia po deszczu; rzymski bóg sztuki lekarskiej; warzywna z majonezem i groszkiem; krzesło króla; dawniej regiment; kolce taternika; dziewiąta litera alfabetu greckiego; samochód inaczej; lew z Opowieści z Narnii; dartka drzewna krócej; miasto, dawny Dżambuł; stolica Francji; lodowa lub masłowa do kanapek; pary i panny przed ołtarzem; w parze z dziewczyną; nowela, wiersz lub powieść; Arkadiusz dla kolegów; pień drzewa ociosany z gałęzi; pierwiastek N; dowcip, kawał; pensja, zapłata; osłona lampy; pasiasty czarno-biały minerał; z redą i suchymi dokami; krwawnik dla botanika; największa wyspa Filipin; słynna pustynia w Chile; Lew, napisał "Wojnę i Pokój"; państwo z Katmandu; dołek z wodą po deszczu; mała Alicja; bekas baranek inaczej; George, miłość Fryderyka Chopina.

WYKREŚLANKA: znajdź 20 nazw potraw. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Znajdź wyrazy: pierogi, bigos, kasza, kluski, kotlet, galareta, golonka, krupnik, omlet, flaki, sznycel, sarmale, paella, gulasz, banitsa, tatar, frytki, leczo, tacos, fajita:

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

eprasa.pl 488df117af

29 sierpnia - 4 września 2025

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

Piątek

22:45 POLSAT

Blade Runner 2049

Thriller, SF, USA, 2017

W 2049 roku androidy są niewolnikami. K to replikant nowej generacji, który pracuje w Departamencie Policji w Los Angeles LAPD jako Blade Runner - oficer, który poluje i zabija stare androidy. Na farmie białek eliminuje Sappera Mortona, potem znajduje skrzynię zakopaną pod drzewem. Pudełko zawiera szczątki replikanta płci żeńskiej. Do śmierci doszło w następstwie cesarskiego cięcia - co dowodzi, że te istoty mogą rozmnażać się biologicznie, co wcześniej uważano za niemożliwe...

Sobota

00:55 TVN 7

Cisza

Dramat obyczajowy, Polska, 2010

Pielęgnowanie i rozwijanie pasji staje się początkiem drogi do spełnienia marzeń. W przypadku licealistów z Tychów, którzy zginęli pod lawiną w Rysach, zamiłowanie do górskich szczytów stało się jednak tragicznym końcem życiowej drogi... To o nich i dla nich powstała „Cisza".
Film opowiada historię matki jednego ze zmarłych, która po śmierci syna stara się wrócić do normalnego życia.

Niedziela

00:35 TVN 7

Cry Macho

Western, dramat, USA, 2021

Film opowiada historię emerytowanego hodowcy koni, który niegdyś był gwiazdą rodeo. Spokojne życie mężczyzny diametralnie się zmienia, gdy dostaje zlecenie od byłego szefa. Musi za wszelką cenę sprowadzić do domu jego syna. W trakcie podróży z chłopakiem przez Meksyk i teksańskie pola, stary kowboj znajduje sposób na rozliczenie z mroczną przeszłością.

Poniedziałek

20:30 TVP 1

Piękna Zośka

Teatr Telewizji, 2024

Spektakl opowiada o głośnym morderstwie, które rozegrało się niemal 100 lat temu na jednej z podkrakowskich wsi. Zginęła wówczas młoda chłopka, Zofia - muza krakowskich artystów, zabita przez zazdrosnego męża. To niejednoznaczna, wstrząsająca historia oddalania się małżonków od siebie, braku zrozumienia i wspólnych celów, która stopniowo prowadzi do spirali przemocy, której nikt nie może zatrzymać. To jeden z najlepszych spektakli Teatru Wybrzeże ostatnich sezonów.

Wtorek

01:35 TVP KULTURA

Żywie Biełaruś

Dramat, Polska, 2012

Historia białoruskiego opozycjonisty w realiach kraju zmagającego się z dyktaturą Łukaszenki. Głównym bohaterem scenariusza napisanego przez reżysera Krzysztofa Łukaszewicza i Franaka Wiaczorkę, 24-letniego działacza opozycyjnego, na którego losach oparto znaczną część scenariusza, jest muzyk rockowy Miron. W odwecie za otwarte kontestowanie systemu prześladującego jego rodaków, artysta i jego zespół zostają wpisani na czarną listę, co oznacza zakaz publicznych występów. Sam Miron przypłaca krytykę władzy przymusowym wcieleniem do wojska...

Środa

21:10 TVP 1

Boska Florence

Komedia, Wielka Brytania, USA, 2016

Florence od dziecka marzyła o karierze śpiewaczki operowej, jej największą pasją była muzyka, właściwie żyła tylko dla niej. Chciała podjąć studia na tym kierunku, ale zamożny ojciec, który był bankierem, odmówił córce opłacenia nauki. Do swoich marzeń Florence mogła powrócić dopiero kilkanaście lat później, po jego śmierci. Teraz, jako dziedziczka ojcowskiej fortuny, nareszcie zaczyna realizować swoje młodzieńcze plany. W jej dążeniach wspiera ją narzeczony, aktor estradowy, St. Clair Bayfield...

INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 00:20

Czwartek

22:05 TV PULS

Pan i Pani Kiler

Komedia romantyczna, akcja, USA, 2010

Jen Kornfeldt jest pracowniczką w firmy zajmującej się komputerami. Kobieta jest przyzwyczajona do luksusu i pieniędzy. Ostatnio jednak przeżywa trudne chwile w swoim życiu, spowodowane rozstaniem z chłopakiem. Na rodzinnym wyjeździe poznaje jednak przystojnego Spencera. Para zakochuje się i pobiera w niedługim czasie. Po ślubie jednak mroczna tajemnica Spencera wychodzi na jaw - okazuje się, że mężczyzna jest byłym płatnym zabójcą. Czy Jen pomoże Spencerowi rozliczyć się przeszłością? Czy parze grozi niebezpieczeństwo?

PIĄTEK • 29 sierpnia

TVP 1

04:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Otrzyjcie już łzy, 2023
08:00 Czterdziestolatek - serial
09:05 Ranczo - serial obycz., 2012
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:10 Agrobiznes
12:25 Agropogoda - magazyn
12:30 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu - dok., Franc., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
21:25 Brunet wieczorową porą - kom. kryminalna, 1976
23:10 Księżniczka na Manhattanie - kom. romant., Kan., 2022
00:50 Gambit, czyli jak ograć króla - kom., USA, 2012
02:30 Jackie - fab., Chile, Franc., USA, 2016

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:25 M jak miłość - serial, 2021
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
11:50 Panna z mokrą głową - serial, 1994
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:45 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Tarnów - widowisko
22:45 To jest grane - magazyn muzyczny
23:25 Kino relaks - Śmierć nadejdzie jutro - sens., USA, Wlk. Bryt., 2002
01:45 Morderstwa w Berry - dram., Franc., 2021
03:35 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj Magda Gessler zaprasza nas do pizzeri „Hot Devil Pizza" w Łodzi.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Szpital - program obycz.
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się zrozpaczony mężczyzna, który nie wierzy w samobójstwo siostry.

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Weekend w Tajpej - sens., Franc., Tajwan, USA, 2024
22:15 Ptaki nocy - przyg., USA, 2020
00:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
01:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:40 Szpital - program obycz.
03:45 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Napadnięta zostaje uczennica prestiżowego, warszawskiego liceum. Napastnik chce się zemścić, grozi nastolatce gwałtem.
14:40 48H Zaginieni - serial kryminalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara - sens., USA, 2017
22:45 Blade Runner 2049 - sensacyjny, USA, 2017 ●
02:10 Nigdy więcej - sens., USA, 2002. Slim młoda kelnerka w Los Angeles, poznaje mężczyznę swoich marzeń i wkrótce wychodzi za niego za mąż. Jednak wkrótce po urodzeniu córki Slim odkrywa drugą, mroczną stronę osobowości Mitcha. Slim wraz z córeczką ucieka z przemocowego domu...
04:50 Disco Gramy - program muzyczny
05:35 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Lech Majewski - magazyn
07:40 Podróże z historią - Białe złoto - dok., Polska, 2017
08:20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
09:00 Thierry Śmiałek - serial przyg.-hist., Franc., 1963
10:10 Bach Festival Świdnica - reportaż
10:35 Koncert muzyki Mieczysława Karłowicza - 2016
11:50 Sabine Weiss, portret ulicy - dok., Franc., 2022
13:00 Koyaanisqatsi - dok., USA, 1982
14:40 Retro kino - Sirocco - fab., USA, 1951
16:25 Informacje kulturalne
16:50 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka - Zdzisława Sośnicka - reportaż, koncert

18:50 Borsalino. Historia kultowego kapelusza - dokument, Franc., 2015
20:00 Pan Majestyk - sensacyjny, USA, 1974
21:55 Profesor T - Tajemnica Sophie - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2015
22:55 W trzy miesiące dookoła świata - Parasite - dramat, Korea Południ., 2019
01:15 Noc krótkich filmów - Rozwiązanie • Przypadek Jana Pampucha - filmy krótkometrażowe
02:00 Kino nocne - W co grają ludzie - komedia, Finlandia, 2020
04:10 Iluzja - dram., Polska, 2022

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Dochodzi do napadu na bank. Podczas pościgu za rabusiami, na autostradę niespodziewanie zostaje wypchnięta z samochodu młoda kobieta ubrana w kamizelkę z materiałami wybuchowymi.
10:00 Zaklinaczka duchów - Melinda wybiera się z Delią na pchli targ. Zauważa tam jednak coś dziwnego...
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Żądza śmierci - akcja, USA, Kan., Rosja, 2009
22:00 Akt zemsty - akcja, USA, 2017. Frank Valera to odnoszący sukcesy prawnik, którego żona i córka zostają zamordowane w niewyjaśnionych okolicznościach. Po ich śmierci mężczyzna postanawia się zemścić.
23:45 John Wick 3 - akcja, USA, 2019
02:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:15 Menu na miarę - program kulinarny
05:15 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:10 Ten moment - program obyczajowy
05:45 Szkoła - Dagmara Iwańska sądzi, że jej ukochany uważa ją za głupszą od siebie. Żeby mu zaimponować nastolatka chce wziąć udział w konkursie naukowym
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:50 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
12:55 Detektywi - Do detektywów zgłasza się małżeństwo, które prosi o odnalezienie córki. 20-latka zostawiła rodzicom list z wiadomością, że nie ma już siły i odchodzi na zawsze.
13:55 Szkoła - Julka Stanisz z 8a mieszka w domu dziecka. Gdy dowiaduje się o tym jej koleżanka...

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Szpital - program obycz.
17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001. Nelson Moss ma wszystko, z wyjątkiem ludzkich uczuć. Przystojny, bogaty, całą uwagę skupia na sobie...
22:45 Hologram dla króla - obycz., USA, Niemcy, Wlk. Bryt., Franc., Meksyk, 2016
00:45 Star Trek: W nieznane - film, USA, Chiny, 2016
03:20 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:55 Usterka - program poradnikowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **10:55** Na ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
17:00 Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:00 Kariera Nikosia Dyzmy - kom., Polska, 2002 **01:20** Hardkorowy lombard **01:50** STOP Drogówka **02:50** Interwencja - magazyn reporterów **03:00** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Od Lutra do Marxa **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Grunwald, 1410 - rys historyczny **13:05** Centrum Ewangelizacji **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 **16:30** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **16:40** Prosto o gosp. **17:00** Podobni do ewangelicznego siewcy
17:30 Geopolityka **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marxa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 488df117af

SOBOTA • 30 sierpnia

TVP 1

04:45 Hania - obyczajowy, Polska, 1984
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:50 Ranczo - serial obycz., Polska, 2012
09:50 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:35 Życie lasu. Ptaki - dokument, Polska, 2018
12:30 Piękna Angelika - przygodowy, Niemcy, Włochy, 1964
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

15:00 Pan Mama - serial komediowy, 2025
16:05 Dziedzictwo - serial obyczajowy, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial krym.
18:25 Przed ekranem
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Hit na sobotę - Furia - dram., USA, 2014
22:45 Człowiek mafii - fab., USA, 2015
00:25 Mechanik: Czas zemsty - akcja, USA, 2005
02:10 Marsylski łącznik - fab., Franc., 2015

TVP 2

04:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:35 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
12:05 Zabójczy rejs - serial krym., Wlk. Bryt., 2023
13:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Giżycko - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne
16:15 Na dobre i na złe - serial
17:15 Postaw na milion - teleturniej

18:15 Czarne chmury - serial, 1973
19:15 Słowo na niedzielę - program ewangelizacyjny
19:25 Informacje kulturalne - magazyn
19:45 Przed ekranem
20:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz cz. I - widowisko
21:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz cz. II - widowisko
22:10 Planeta singli - komedia romant., Polska, 2016
00:35 Śmierć nadejdzie jutro - sens., USA, Wlk. Bryt., 2002
03:00 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

TVN

05:10 Uwaga! - program interwencyjny
05:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:15 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
14:25 Anatomia piękna - program rozrywkowy
15:35 Gremliny II - SF, USA, 1990
17:55 Ugotowani 14 - magazyn
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Raport Speedway Grand Prix - program
19:40 Pogoda

19:45 8 rzeczy, których nie wiecie o facetach - kom., Polska, 2022. Film o sile przyjaźni i ojcostwie, do którego się dorasta. Czasem szybciej, a czasem wolniej. Chwilami wzrusza, momentami bawi
21:50 Magic Mike: Ostatni taniec - kom., USA, 2023
00:10 Świadek koronny - sens., Polska, 2007. Trzymająca w napięciu historia opowiadająca o potędze uczuć w świecie zła.
02:25 Szpital - program obycz.
03:30 Uwaga! - program interwencyjny
03:50 Kto was tak urządził - program poradnikowy
04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Minionki - anim., USA, Franc., 2015
12:55 Jumanji: Przygoda w dżungli - sens., USA, 2017. Przygoda rozpoczyna się, gdy czworo uczniów szkoły średniej, zatrzymanych za przewinienia, odkrywa starą konsolę do gier wideo z grą Jumanji...
15:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
16:40 Tylko mnie kochaj - obycz., Polska, 2006
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport

19:40 Pogoda
20:00 Festiwal magiczne zakończenie wakacji. Świętokrzyska Gala Kabaretowa.
23:05 Super hit - Świat w płomieniach - sens., USA, 2013. Aby zaimponować swojej nastoletniej córce, John stara się o pracę w służbach specjalnych, chroniących prezydenta Sawyera. Ale rozmowa kwalifikacyjna z szefową Secret Service nie przebiega dla niego pomyślnie...
01:55 S.W.A.T. Jednostka Specjalna - sens., USA, 2003
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Koyaanisqatsi - dok., USA, 1982
07:40 Portrety - Andrzej Cwojdziński - reportaż
08:00 Koncert muzyki z filmów Andrzeja Wajdy - „Scoring4Wajda" - koncert, 2015
09:10 Informacje kulturalne
09:40 Pan Majestyk - sensacyjny, USA, 1974
11:35 Dokument tygodnia - Anna Karina, ikona Nowej Fali - dok., Franc., 2017
12:45 Tacy byliśmy - Na opolskiej scenie - reportaż
13:25 Vabank II, czyli riposta - komedia sensacyjna, Polska, 1984
15:15 Literacki Sopot 2025
15:50 Podróż do Włoch - dram., Włochy, Franc., 1953
17:35 Retro kino - Sirocco - fab., USA, 1951

19:25 20 na 20 lecie TVP Kultura
20:00 Bilet do kina - Poznajmy się jeszcze raz - dramat, Franc., 2019
22:05 Kayah na dobry wieczór - widowisko muzyczne
23:10 Tacy byliśmy - Na opolskiej scenie - reportaż
23:50 Kino nocne - Bez skazy - dramat, komedia kryminalna, USA, 1999
01:50 20 na 20 lecie TVP Kultura
02:30 Dokument w podróży - Grona gniewu. Upiory Ameryki - dok., Franc., 2019
03:40 Kamizelka - dramat, Poolska, 1971
04:40 Teledyski

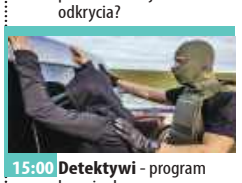
TV Puls

05:55 Kobra - oddział specjalny - Podczas jednej z akcji, Aleksowi wydaje się, że widzi ducha. Okazuje się, że diler, którego ściga razem z Gerkhanem wygląda jak jego dawny znajomy Spike...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do jednego z barów wpada roztrzęsiony mężczyzna. Kitel lekarski wystający spod niedbale narzuconej kurtki wskazuje, że jest lekarzem. Wciąż rozdygotany zamawia setkę wódki, którą szybko wypija. Po wyjściu z lokalu natyka się na szukających go policjantów.

20:00 Rambo: Pierwsza krew - akcja, USA, 1982. Klasyka kina akcji ze słynnym Sylvestrem Stallonem w roli głównej.
21:55 Non stop - akcja, USA, Franc., 2014. Agent federalny Bill Marks dba o bezpieczeństwo pasażerów podróżujących samolotami. Podczas jednego z lotów, na telefon Marksa przychodzi wiadomość...
23:55 Człowiek zasad - akcja, Rum., 2015
02:05 Menu na miarę - program kulinarny
03:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:30 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:05 Szkoła - Gimnazjalista, Olek Szumski, umawia się na randkę z Kamilą Sypniewską. Koleżanka Kamili, Wiktoria jest zazdrosna...
06:10 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:05 New Looney Tunes II - animacja
07:50 Step Up: Wszyscy na parkiet - film musical, USA, 2014
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:20 Mówię Wam - talk-show
12:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:25 Niezwykłe Stany Prokopa - Venice Beach, wytwórnie filmowe, Rodeo Drive, Sunset Boulevard to dobrze znane atrakcje Los Angeles. Czy w tym mieście pozostało coś jeszcze do odkrycia?



15:00 Detektywi - program kryminalny
16:00 Richie milioner - kom., USA, 1994
18:00 Anatomia piękna - program rozrywkowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Charlie i fabryka czekolady - familijny, fantasy, USA, Wlk. Bryt., 2005
22:40 Wojna światów - dramat, SF, USA, 2005
00:55 Cisza - dramat obyczajowy, Polska, 2010 ●
03:00 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:35 Usterka - program poradnikowy
04:10 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny
11:30 Miodowe Lata - serial komediowy **13:15** To dopiero początek - komedia, USA, 2017. Duke Diver wiedzie beztroskie życie jako kierownik luksusowego kurortu. Przeszłość Duka owiana jest tajemnicą... **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **01:00** Gwiazdy Kabaretu **02:00** STOP Drogówka - serial policyjny **03:00** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

10:00 Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia
14:40 Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Republika Pawłowska **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marxa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

NIEDZIELA • 31 sierpnia

TVP 1

05:30 Sprawa dla reportera - program interwencyjny
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:50 Kariera Nikodema Dyzmy - serial, Polska, 1979
09:55 Przystań - serial fab. - serial, 2009
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Jubileusz Młodych - reportaż - rep.
13:05 Natura w Jedynce - Świat tętniący życiem - Część 2 - dok., Franc., 2024

14:10 Zakazane piosenki - film wojenny, Polska, 1946
16:05 Dziedzictwo - serial obyczajowy, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Komisarz Alex - serial krym.
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program informacyjny 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Jutro idziemy do kina - fabularny, Polska, 2007
22:15 Furia - dramat wojenny, USA, 2014
00:35 Piękna Angelika - przyg., Niemcy, Włochy, 1964
02:35 Kanał - dram. wojenny, 1956

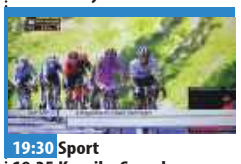
TVP 2

05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:30 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:15 Rosół polski - magazyn kulinarny
11:50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz cz. I - widowisko
12:50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz cz. II - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne

16:10 Cudowne lata - widowisko rozrywkowe
17:10 Czarne chmury - serial, 1973
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:00 November Man - thriller, USA, 2014. Cieszący się zasłużoną emeryturą były agent CIA Peter Devereaux trafia w sam środek politycznej intrygi, w którą są wplątane wywiady: amerykański i rosyjski.
22:00 Kwiatki polskie w niedzielę - magazyn
23:15 Minari - dramat, USA, 2020
01:20 Lokatorka III - serial, 2023
02:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2015

TVN

05:10 Uwaga! - program interwencyjny
05:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:15 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:20 Miś Yogi - film rodzinny, USA, N. Zel., 2010. Historia misia Yogi oraz jego przyjaciela Boo Boo. Film dla całej rodziny.
15:00 Bociany - komedia, USA, 2016
16:50 Maska - kom., USA, 1994
19:00 Fakty



19:30 Sport
19:35 Kronika Speedway Grand Prix
19:40 Pogoda
19:45 Poskromienie złośnicy - kom., Polska, 2022
22:10 Na twoim miejscu - kom., Polska, 2023
00:15 Weekend w Tajpej - sens., Franc., Tajwan, USA, 2024
02:30 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec - program dokumentalny
03:05 Szpital - program obyczajowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:25 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Merida Waleczna - anim., USA, 2012. Odważna księżniczka Merida stawia czoło tradycji, przeznaczeniu i okrutnym bestiom, a opowieść o jej wyczynach dołącza do ludowych przekazów.
13:00 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara - sens., USA, 2017. Duchy korsarzy pod wodzą przerażającego Kapitana Salazara, wydostają się z Trójkąta Bermudzkiego z zamiarem unicestwienia każdego pirata, jakiego noszą oceany. Jack Sparrow jest w niebezpieczeństwie...
15:55 Kabaret K2 - Jedziemy po bandzie

17:25 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Sport
19:30 Pogoda
19:35 Jesień w Polsacie 2025
20:00 Festiwal magiczne zakończenie wakacji. Przebój Lata Radia Zet i Polsatu.
23:30 Wpadka - kom., USA, 2007. Równie śmieszna, co wzruszająca komedia romantyczna o jednonocnej przygodzie z nieoczekiwanymi konsekwencjami.
02:20 Sąsiedzi - kom., USA, 2014
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:55 Magia serc - recital Zdzisławy Sośnickiej - 1999
06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Arkadius - 2024
07:45 Olimpiada Bolka i Lolka - serial animowany, 1983
08:00 Liturgia prawosławna w Wojnowie
09:05 Anna Karina, ikona Nowej Fali - dok., Franc., 2017
10:15 Od ucha do ucha - Kino • Kowalski przy tablicy - Pusty basen - filmy animowane
10:25 Włos - anim., Polska, 1989
10:50 Thierry Śmiałek - serial przyg.-hist., Franc., 1963
12:10 Tamte lata, tamte dni - Jan Englert - magazyn
12:50 Koncert muzyki z filmów Andrzeja Wajdy - „Scoring4Wajda" - 2015
14:00 Dobry tytuł - magazyn literacki

14:40 Słodka Irma - komedia, USA, 1963
17:15 Niedziela z... kinem K. Kieślowskiego • Personel - obycz., Polska, 1975 **• Przejście podziemne** - dram. obycz., Polska, 1973
20:00 Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979
22:15 Charles Bronson - dokument, Franc., 2022
23:20 Noc krótkich filmów - Do raju - fab., Polska, 2023
24:00 Poznajmy się jeszcze raz - dram., Franc., 2019
02:05 Kayah na dobry wieczór - widowisko muzyczne
03:10 Niedziela z... kinem K. Kieślowskiego
04:05 Przygoda Stasia - baśń, Polska, 1970
05:00 Teledyski

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Dochodzi do napadu na bank. Podczas pościgu za rabusiami, na autostradę zostaje wypchnięta z samochodu młoda kobieta ubrana w kamizelkę z materiałami wybuchowymi.
08:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
08:55 Ranczo - serial kom., Polska
14:15 Johnny English: Nokaut - kom., Wlk. Bryt., 2018. Cyberatak ujawnia tożsamość wszystkich aktywnych tajnych agentów w Wielkiej Brytanii. Johnny English staje się ostatnią nadzieją służb specjalnych.

15:50 Goście, goście 3: Rewolucja - kom., Franc., Belgia, Czechy, 2016
18:00 Był sobie pies - familijny, USA, Indie, 2017
20:00 John Wick 4 - akcja, USA, 2023
23:15 Niemożliwe - dramat, katastroficzny, Hiszp., Tajlandia, USA, 2012
01:20 Brygada ponad prawem powraca - akcja, Franc., 2023
03:25 Dyżur - serial medyczny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:05 Szkoła - 14-letni Karol Solarski za wszelką cenę chce dowiedzieć się, kim jest jego ojciec. Koledzy gimnazjalisty mają już dość jego śledztwa i dla żartu wmawiają Karolowi, że jego ojcem jest nauczyciel historii...
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:05 New Looney Tunes II - animacja
07:35 Prosto w serce - kom., USA, 2007
09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:50 Detektywi - Do detektywów Anny Potaczek i Maksa Adamskiego zgłasza się 23-letnia niewidoma skrzypaczka, której ukradziono psa przewodnika.
15:50 Córka prezydenta - kom., USA, Wlk. Bryt., 2004

18:15 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - kom., USA, 1994
20:00 Mortal Kombat - przyg., USA, 2021
22:35 American Pie: Wesele - kom., USA, Niemcy, 2003. Ciąg dalszy losów grupki przyjaciół znanych z filmów American Pie i American Pie 2. Jim postanawia w końcu oświadczyć się ukochanej Michelle. Dziewczyna euforycznie przyjmuje oświadczyny.
00:35 Cry Macho - western, dramat, USA, 2021 ●
02:50 Sopockie klimaty
03:50 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
04:20 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **06:55** Nieznane zdjęcia Hitlera **08:55** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **10:55** Ewa gotuje - program kulinarny
11:25 Uroczysko - serial krym. **13:25** Gwiazdy Kabaretu **13:50** Zoom. Akademia superbohaterów - sens., USA, 2006 **15:45** Mr. Deeds - milioner z przypadku - sens., USA, 2002 **17:50** Policja zastępcza - kom., USA, 2010
20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto **01:05** The Americas - serial dokumentalny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:30** Lubię disco! - program muzyczny **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Msza św. **10:35** Przegląd Tyg. „Niedziela" **10:40** Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce **11:00** Głos serca **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:00** Zjazd Skautów w Załęczu **13:40** Brat Anatol apostoł Maryi
15:00 Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Inf. dnia
20:20 Różaniec **20:50** Credo: Wiara Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Nie tylko Ulmowie **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo? **23:00** Jak my to widzimy

eprasa.pl 488df117af

PONIEDZIAŁEK • 1 września

TVP 1

05:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda
08:25 Pan Mama - serial kom.
09:05 Ranczo - serial obycz., 2012
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Świat tętniący życiem - Część 2 - dok., Franc., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Piękna Zośka - Teatr Telewizji, 2024 ●
23:40 Świat bez fikcji - Fenomen Fogga - dok., Polska, 2023
00:50 Balans bieli - magazyn
01:35 Orzeł. Ostatni patrol - dramat wojenny, Polska, 2022
03:35 Luftwaffe 39: Zbrodnia nieukarana. - dokument, Polska, 2019
04:25 Notacje - dokument

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, 2021
06:25 Rodzina (nie od) święta - Karać czy nie karać? Jak skutecznie wychowywać bez przemocy? - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:45 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany

15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Serial fabularny
23:40 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018
00:40 Złota dama - fab., Wlk. Bryt., 2015
02:40 Stulecie Winnych - serial, 2021

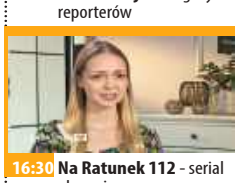
TVN

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
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Sopot Festival - Bursztynowy słowik - koncert
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:45 Oszukać przeznaczenie - horror, USA, 2000
00:40 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
01:20 Ślepnąc od świateł - miniserial, Polska, 2018
02:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:10 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki - program edukacyjny
04:45 Łowcy staroci - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Bożena Sierpień uważa, że jej córka związała się z kimś nieodpowiednim. Nie chce dopuścić do ślubu i prosi Malanowskiego o sprawdzenie i obserwację jej przyszłego zięcia.
09:30 48H Zaginieni - Beata spotyka się z komendantem, by zgłosić zaginięcie swojego byłego męża, emerytowanego policjanta.
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 48H Zaginieni - serial kryminalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 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
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy
20:30 Mega hit - Pojutrze - sens., USA, 2004
23:10 Bez litości - sens., USA, 2014
02:00 Gothika - horror, psychologiczny, USA, 2003
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa
04:35 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
06:45 Od ucha do ucha - Deszczowy chłopiec - anim., Szwajc., 2023
06:50 Od ucha do ucha - Niczego się nie boję - anim., Nor., Niemcy, 2022
06:55 Od ucha do ucha - Parasolki, Hiszp., Franc., 2020
07:20 Tamte lata, tamte dni - Krzysztof Zanussi - magazyn
07:55 Podróże z historią - Białe złoto - dokument, Polska, 2017
08:35 Informacje kulturalne
09:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1965
10:25 Daleko od okna - dram., Polska, 2000
12:35 Borsalino. Historia kultowego kapelusza - fab., Franc., 2015
13:30 Wstęp Wolny - felieton

13:50 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn
15:00 Virtuti - dram. wojenny, Polska, 1989
17:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1965
18:15 Literacki Sopot 2025
18:50 Mieczysław Karłowicz - samotna wędrówka - dok., Polska, 2017
20:00 Orlęta. Grodno ,39 - dram. historyczny, 2022
21:55 20×20 lat TVP Kultura
22:30 Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979
00:45 Kino nocne - Sokół i koka - fab., Meksyk, USA, 1985
03:10 Więcej niż fikcja - Mała Zagłada - dok., Polska, 2018
04:25 Wydarzenie aktualne
04:55 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Po niebezpiecznym pościgu na autostradzie, Semir i Alex zatrzymują kierowcę, który przekroczył prędkość. Okazuje się nim 72-letni Johannes Stiller.
10:00 Zaklinaczka duchów - Podczas pobytu na cmentarzu, Melinda spotyka ducha mężczyzny, który twierdzi, że został pochowany w niewłaściwym grobie.
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Król zabójców - akcja, USA, Kanada, 2023
21:55 Żądza śmierci - akcja, USA, Kan., Rosja, 2009
23:55 Ucieczka gangstera - akcja, USA, Jap., 1994
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Radek Borysiak obiecuje ukochanej dziewczynie, że spowoduje odwołanie sprawdzianu z informatyki. W zamian Ada godzi się pójść z nim na randkę.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Na osiedlu, we własnym mieszkaniu zginął mężczyzna, który samotnie wychowywał nastoletnią córkę. Komisarze podejrzewają...
12:55 Detektywi - 26-latka prosi detektywów Annę Potaczek i Macieja Dębosza o wyjaśnienie, co dzieje się z jej narzeczonym i kim on właściwie jest. Młoda kobieta jest przerażona, bo dowiedziała się, że...
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - Martyna jest zakochana w Piotrze, który pracuje w tej samej firmie co ona. Martyna dwoi się i troi, żeby zwrócić na siebie uwagę Piotra.
17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 72 godziny - sens., USA, Franc., Grecja, Rosja, 2014
23:35 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001
02:10 Mówię Wam - talk-show
03:10 Oczami ofiary - krym.
04:10 Osadzone. Blok F

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Historia zemsty - sens., USA, 2017 **00:45** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:50** Hardkorowy lombard **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:55 Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Zadziwiający świat chrząszczy **13:30** Msza św. **14:30** "Gorzki to chleb jest polskość" Cyprian Kamil Norwid **15:05** Polacy w Bitwie o Anglię **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marxa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

WTOREK • 2 września

TVP 1

04:50 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda
08:20 Pan Mama - serial kom.
09:00 Ranczo - serial obycz., 2012
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Epicka podróż jeża - dokument, Franc., 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
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - „Pierwszy dzień po powrocie" - serial
21:10 Morderstwa w Chantilly - dram., Franc., 2023
22:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:55 Mayerling - dram., Wlk. Bryt., Franc., 1968
02:25 Zakazane piosenki - film wojenny, Polska, 1946
04:10 Tacy byliśmy - Za kierownicą i nie tylko - rep.

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Łemko, człowiek z tej ziemi - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:45 Program rozrywkowy
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial obycz., 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Serial fabularny
23:35 Liczba doskonała - dramat, Włochy, Polska, Izrael, 2022
01:15 November Man - thriller, USA, 2014
03:15 Trucizny Putina - dok., Franc., 2023. Film dokumentalny o serii prób unicestwienia wielu osób za pomocą trucizn.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 The Floor - teleturniej
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial, Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
01:30 Lady Gucci: historia czarnej wdowy - dokument. Była pani Gucci odsłania nam swoją wersję wydarzeń: od poznania Maurizia poprzez wielką miłość aż po bajkowy ślub i... koszmarny koniec.
03:15 Szpital - program obycz.
04:15 Uwaga! - program interw.
04:35 Łowcy staroci - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Jubiler Zygmunt Jurecki został porwany. Jego żona, Agata prosi, by Malanowski pomógł odnaleźć jej męża.
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - W podwarszawskiej wsi dochodzi do rodzinnej tragedii. Ciężko ranne małżeństwo zostaje odnalezione przez swojego syna.
14:40 48H Zaginieni - serial kryminalny
15:40 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy
20:30 Ninja vs ninja - program rozrywkowy
22:35 Transporter 2 - sens., USA, Franc., 2005
00:30 Pojutrze - sens., USA, 2004
03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Maja Komorowska - magazyn
07:40 Podróże z historią - Wiosenne obrządki - dokument, Polska, 2017
08:20 Literacki Sopot 2025
09:00 Wojna domowa - serial komediowy, Polska, 1965
10:20 Słodka Irma - komedia, USA, 1963
12:50 John i Yoko: nad nami już tylko niebo - dokument, Wlk. Bryt., 2018
14:55 Pestka - melodramat, Polska, 1995
16:35 Wojna domowa - serial komediowy, Polska, 1965
17:15 Wojna domowa - serial komediowy Polska, 1966
18:15 20×20 lat TVP Kultura

18:50 Władysław Hańcza - dokument, Polska, 1987
20:00 Dzielni chłopcy - Teatr Telewizji, 2017
21:10 Lekkie obyczaje - Happy - Go - Lucky, czyli co nas uszczęśliwia - komedia, Wielka Brytania, 2008
23:20 „Ziemia obiecana" - 50 lat później - reportaż
23:50 Nocny dokument - Sen Sultany - animacja, Hiszp., 2023
01:35 Żywie Biełaruś - dramat, Polska, 2012 ●
03:30 Którędy po sztukę - Dürer - magazyn
03:45 Charles Bronson, wcielenie męskości - dokument, Francja, 2022
04:50 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Alex i Semir prowadzą pościg na autostradzie. Niespodziewanie do pościgu dołącza jeszcze Lamborghini. Policjantom w końcu udaje się zatrzymać samochód i jadącą nim Felicię Dumitrescu.
10:00 Zaklinaczka duchów - Melinda postanawia odwiedzić swoją matkę. Niespodziewanie zaczynają się dziać dziwne rzeczy.
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - Melinda i Jim wybierają się na kemping. Niespodziewanie coś zakłóca ich spokój. Okazuje się, że to duch kobiety, która poszukuje swojej córki.

13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Bodyguard i żona zawodowca - akcja, USA, 2021
22:20 Gliniarz z Beverly Hills 2 - kom., USA, 1987
00:35 Ocalenie - akcja, USA, Rum., 2015
02:20 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:15 Dyżur - serial medyczny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Gimnazjaliści z 3a, Monika Barańska i Tomek Żurowski zostają parą. Uczennica ma w szkole opinię wrednej złośnicy i nie chce ujawniać...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Komisarz prowadzą śledztwo w sprawie zaginięcia zamożnego biznesmena. Wkrótce w rzece odnalezione zostają jego zwłoki.
12:55 Detektywi - Detektyw Jakub Nowacki przypadkiem zauważa na ulicy dawną znajomą w towarzystwie mężczyzny, który jest wobec niej agresywny...
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy

16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 Ptaki nocy - przyg., USA, 2020
23:25 Anatomia piękna - program rozrywkowy
00:30 Siedem minut po północy - obycz., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2016
02:50 Hotel Paradise - reality show
03:55 Usterka - program poradnikowy
04:30 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:25** Na ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Trudne sprawy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Szczęki 3 - sensacyjny, USA, 1983 **00:40** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:50** Hardkorowy lombard **02:50** Pełna chata - serial popularnonaukowy **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:40** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie **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** Artystyczna dusza **12:45** Życie lasu. Ptaki **13:30** Msza św. **14:30** Polskie ślady w Ziemi Świętej **15:20** Żywa nić tradycji **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **16:55** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **17:10** Prosto o gosp. **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marxa **21:00** Apel Jasnog.

eprasa.pl 488df117af

ŚRODA • 3 września

TVP 1

04:50 Wichrowe wzgórze - serial
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - Dylematy moralne dzieci. Jak formować sumienie dziecka? - mag.
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda
08:25 Zaraz wracam - „Pierwszy dzień po powrocie" - serial, 2025
09:05 Ranczo - serial obycz., 2012
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Wielka naturalna bariera - Część 1 - dok., Australia, 2021
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info

15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - „Kto czuje się dobrze?" - serial, 2025
21:10 Boska Florence - kom., Wlk. Bryt., USA, 2016 ●
23:10 Rocky - dram., USA, 1976
01:20 Morderstwa w Chantilly - dram., Franc., 2023
03:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:00 Tacy byliśmy - Irena Jarocka - reportaż

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2021
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:45 Program rozrywkowy
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis Dnia - program kulinarny
20:55 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
21:55 Na sygnale - Ela odbiera telefon od pacjenta, który ma zawroty głowy i prosi o pomoc...
22:30 Serial fabularny
23:40 Książę i ja: Królewskie wesele - komedia, USA, 2006
01:30 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018
02:20 Blue Moon - serial, Kan., 2016
03:05 Jak zostać Japończykiem - dok., Fin., Jap., Franc., 2023

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj wraz z Magdą Gessler odwiedzimy lokal „Gargoły" w Łodzi.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - Dzisiaj odwiedzimy pizzerię „Prova Gourmet" na Rynku Nowomiejskim w Toruniu oraz lokal „Sezonowa" w dzielnicy Raków w Częstochowie.
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 The Floor - teleturniej
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Top Model - reality show
23:10 Apokawixa - horror, Polska, 2022
01:40 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec - program dokumentalny
02:10 Szpital - program obyczajowy
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Łowcy staroci - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Tomek, pracując pod przykryciem jako uczestnik grupy terapeutycznej dla alkoholików, obserwuje prowadzącą zajęcia terapeutkę Iwonę Pawlik oraz jej pacjentów. Kobieta od pewnego czasu dostaje listy z pogróżkami...
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - paradokument
14:40 48H Zaginieni - serial kryminalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy
20:30 K2. Jedziemy po bandzie - program kabaretowy
22:05 Pogromcy duchów. Dziedzictwo - sens., USA, 2021
00:45 Sąsiedzi 2 - kom., USA, Chiny, 2016
02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:45 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:10 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Marta Lipińska - magazyn
07:45 Podróże z historią - Jak powstaje papier? - dok., Polska, 2017
08:25 20 lat TVP Kultura - reportaż
09:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1965
09:40 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966
10:45 Pestka - melodramat, Polska, 1995
12:30 Fenomen Fogga - dok., Polska, 2023
13:35 Największe przeboje - Mieczysław Fogg - koncert, 2021
14:15 Historia kina w Popielawach - obycz., Polska, 1998
16:05 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966
18:05 Wstęp Wolny - felieton

18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - John Huston - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Wydarzenie aktualne
20:00 Plac Zbawiciela - dram., Polska, 2006
22:05 Profesor T - Posłuszne dziecko - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2015
23:10 Niedziela z...
00:05 ENTER Enea Festival, 2017 - Leszek Możdżer, Gloria Campaner - program muzyczny
01:10 Happy - Go - Lucky, czyli co nas uszczęśliwia - kom., Wlk. Bryt., 2008
03:20 Informacje kulturalne
03:50 John i Yoko: nad nami już tylko niebo - dok., Wlk. Bryt., 2018
05:40 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Alex prowadzi pościg za przestępcami, którzy obrabowali bank. Kiedy udaje mu się dogonić jednego z nich i zdjąć mu maskę, okazuje się, że to jego znajomy.
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - W miasteczku dochodzi do pożaru chińskiej restauracji, w wyniku którego ginie właściciel lokalu. Duch mężczyzny pojawia się u Melindy i prosi ją o pomoc. Chce, by na jaw wyszła prawda o podpalaczu.
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Detektyw Knight: Łotr - akcja, 2022. Pierwsza część trylogii opowiada o losach doświadczonego detektywa Jamesa Knighta, który pracuje na niebezpiecznych ulicach Los Angeles.
22:10 Negocjator - thriller, 1998
01:00 Zakładnik - akcja, USA, 2004
03:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Licealistka Weronika Grygiel jest przekonana, że winę za odejście ojca ponosi jej mama. Dziewczyna nie potrafi zapanować nad wybuchami złości i agresji...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Nocą w centrum miasta doszło do śmiertelnego pobicia taksówkarza. Podejrzenie pada na innego kierowcę, który...
12:55 Detektywi - 50-latka prosi detektywów o odnalezienie jej młodszego syna, który zaginął w dziwnych okolicznościach. 19-latek zniknął po spotkaniu ze znajomymi, najprawdopodobniej odjechał samochodem, choć...
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 Maska - kom., USA, 1994
23:20 Prosto w serce - kom., USA, 2007
01:35 Hotel Paradise - reality show
02:40 Oczami ofiary - program kryminalny
03:40 Fachowcy - program paradokumentalny
04:20 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:25** Na ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Bez litości - sens., USA, 2014 **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** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Gen. Ojca Św. Leona XIV **11:10** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gosp. **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Prymas Stefan Wyszyński **13:00** Brygada Świętokrzyska **13:30** Msza św. **14:30** Droga Ojca Łukasza **15:05** Moja wyspa wiary **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Życie jest piękne **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia ,

CZWARTEK • 4 września

TVP 1

04:50 Wichrowe wzgórze - serial
05:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - Interwencja w kryzysie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda
08:25 Zaraz wracam - serial, 2025
09:05 Ranczo - serial obycz., 2012
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Wielka naturalna bariera - Część 2 - dok., Australia, 2021
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:25 Piłka nożna - eliminacje Mistrzostw Świata: Holandia-Polska
23:15 Ukraina: Zwierzęta w cieniu wojny - dok., Kan., Ukraina, 2024
00:20 Boska Florence - kom., Wlk. Bryt., USA, 2016 ●
02:20 Mayerling - dram., Wlk. Bryt., Franc., 1968

TVP 2

04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, 2021
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - program poranny
11:45 Podróż po jeden uśmiech - reportaż
12:25 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Kudamm - serial, Niemcy, 2016
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Serial fabularny
23:35 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - akcja, USA, 2012
01:25 Śmiertelne sekrety - serial, Franc., 2022
02:30 Liczba doskonała - dramat, Włochy, Polska, Izrael, 2022

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Magda Gessler zaprasza nas do lokalu „Karczma u Sołtysa" w Dusznikach Zdroju oraz do „Mikołajka" w Słupsku
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 The Floor - teleturniej
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:45 Testosteron - komedia, Polska, 2007
01:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA, 2012
03:15 Ślepnąc od świateł - miniserial, Polska
04:40 Uwaga! - program interwencyjny
04:55 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki - program edukacyjny

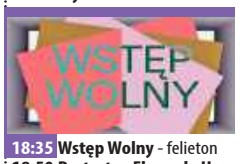
POLSAT

06:00 Nowy Dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Reżyser dokumentu Karol Marciniak zasugerował w filmie, że biznesmen Damian Grodzki jest niebezpiecznym gangsterem. Teraz ktoś śledzi Marciniaka i mu grozi...
09:30 48H Zaginieni - serial kryminalny
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - W mieszkaniu emerytki dochodzi do brutalnego włamania z użyciem broni. W sprawę zamieszany może być syn lokatorki, narkoman...
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy
20:30 Wyjdź za mnie - obycz., USA, Chiny, Jap., 2022
23:00 To musi być miłość - kom., Polska, 2019
01:05 Downton Abbey: Nowa epoka - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2022
03:55 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:10 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Magdalena Zawadzka
07:35 Podróże z historią - Atomowa tajemnica - dok., Polska, 2017
08:15 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966
10:55 Historia kina w Popielawach - obycz., Polska, 1998
12:45 Reżyserzy - Stanley Kubrick - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:45 Portrety - Barbara Sier-Janik - reportaż
14:05 Informacje kulturalne
14:35 Romeo i Julia z Saskiej Kępy - dram. obyczajowy, Polska, 1988
16:20 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966
18:00 Wydarzenie aktualne



18:35 Wstęp Wolny - felieton
18:50 Portrety - Elmyr de Hory - największy fałszerz XX-ego wieku - dok., Franc., 2016
20:00 Czwartkowy klub filmowy - Matka i córka - dram., Włochy, Franc., 1960
22:05 Panorama kina polskiego - Plac Zbawiciela - dram., Polska, 2006
00:10 Profesor T - Posłuszne dziecko - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2015
01:10 ENTER Enea Festival, 2017 - Leszek Możdżer, Gloria Campaner - program muzyczny
02:15 Sen Sultany - anim., Hiszp., 2023
04:45 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Gerkhan pomaga mężczyźnie, który prowadził nagonkę na rosyjskich przestępców. Swoje podejrzenia kieruje na Dimitrija Achmatowskiego...
10:00 Zaklinaczka duchów - W miasteczku dochodzi do pożaru chińskiej restauracji, w wyniku którego ginie właściciel lokalu. Duch mężczyzny pojawia się u Melindy i prosi ją o pomoc.
10:55 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - Podczas koncertu w klubie, Melinda spotyka utalentowanego muzycznie kelnera. Zauważa, że jest on odwiedzany przez dwa duchy.

13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Gliniarz z Beverly Hills 3 - komedia, USA, 1994. Detektyw Axel Foley i jego ludzie trafiają podczas akcji w jednym z warsztatów samochodowych na wyładowaną pieniędzmi furgonetkę.
22:05 Pan i Pani Kiler - kom., USA, 2010 ●
00:00 Złów i wypuść - komedia, romans, USA, 2006
02:15 Dzielnica strachu - serial
03:15 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Szkoła - Zakochana w nauczycielu W-F Pola Rybarczyk instaluje w kantorku szpiegowską kamerkę. Podejrzewa, że wuefista jest gejem i dlatego nie zwraca na nią uwagi...
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Komisarze prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa dwunastolatka. Chłopiec został zepchnięty z wiaduktu nieopodal osiedla, na którym mieszkał.
12:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - paradokument

17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:05 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - kom., USA, 1994
22:55 American Pie: Wesele - komedia, USA, Niemcy, 2003
00:55 Hotel Paradise - reality show
02:05 Oczami ofiary - program kryminalny
03:05 Osadzone. Blok F - program obyczajowy
03:40 Fachowcy - program paradokumentalny
04:20 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

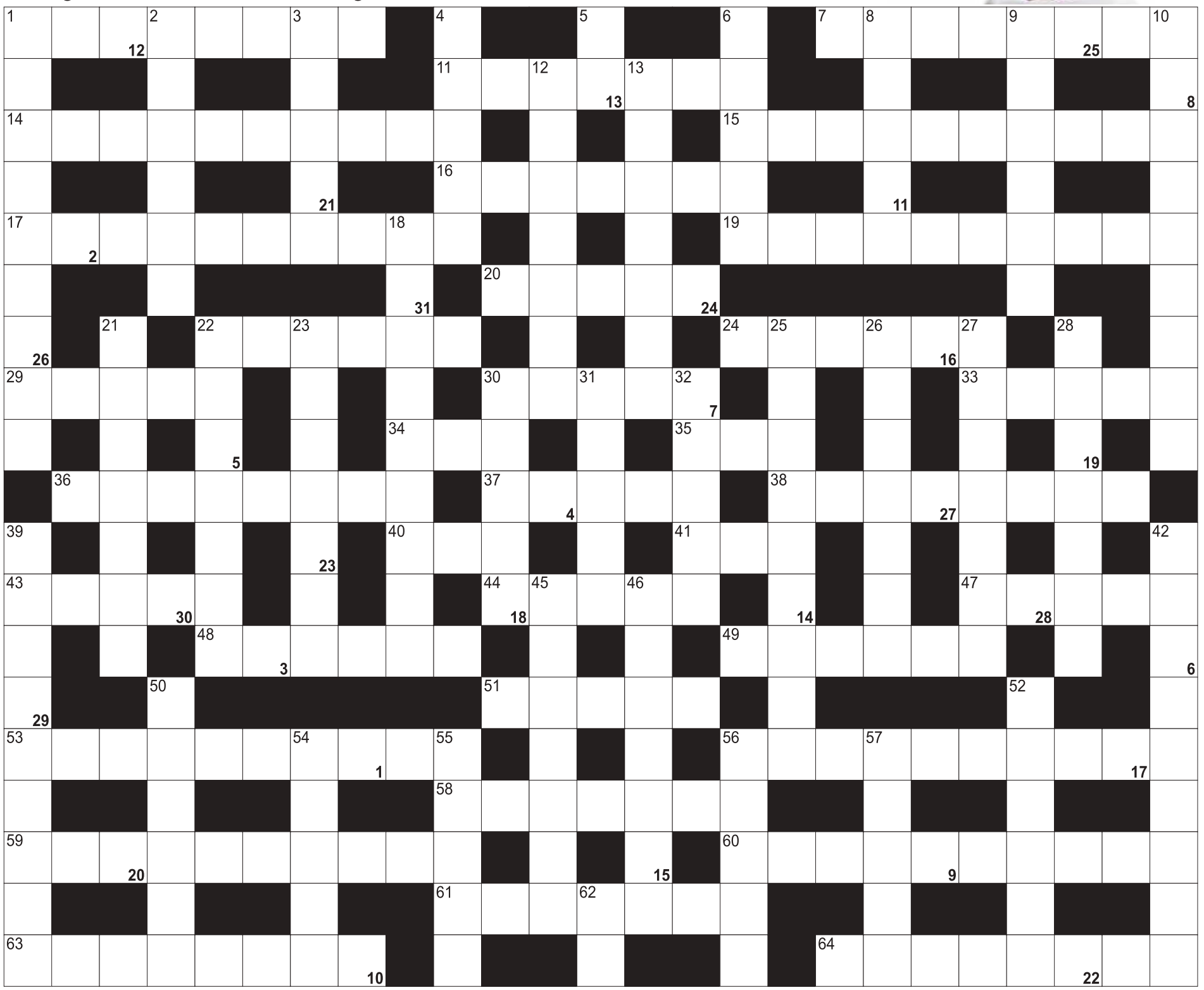
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:25** Na ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** U-571 - sens., Franc., USA, 2000 **01:00** Love Island. Wyspa miłości **02:05** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:45** Pełna chata **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:50 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość **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 **12:50** Orędowniczka w codzienności **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:35** Mazurskim szlakiem piękna stworzenia **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marxa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia,

eprasa.pl 488df117af

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie:

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

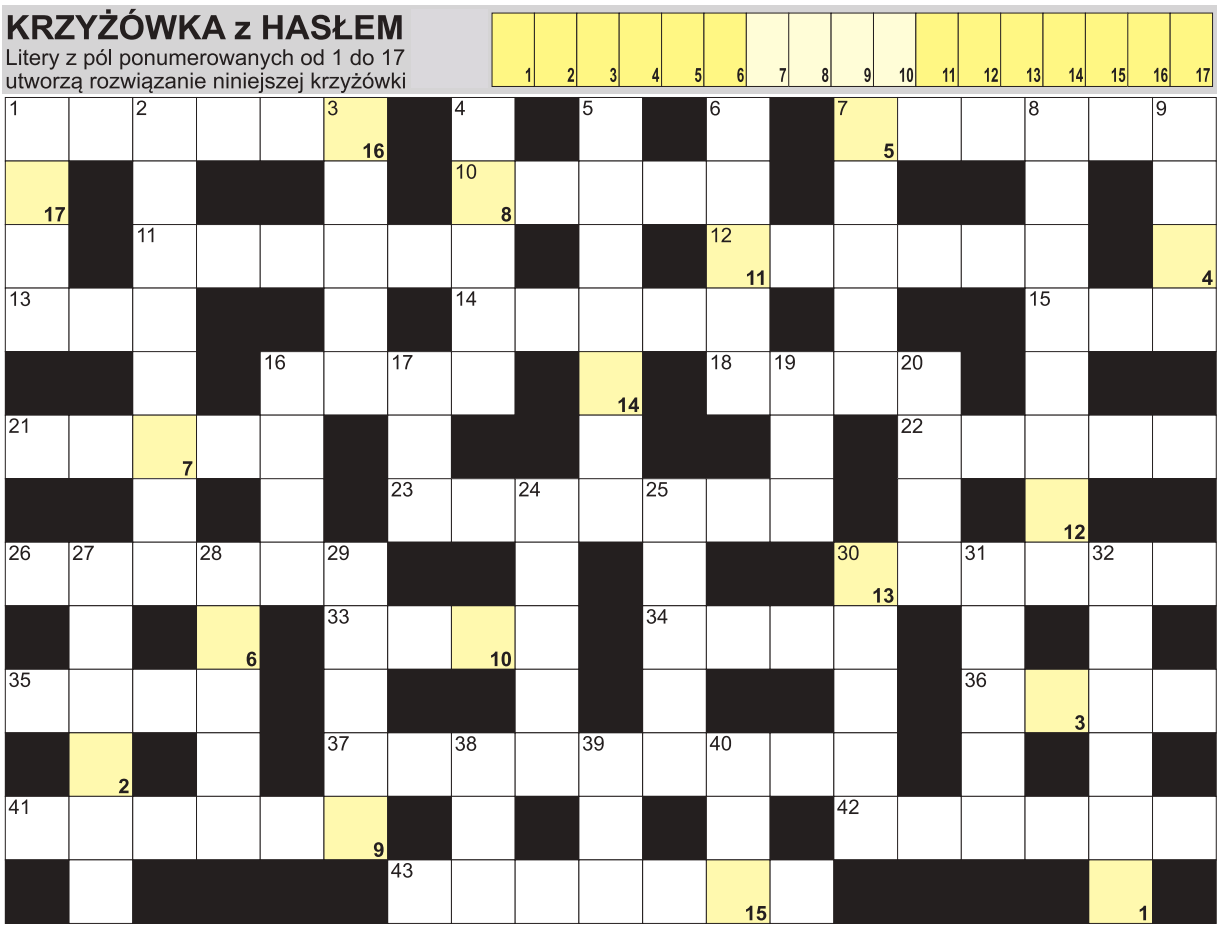
POZIOMO: 1) zawodowo grają w piłkę; 7) lekarz od wady wymowy; 11) główny składnik bigosu; 14) Zuzanna, Miss Polonia 1958; 15) nauczycielka religii; 16) zbędne kilogramy; 17) Francis, autor książki "Wielki Gatsby"; 19) inaczej rówieśnica, rówieśniczka; 20) popularne wino węgierskie; 22) gadatliwa papuga z czubem; 24) smaczna ryba z górskich potoków; 29) nos słonia; 30) stolica nad Sekwaną; 33) kolarz w żółtej koszulce; 34) inaczej Czarna Woda, rzeka; 35) mocniejsze od króli w talii; 36) Ignacy, autor "Myszeidy"; 37) wywar z ziół; 38) szczątki osoby świętej; 40) kapturowy lub apelacyjny; 41) w głębi obrazu; 43) metr sześcienny drewna; 44) stolica Grecji; 47) Zenon dla przyjaciół; 48) ćwiczy, by zostać profesjonalistą; 49) stolica Albanii; 51) sznurki w świecach; 53) wróżka z "Piotrusia Pana"; 56) nie potrafi czytać i pisać; 58) de Gaulle, były prezydent Francji; 59) zaręczona para; 60) dolna część kopuły nieba; 61) wspólnicy mają je w kapitale zakładowym; 63) owalny tor kolarski; 64) stolica Syrii.

PIONOWO: 1) przeciwnik wojen; 2) kierunek malarski Picassa; 3) reguluje przepływ gazu; 4) pierwiastek Sc; 5) symbol miedzi; 6) stolica Senegalu; 8) Pacyfik i Atlantyk; 9) lis polarny inaczej; 10) zespół urządzeń pomiarowych; 12) mocowana do kopyta; 13) odbywa karę w więzieniu; 18) lotnisko dla helikoptera; 21) z niej tran; 22) żararaka lancetowata krócej; 23) dawna gospoda, oberża; 25) materiał do ocieplania budynków; 26) ma korzeń i liście; 27) cukier gronowy; 28) deklinacja i koniugacja; 30) chroniony chiński miś; 31) waluty Nepalu i Seszeli; 32) dowcipy, kawały; 39) Fin i Norweg; 42) kobra indyjska potocznie; 45) budowlaniec z pacą; 46) krem czekoladowy od Ferrero; 50) nie słodko; 52) starożytne liczydło; 54) stolica imperium Inków; 55) najkrótszy z palców dłoni; 56) autor sonetów "Nad głębiami"; 57) ze stolicą w Trypolisie; 62) iloraz inteligencji.

eprasa.pl 488df117af

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

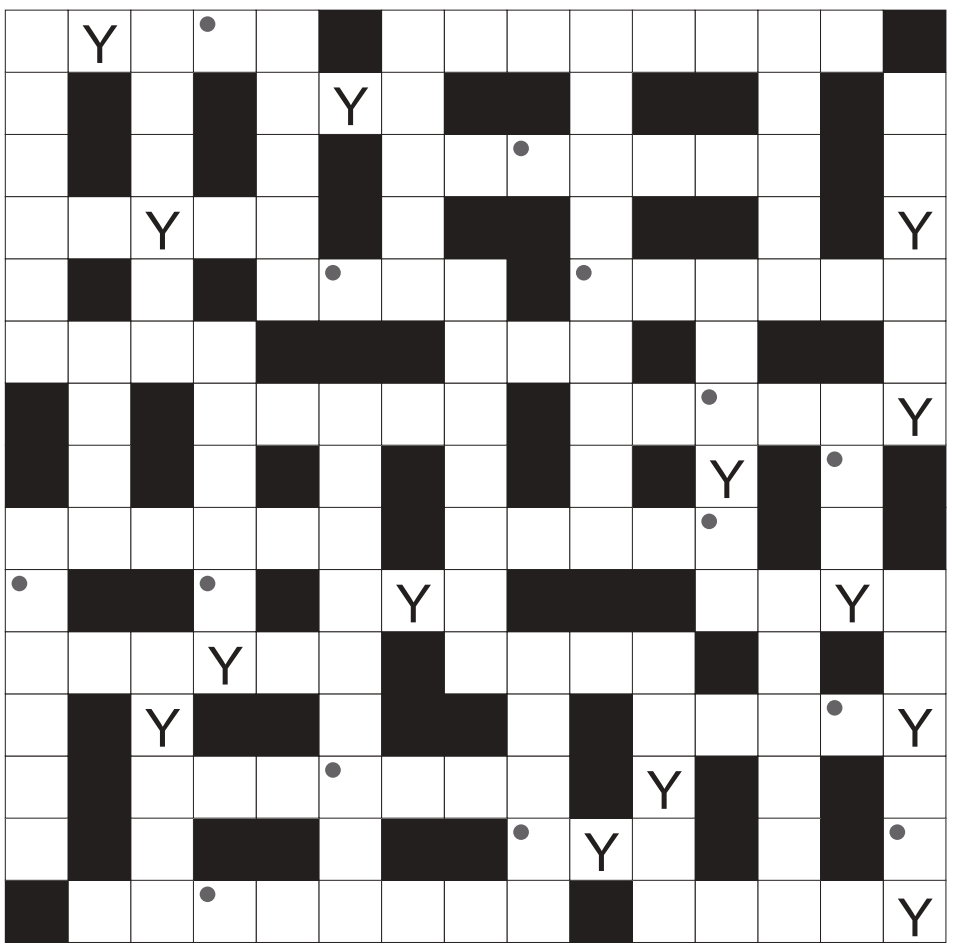


POZIOMO: 1) kupowany w tłusty czwartek; 7) przyrząd nawigacyjny z igłą; 10) załoga łodzi wioślarskiej; 11) chroni karoserię samochodu; 12) tiulowa w oknie; 13) biblijny symbol Boga; 14) czarny karciany kolor; 15) płyn pod prysznic; 16) niejedna w atlasie; 18) pieśń operowa; 21) ze stolicą w Kopenhadze; 22) kasza z nieba; 23) niejedna w kołczanie; 26) płat blachy lub papieru; 30) ręczny pocisk z zawleczką; 33) ortograficzny w zeszycie; 34) lina do holowania statków; 35) w nich firanki; 36) duży kamień; 37) sąsiadka Azjatki; 41) zatrzymuje się na dworcu; 42) żółty narcyz; 43) flaga, chorągiew na statku.

PIONOWO: 1) kiełbasa zwinięta w krążek; 2) między dopełniaczem a biernikiem; 3) płynie przez Świętoszów; 4) główna tętnica; 5) Damięcki, polski aktor; 6) gładka powierzchnia lodu; 7) korepetycje potocznie; 8) mieszkaniec Pragi; 9) stolica Korei Południowej; 16) czerwona planeta; 17) zapinany w samochodzie; 19) kraj z Pretorią i Kapsztadem; 20) przeszywa strzałą zakochanych; 24) nadająca rozgłośnia; 25) do kupienia na giełdzie; 27) na czele wyższej uczelni; 28) kawalerzyści, przybyli pod okienko; 29) dezerter, uciekinier; 30) pomieszczenie z samochodem; 31) pierwiastek Ar; 32) jeden z muszkieterów u Aleksandra Dumasa; 38) kulszowa, bolesna choroba; 39) najdłuższa rzeka Włoch; 40) wąska dolina rzeczna.

BAŚKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy wszystkie samogłoski "Y". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

Słuch, smak i wzrok; staropolska mocna wódka; instrument Chopina; koralowe, niebezpieczne dla statków; wierzba szara inaczej; film grozy; szklanka do piwa; stolica Norwegii; sztangi lub zęba; duchy, widziadła, upiory; mała porcja jedzenia, kęs; był nim Shrek; pod kołem pociągu; nie trzy i nie pięć; dawne wygnanie z ojczyzny; zwinięty śledź w słoiku; spod ciemnej gwiazdy; przeciwieństwo przodu; Reeves, kanadyjski aktor; Niziurski, autor "Księgi urwisów"; inaczej czart, bies; mała cebula przeznaczona do sadzenia; duńska tragedia Szekspira; ostrosłup lub sześcian; jest nim Diamentowa Liga; Atlantycki lub Spokojny; SOS drogą radiową; miasto z Akropolem; mazidło w łożysku; flanca, rozsada, szczepka; miasto ze źródłem Warty; dzienne lub ćmy; gazety i czasopisma krócej; jest nim inwentaryzacja; książka z mapami; Adam, słynny skoczek z Wisły; dynamo przy rowerze; ciągła deszczowa pogoda, plucha; chwyty gitarowe; biblijny Kain dla Adama; przepływa przez Rzym.

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw przypraw z całego świata. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: baharat, amchur, wasabi, boldo, cebula, chili, chrzan, curry, czosnek, harissa, hyzop, imbir, mirt, kapary, kminek, kokum, koper, komosa, melisa, oregano:

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

eprasa.pl 488df117af

SIERPIEŃ 2025

NASZ DOM

Fot. Dorota - stock.adobe.com

OGRÓD PO SEZONIE

czytaj na str. 2

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

KUCHNIA NA PRZETWORY

STR. 6-7

STATYSTYKI

725otbr-b-M

eprasa.pl 488df117af

OGRÓD PO SEZONIE

KAŻDY OGRÓD PO ZAKOŃCZENIU SEZONU WYMAGA ZABIEGÓW, KTÓRE POZWOLĄ PRZYGOTOWAĆ DO ZIMY NIE TYLKO ROŚLINY, ALE I DREWNO W OTOCZENIU DOMU. ZABEZPIECZONE PRZED MROZEM I DESZCZEM DREWNIANY TARAS, BALUSTRADA CZY ALTANA POZWOLĄ CIESZYĆ SIĘ NATURALNYM PIĘKNEM TEGO SZLACHETNEGO SUROWCA JESZCZE PRZEZ DŁUGI CZAS.

Fot. aydinsert - stock.adobe.com

Drewniane deski tarasowe to element otoczenia, który ze względu na swoją dużą powierzchnię, jest szczególnie narażony na zmienne warunki atmosferyczne – operujące podczas długich letnich dni słońce, posezonowe deszcze i w końcu śnieg. W efekcie na powierzchni drewna mogą pojawiać się mikrouszkodzenia, przetarcia czy wręcz pęknięcia. W szczeliny może wnikać woda i pogłębiać ten zgubny proces, tworząc jednocześnie warunki do kolonizowania desek przez mikroorganizmy. Dlatego warto zawczasu zabezpieczyć taras skutecznym produktem, np. olejem Tikkurila Valtti Plus Terrace Oil, który zapewni drewnu ochronę przed wilgocią i zanieczyszczeniami oraz ograniczy pękanie powierzchni. Specjalne filtry zawarte w oleju zabezpieczą deski przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Posezonowej ochrony wymagają także inne elementy drewnianej architektury, jak np. meble, jeśli po okresie letnim nadal pozostaną na zewnątrz. W tym wypadku sprawdzi się lakierobejca, która zapewni drewnu kompleksową ochronę nawet na 12 lat. Preparat nadaje malowanej powierzchni najwyższą odporność na zmienne warunki atmosferyczne, chroniąc je przed pękaniem i łuszczeniem, a także odpychając wodę, której po sezonie letnim nie da się uniknąć. Preparat wypełnia i uszczelnia też mikropęknięcia, przedłużając żywotność drewna, a także zapewnia zwiększoną odporność na działanie pleśni. Dodatkowo szeroka gama kolorystyczna umożliwia nadanie ogrodowej architekturze nowego stylu z zachowaniem pięknie podkreślonego naturalnego usłojenia surowca.

Pogodzenie miłości do kolorów i szlachetnego rysunku drewna umożliwia także kryjąca farba do dekoracji i ochrony drewna zewnętrznego, jak i drewnianych elementów fasady domu. Wykorzystanie różnych odcieni preparatu do pomalowania zacieniającej taras lekkiej ścianki, drewnianych paneli ściennych, czy ościeżnic sprawi, że drewno pod każdą z tych postaci będzie wyglądało świeżo i estetycznie, nie tracąc swego naturalnego uroku. Jednocześnie ściany i inne zewnętrzne drewniane elementy będą skutecznie zabezpieczone przed kaprysami pogody, promieniowaniem UV oraz destrukcyjnym działaniem grzybów i pleśni.

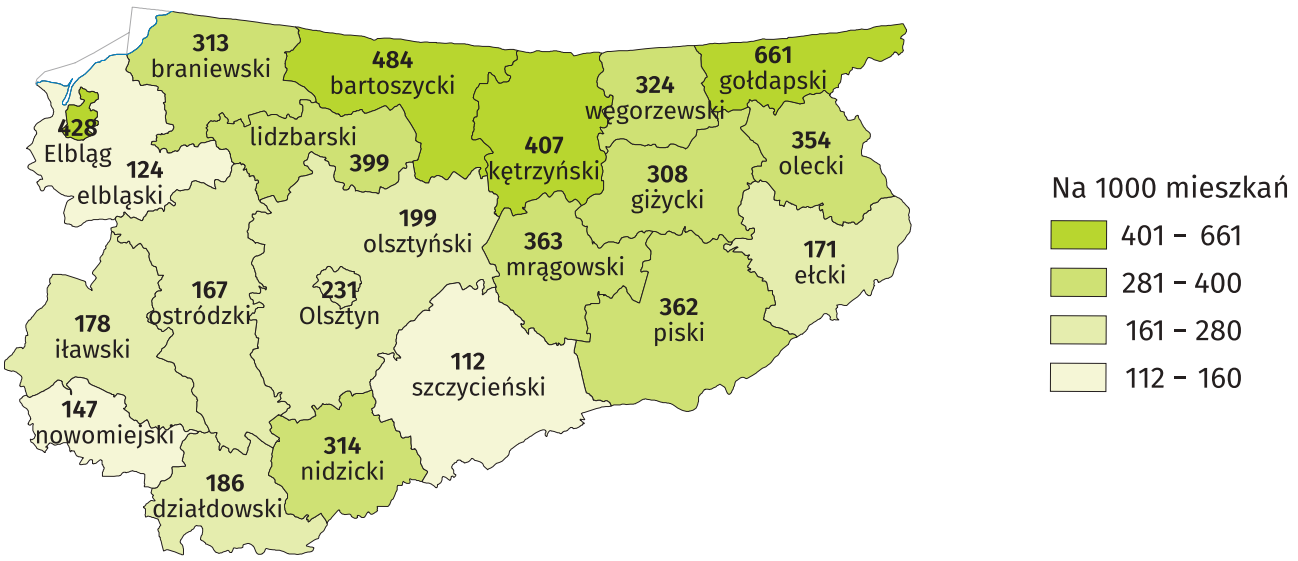
Fot. SKT Studio - stock.adobe.com

Źródło: newseria.pl

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

eprasa.pl 488df117af

Liczba wypłaconych dodatków mieszkaniowych



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

W 2024 r. w województwie warmińsko-mazurskim wypłacono 149,8 tys. dodatków mieszkaniowych. Blisko 84% z nich było wsparciem dla użytkowników mieszkań usytuowanych w miastach. Na każdy 1000 mieszkań znajdujących się na terenie województwa, wypłacono 271 dodatków (na 1000 mieszkań w miastach – 353, a na 1000 mieszkań na wsi – 123). Było to tyle samo co w 2020 r., ale niemal o połowę mniej niż w 2015 r. Spadek ten zanotowano w siedemnastu powiatach województwa. Najwięcej dodatków otrzymali mieszkańcy powiatu gołdapskiego i bartoszyckiego, a najmniej szczycieńskiego i elbląskiego.

STATYSTYKI

65625otbr-C-K

eprasa.pl 488df117af

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

1 IPPON GROUP SP. Z O.O.

- a Osiedle Tempo ul. Sikorskiego/Wilczyńskiego rozpoczęcie sprzedaży: 2025 r. mieszkania o pow. od 27 do 80mkw.; 3 budynki 267 mieszkań;
- b Osiedle Synergia, ul. Kanta, 95 mieszkań od 27 do 80 mkw.
- c d. Osiedle Slow, Gutkowo, ul. Kordeckiego,termin oddania I etap 2025; II etap 3 kw. 2026, mieszkania od 35-70 mkw. z poddaszem

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

- a Domy w zabudowie bliźniaczej ul. Morenowa pow. 211 mkw.
- b Osiedle Bulwar ul. Bartąska mieszkania od 38 do 68 mkw., bud. 3 rozpoczęcie budowy

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Spacerowe Zacisze, ul. Pimpickiego 1, mieszkania od 30 do 67 mkw.
- b Szczytno mieszkania od 38 do 72 mkw.

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK DOM HOLDING SA

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

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

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

6 D.DOM SP. Z O.O.

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

7 PBO EKOBUD SP. Z O.O.

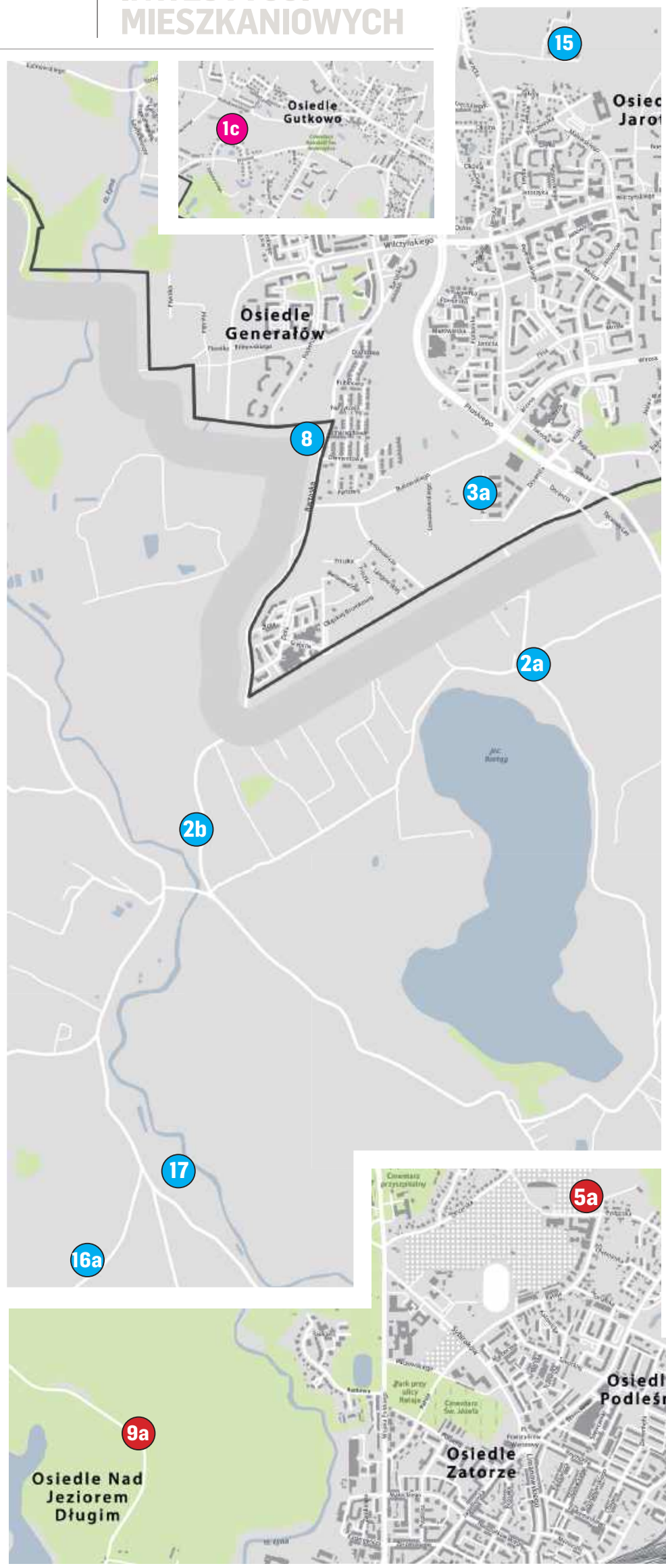
- a Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna mieszkania od 40 do 70 mkw.
- b Inwestycja Gutkowo ul. Sokola, mieszkania od 40 do 65 mkw.

8 MAŚ-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

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

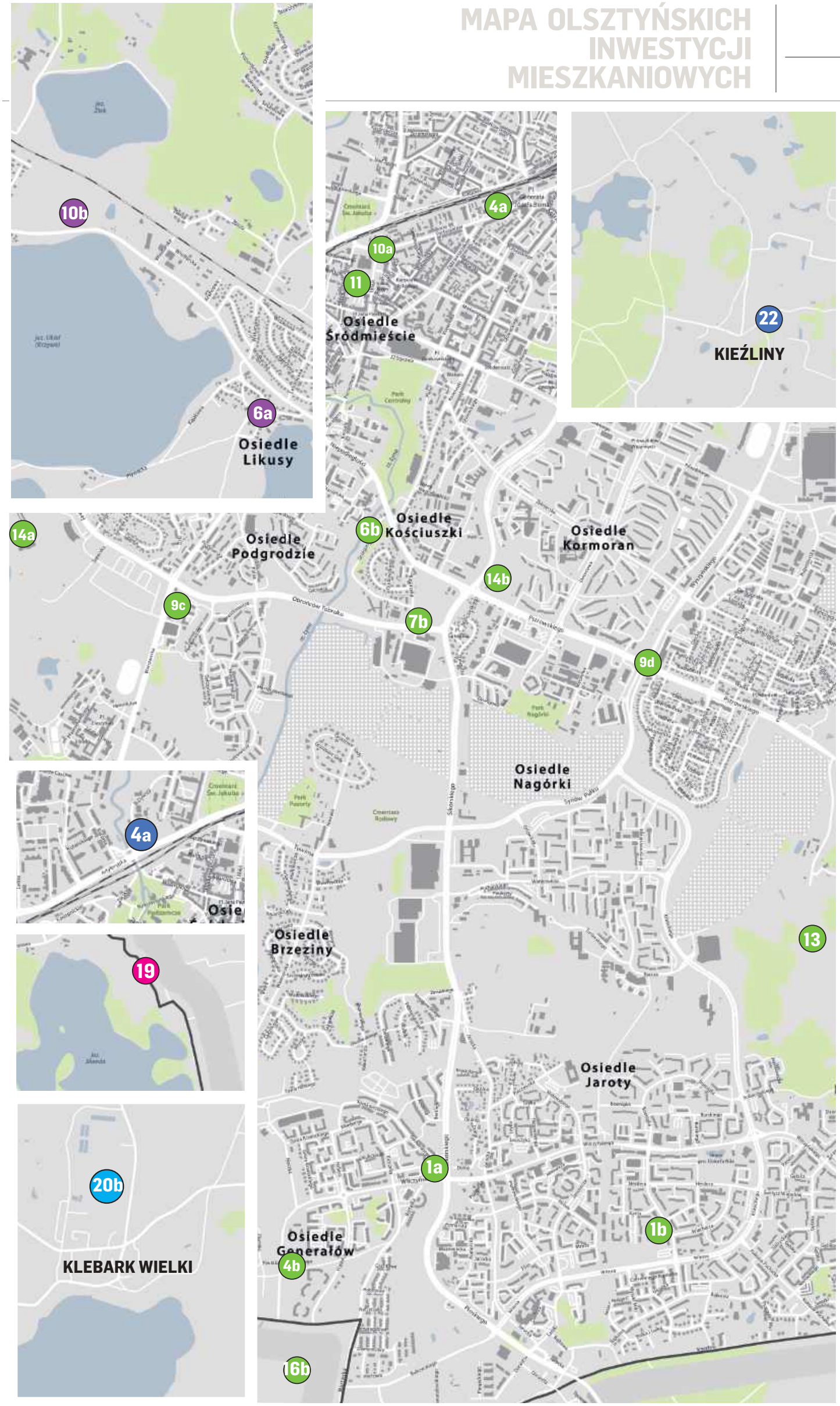
9 ARBET

- a Osiedle Leśna IV etap, ul Leśna – budynek A i B, mieszkania o pow. od 42 mkw. do 108 mkw.
- b Osiedle Sterowców, ul Płk. F. Hynka - budynek S17 – mieszkania o pow. od 38 mkw. do 49 mkw.
- c W99 – Al. Warszawska 99 – mieszkania inwestycyjne o pow. od 42 mkw. do 63 mkw.
- d Pstrowskiego/Wyszyńskiego – budynek A – 97 mieszkań pow. od 27 mkw. do 85 mkw.



eprasa.pl 488df117af

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH



10 NOVDOM

a Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 22 do 227 mkw.

b DWA JEZIORA AB, Ul. Bałtycka/Kawki mieszkania od 29 do 73 mkw.

11 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.

Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30,36 m² do 69,21 m², lokale usług. 109,36 i 133,26 m²

12 GOMIKO SP. Z O.O.

Sunset Tomaszkowo – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 80.5 mkw.

13 PIECZEWO SP. Z O.O.

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

14 BUDLEX SP. Z O.O.

a Osiedle Jezioraj, ul. Jagiellończyka mieszkania od 32 do 142 mkw. + lokale usługowe 93 – 125mkw.

b Osiedle Panorama, ul. Pstrowskiego mieszkania od 60 do 93 mkw.

15 PM DEVELOPMENT

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

16 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI

a Osiedle Premium „Zielona Ostoja", Bartąg ul. Łańska. Domy w zabudowie bliźniaczej - Pow. 157 m² każdy

b Osiedle Jaroty Południe mieszkania od 27,45 m² do 77,01 m²

17 ZAKĄTEK BARTĄG SP. Z O.O.

Osiedle Zakątek Bartąg, lokale mieszkalne o pow. 60-107 mkw. z przynależnymi ogrodami i terenem rekreacyjnym

18 GOMIKO DEVELOPMENT

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

19 OSIEDLE PLAŻOVA SP. Z O.O.

Osiedle Plażova, Szczęsne, domy w zabudowie bliźniaczej o pow. 85,5 mkw. z własnymi ogrodami, plażą i terenem wspólnym

20 INWEST SERWIS

a Osiedle Parkowe w Stawigudzie, ul. Piaskowa: domy - pow. użytkowa: 152 mkw. Pow. całkowita: 190 mkw. z tarasem wielkość 9 mkw. oraz ogrodami od 700 mkw. do 3700 mkw.

b Osiedle Natura w Klebarku Wielkim liczba domów: 15, pow. użytkowa 146 mkw. pow. całkowita 171 mkw. balkony 4,1 mkw., taras 9 mkw., powierzchnia ogrodu 600 mkw.

21 OLIN - OMEGA LAKE APARTMENTS

ul. Sielska 4, 157 Apartamentów od 25 do 63 m² z możliwością łączenia, 4 lokale użytkowe

22 APARTAMENTY KIEŹLINY

Kieźliny, ul. Edyty Stein 55-63 m²

eprasa.pl 488df117af

KUCHNIA NA PRZETWORY

BY SKUTECZNIE ZAARANŻOWAĆ KUCHNIĘ DO PRZECHOWYWANIA PRZETWORÓW, SPECJALIŚCI RADZĄ SKUPIĆ SIĘ NA MAKSYMALIZACJI PRZESTRZENI, DOSTĘPNOŚCI I ORGANIZACJI. WYKORZYSTUJEMY PÓŁKI, SPIŻARNIĘ I WYZNACZONE MIEJSCA NA SPRZĘT DO KONSERWOWANIA I WEKOWANIA. UŻYWAMY PRZEZROCZYSTYCH POJEMNIKÓW, BY ZAPEWNIĆ DOBRĄ WIDOCZNOŚĆ I ETYKIETOWANIE, UŁATWIAJĄCE ŚLEDZENIE DAT WAŻNOŚCI.

Fot. KAM Meble

Jest koniec sierpnia, żniwa za nami, w sadach opadają ostatnie jabłka i gruszki, po świeżych polskich truskawkach nie pozostało już nawet wspomnienie, lasy szykują się na wysyp prawdziwków, kurek i podgrzybków... Chociaż nie. Kto bardziej zapobiegliwy i ma większe zasoby finansowe — ten na przełomie czerwca i lipca mogła lub mogła część świeżych truskawek zakupić z przeznaczeniem na dżemy, konfitury i kompoty. Potem były czarne porzeczki i wiśnie — a konfitury z tych ostatnich to jest wielkie dobrodziejstwo i szczęście...! To samo musy z jabłek. A takie gruszki w occie albo domowej roboty korniszony...! O dobry Boże, dla takich smaków człowiek został stworzony!

I wszystko byłoby bardzo fajnie, tylko jest jeden szkopuł: gdzie to trzymać? Jak zorganizować przetwory w naszych kuchniach i generalnie domach w przypadku, gdy ktoś (a chyba takich jest większość) nie posiada własnej spiżarni? Ostatecznie przetwory z kupionych za ciężkie pieniądze produktów, a wykonanych nie tylko ciężką pracą często przy udziale całej rodziny, ale i z użyciem wody, energii — warto przechowywać tak, by nawet po długim czasie jeszcze cieszyły nas smakiem i stanowiły miłą odmianę od „kupnych" dżemów. Innymi słowy — chodzi o dobrze zorganizowane, długoterminowe przechowywanie żywności. Jak to wykonać w zwyczajnej kuchni w niechby nawet i nowoczesnym bloku, ale jednak na metrażu 55+?

Ze wsi do miasta

— Dorastając na wsi, pomagałam rodzinie w naszym dużym ogrodzie i kuchni, zbierając żywność, konserwując ją i przechowując w dużej spiżarni mojej mamy — wspomina moja sąsiadka z klatki obok. — Pod koniec sezonu półki zapełniały się najróżniejszymi odmianami owoców i warzyw: truskawkami, jagodami, porzeczkami, ale także ogórkami, papryką, a ostatecznie grzybami — żeby wymienić tylko kilka. Kiedy rodzina lub goście zaglądali do nas, mama mówiła: „Chodźcie zobaczyć moją spiżarnię!". Widok był godny podziwu. Koronkowy papier na półce i pełne słoiki symbolizowały godziny pracy, które miały raczyć rodzinę smakołykami w nadchodzących zimowych miesiącach.

I rzeczywiście. Te praktyki konserwowania i przechowywania były po prostu zdrowym rozsądkiem, znanym i stosowanym przez mieszkańców wsi. — Ja, mimo że dawno temu przeprowadziłam się do miasta, nadal stosuję te same metody przekazane mi przez rodzinę i oferuję je jako „sztuczki" dla młodych ludzi, którzy uczą się, jak przechowywać i wykorzystywać plony. U mojej mamy sprawdzały się wtedy i u mnie sprawdzają się do dziś!

Jak zorganizować spiżarnię w kuchni

Jeśli masz spiżarnię, to naprawdę masz szczęście. Dobrze oświetlona spiżarnia lub szafa ułatwi przechowywanie przetworów. U mnie w domu za spiżarnię służy wysoki na 2,5 m słupek między dwoma innym słupkami: wąski, z większą liczbą półek i ze wzmocnionymi uchwytami pod półki, a także z przerwami pomiędzy nimi na wysokość najwyższego słoika plus kilka centymetrów na swobodne operowanie ręką.

Czy to w takim słupku, czy w nawet większej spiżarni wato utrzymywać porządek. Podobne produkty umieszczamy razem, by ułatwić wybór. Zużyte słowiki odstawiamy wedle rozmiaru na osobne półki. A na słoikach, zaraz po pasteryzacji umieszczamy etykiety z datą przydatności do spożycia i nazwą produktu. Ułatwia to zarządzanie zapasami i gwarantuje terminowe spożycie, bo zaręczam: czasem konfitury z czereśni trudno odróżnić od tych z truskawek, a po co wykonywać losowanie i jakiś hazard, gdy robimy omlet...?

Do przechowywania przetworów używamy przezroczystych, szczelnych pojemników, dzięki którym będziemy mieć łatwy wgląd w zawartość i zapobiegniemy ich ze-

eprasa.pl 488df117af

Fot. KAM Meble

psuciu. Wybierając pojemniki i rozwiązania do przechowywania, weźmy pod uwagę rozmiar słoików i ilość przetworów, które zazwyczaj produkujemy. Kto planuje wręczać swoje przetwory w prezencie, powinien rozważyć ozdobne słoiki, etykiety i wstążki, by nasze przetwory prezentowały się nie tylko smakowicie, ale i zjawiskowo.

Ważna jest też rotacja zapasów. Nowe przetwory umieszczamy z tyłu półki lub na zupełnie innej. Ubiegłoroczne słoiki umieszczamy z przodu i wykorzystujemy jak najszybciej. Posiłki też planujemy, patrząc najpierw na przód półek. W specjalnej szafce na przetwory lub w spiżarni przechowujemy tylko żywność. Nie wolno pozwolić, by ta spiżarniana szafka lub słupek — stały się miejscem na „wszystko, co potrzebne" dla innych artykułów gospodarstwa domowego. Przede wszystkim dlatego, że zajmą one dużo miejsca.

Organizacja półek

Wykorzystajmy półki, by zmaksymalizować przestrzeń w pionie. W spiżarni lub piwnicy warto rozważyć zastosowanie pojemników sztaplowanych lub regałów wielopoziomowych, aby maksymalnie wykorzystać dostępną wysokość. Jeśli to możliwe, warto użyć regulowanych półek, by dostosować przestrzeń do przechowywania do rozmiaru słoików i sprzętu.

Sprzęt

W kuchni, kto wie, że przetwory będzie robić jak moja mama — na skalę zgoła przemysłowa, może już na etapie projektowania wyznaczyć miejsce: blat lub cały stół do konserwacji i wekowania. Z kolei niezbędne narzędzia: garnki, słoiki, pokrywki, lejki, podnośniki do słoików — warto też przechowywać w jednym, z góry wyznaczonym miejscu, by mieć do nich łatwy dostęp tak, by nie trzeba ich było szukać po całej kuchni, mieszkaniu i jeszcze garażu. Tu polecam specjalne szafki i szuflady z organizerem na narzędzia.

Wielkim ułatwieniem są też kosze pod półkami lub wysuwane szuflady, które warto wykorzystać, by zmaksymalizować przestrzeń w kuchni i poszczególnych szafkach.

Dobrym pomysłem są też organizery montowane na drzwiach szafek, dzięki którym można przechowywać mniejsze przedmioty, takie jak pokrywki, przyprawy lub etykiety.

I pamiętajmy: specjaliści zalecają roczny okres przydatności konserwowanych owoców i warzyw. Po tym czasie należy je spożyć jak najszybciej. Owszem, one nadal mogą być smaczne i bezpieczne, ale trzeba mieć miejsce na nowe owoce i warzywa, które przetworzymy w bieżącym roku. Zawsze etykietujemy i zapisujemy datę na słoiku lub opakowaniu mrożonek. Przy zachowaniu ostrożności większość słoików do przetworów wytrzyma około 10 lat. Po tym czasie istnieje ryzyko odprysków lub pęknięć. Zawsze sprawdzamy zatem palcem brzegi słoików, czy nie ma na nich odprysków lub pęknięć.

A poza tym życzę Kochanym Czytelnikom mocnych półek, takiż słoików oraz smacznego!

Magdalena Maria Bukowiecka

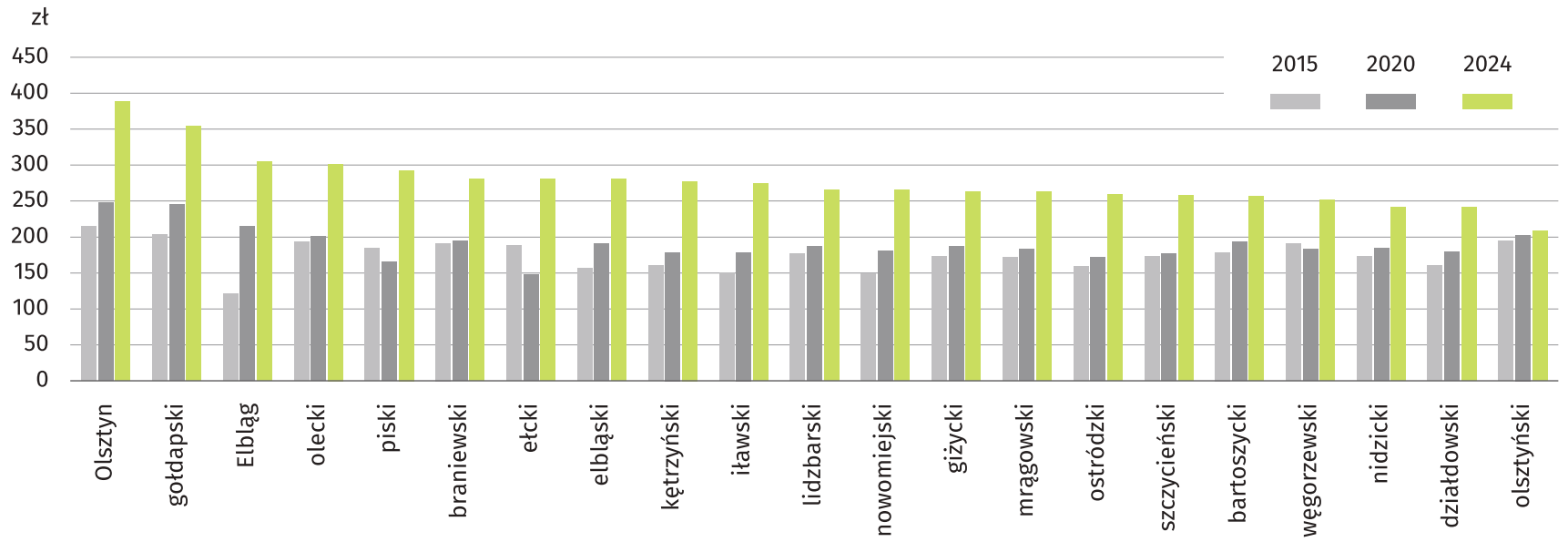
Fot. KAM Meble

RAKLAMA

1925otbr-a-M

eprasa.pl 488df117af

Przeciętna wysokość dodatków mieszkaniowych



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

W latach 2015, 2020 oraz 2024 w województwie warmińsko-mazurskim zaobserwowano wzrost przeciętnej wysokości dodatków mieszkaniowych. W 2024 r. przeciętna wysokość jednorazowo wypłaconego dodatku wyniosła 289 zł (w miastach – 291 zł, a na wsi – 277 zł). Było to o 46% więcej niż w 2020 r. i o 71% więcej niż w 2015 r. Przeciętny dodatek mieszkaniowy wypłacony w województwie był o 12% mniejszy od przeciętnego dodatku w kraju.
W pięciu powiatach województwa przeciętna wysokość dodatków przekroczyła kwotę wypłacaną w województwie. Najwyższe dodatki otrzymali mieszkańcy Olsztyna (388 zł) i powiatu gołdapskiego (355 zł), a najniższe powiatu olsztyńskiego (208 zł).

64825otbr-a-K

eprasa.pl 488df117af