PIĄTEK-NIEDZIELA
02-04|01|2026

GAZETA OLSZTYŃSKA
WEEKEND

GAZETA Warmii i Mazur

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2956-2759
01
9 772956 275009

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR I (21570)

ZIMA PRZYSZŁA NA WARMIĘ I MAZURY

Fot. PAP, PSP, Zbigniew Woźniak

Tak przywitaliśmy Nowy Rok \2

Na Jarotach jest niebezpiecznie? \5

Kłamią i wybielają Armię Czerwoną \8

Wimbledoński triumf, wstrząs w szatni i brąz zamiast złota \20-21

eprasa.pl b6e405311f

Fot. Zbigniew Woźniak

TAK PRZYWITALIŚMY NOWY ROK

Zima zaatakowała bez ostrzeżenia, a bruk Starego Miasta skrzył się bielą. A mimo to (a może właśnie dlatego) sylwestrowa noc w Olsztynie miała w sobie coś absolutnie wyjątkowego.

Na Targ Rybny ludzie przyszli ciepło ubrani, z uśmiechami i ogromną chęcią wspólnego świętowania. Zamiast narzekać na pogodę – tańczyli. Zamiast chować ręce do kieszeni – klaskali w rytm muzyki. Śnieg? Był tylko kolejnym elementem scenografii tej nocy!

Po kilkunastu latach przerwy miejski Sylwester wrócił do serca Starego Miasta i od razu pokazał, że bardzo go brakowało. Bez fajerwerków za to z muzyką, światłami i prawdziwą, ciepłą atmosferą – taką, której nie da się zaplanować, ona po prostu dzieje się między ludźmi.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Michał Podolak,
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak wydawca@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

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

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

eprasa.pl b6e405311f

Fot. Zbigniew Woźniak

ZIMA PRZYSZŁA NA WARMIĘ I MAZURY

Warmia i Mazury znalazły się w centrum najpoważniejszych wydarzeń ostatniego dnia roku. Gwałtowne opady śniegu, silny wiatr i liczne pożary sprawiły, że region okazał się jednym z najbardziej obciążonych pracą dla służb ratunkowych w całej Polsce.

Fot. PAP

Jak poinformował rzecznik komendanta głównego Państwowa Straż Pożarna, st. bryg. Karol Kierzkowski, w ostatnim dniu 2025 roku strażacy w całym kraju interweniowali 1592 razy. Najwięcej wyjazdów związanych z ekstremalnymi warunkami pogodowymi odnotowano właśnie w województwie warmińsko-mazurskim – aż 176 interwencji, co było najwyższym wynikiem w Polsce.

Strażacy usuwali powalone drzewa, zabezpieczali uszkodzone dachy i pomagali mieszkańcom miejscowości odciętych przez śnieg i wiatr. Intensywne opady i wichury powodowały zagrożenia zarówno na drogach, jak i w zabudowie mieszkalnej.

Sylwestrowa noc przyniosła także falę pożarów. W całym kraju doszło do 429 takich zdarzeń, w tym 176 w budynkach mieszkalnych. Jedna osoba zginęła, a dziesięć zostało rannych. Strażacy wielokrotnie gasili ogień w warunkach utrudnionych przez pogodę – niską temperaturę, śnieg i porywisty wiatr.

Poza skutkami zimowej aury służby reagowały również na inne zagrożenia. Odnotowano setki interwencji przy wypadkach drogowych oraz zdarzeniach wymagających pilnej pomocy medycznej, a także liczne fałszywe alarmy, które dodatkowo obciążały dyżury.

Nowy Rok również nie przyniósł wytchnienia. Już w pierwszej godzinie 2026 roku strażacy w całej Polsce odebrali setki zgłoszeń dotyczących pożarów – płonęły m.in. balkony, dachy, samochody i wiaty śmietnikowe. Dla służb z Warmii i Mazur był to dramatyczny finał roku i równie trudny początek kolejnego.

PAP/RED.

Fot. PSP

eprasa.pl b6e405311f

ILE WYNIESIE INFLACJA W 2026 ROKU?

W 2026 R. INFLACJA WYNIESIE OD 2 DO 2,5 PROC. RDR., A DEZINFLACJI CPI BĘDZIE TOWARZYSZYŁ SPADEK INFLACJI BAZOWEJ W OKOLICE CELU NBP - OCENILI W ŚRODĘ (31 GRUDNIA) ANALITYCY PKO BP NA PODSTAWIE DANYCH ZAPREZENTOWANYCH PRZEZ GUS. ICH ZDANIEM ZWIĘKSZYŁA SIĘ SZANSA NA OBNIŻKĘ STÓP PROCENTOWYCH W STYCZNIU.

Jak podał GUS, ze wstępnych szacunków urzędu wynika, że inflacja CPI spadła w grudniu do 2,4 proc. rdr z 2,5 proc. w listopadzie, przy niezmienionym poziomie cen w ujęciu miesięcznym.

„Był to kolejny miesiąc rynkowego zaskoczenia w dół" - ocenili w raporcie eksperci Biura Analiz Makroekonomicznych PKO PB. Ich zdaniem do niższej inflacji w grudniu przyczynił się ponowny spadek dynamiki cen żywności i obniżki na stacjach paliw.

Eksperci oszacowali, że w 2026 roku inflacja wyniesie od 2 do 2,5 proc. rdr., a dezinflacji CPI będzie towarzyszył spadek inflacji bazowej w okolice celu NBP. „Ponowny spadek inflacji CPI zwiększa szansę na obniżkę stóp procentowych w styczniu" - zaznaczyli.

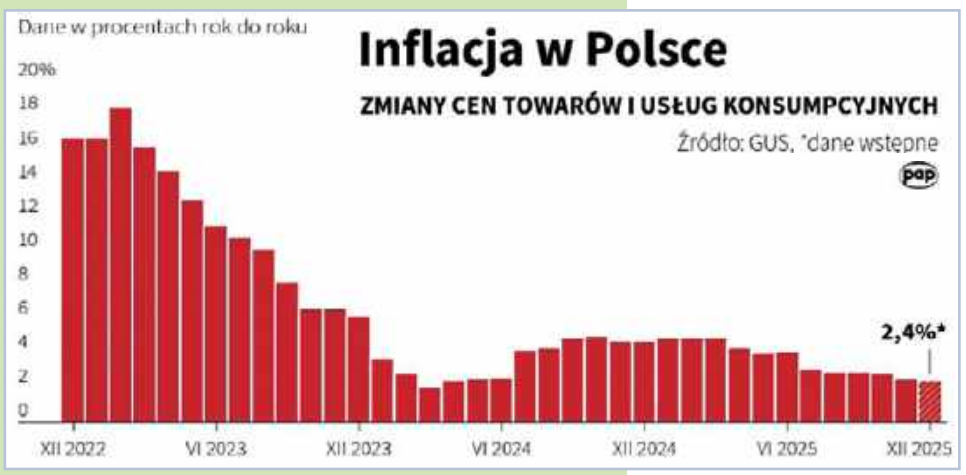
W ocenie analityków inflacja bazowa mogła w grudniu minimalnie wzrosnąć do 2,8 proc. rdr z 2,7 proc. rdr w listopadzie. Ich zdaniem grudniowej dezinflacji w kategoriach bazowych nie sprzyjały czynniki statystyczne (w grudniu 2024 roku spadły ceny usług, m.in. łączności, relatywnie niska była też dynamika cen odzieży i obuwia). „W naszej ocenie wzrost inflacji bazowej będzie jednak przejściowy" - zaznaczyli.

Z raportu wynika, że dynamika cen żywności i napojów bezalkoholowych w grudniu nadal hamowała: w ujęciu rocznym wzrosła „tylko" o 2,4 proc. rdr wobec 2,7 proc. rdr w listopadzie, co było najniższą wartością od maja 2024 roku.

W ujęciu miesięcznym ceny nie wzrosły w grudniu, co stanowi kontynuację trwającego od września br. okresu „zdecydowanie niższych zmian cen niż wynikałoby to z wzorca sezonowego" - zauważyli analitycy, którzy dodali, że mogły odpowiadać za to ceny owoców i mięsa.

W raporcie wskazano, że ceny paliw w grudniu obniżyły się o 0,9 proc. miesiąc do miesiąca, czyli „nieznacznie mocniej niż wynikało z dostępnych publicznie szacunków ze stacji paliw". Zdaniem PKO BP prawdopodobnie najsilniej spadły ceny diesla, korygując listopadowy wzrost, a nieco słabiej benzyny.

W ujęciu rocznym paliwa staniały o 3,1 proc. rdr, silniej niż przed miesiącem. Ceny nośników energii pozostały na poziomie z listopada i były o 2,8 proc. wyższe niż przed rokiem (wobec 2,7 proc. rdr w listopadzie) - podano w raporcie. **PAP/RED.**



JAK OCENILIŚMY MINIONY ROK?

62 proc. badanych stwierdziło, że 2025 rok – najogólniej rzecz biorąc – był dla nich osobiście dobry. W wymiarze osobistym, zawodowym oraz w odniesieniu do Polski i świata ankietowani oceniają go generalnie lepiej niż poprzedni - wynika z badania CBOS.

Fot. Pixabay

Jak wynika z najnowszego badania CBOS, Polacy oceniają 2025 rok w wymiarze osobistym, zawodowym oraz w odniesieniu do Polski i świata generalnie lepiej niż 2024 rok, choć poprawa jest niewielka.

Ponad trzy piąte badanych (62 proc.) stwierdziło, że rok 2025 – najogólniej rzecz biorąc – był dla nich dobry. Jednak zaledwie 7,9 proc. ankietowanych uznało mijający rok za bardzo dobry dla siebie.

Mimo iż łączny odsetek dobrych ocen roku 2025 jest minimalnie wyższy niż w odniesieniu do roku 2024 (wzrost o 1,9 pkt proc.), to ubyło ocen dobrych (spadek o 3,4 pkt proc.), a przybyło dość dobrych (wzrost o 4,9 pkt proc.).

Na ubiegłorocznym poziomie w odniesieniu do wymiaru osobistego utrzymuje się odsetek wskazań oceny „ani dobry, ani zły" (obecnie 27,4 proc.). O 1,8 pkt proc. ubyło natomiast ocen negatywnych (obecnie 10,3 proc.). W niemal równym stopniu ubyło wskazań odpowiedzi „bardzo zły" i „zły" (łącznie o 1 pkt proc.), jak i „raczej zły" (spadek o 0,8 pkt proc.).

„W dłuższej perspektywie warto też zauważyć, iż generalnie od 2005 do 2025 roku nieustająco dominowały grupy respondentów oceniających, że mijający rok był dla nich dobry. Ten okres względnej prosperity Polaków zbiega się z przynależnością Polski do Unii Europejskiej" - ocenili autorzy badania.

Respondenci pracujący zarobkowo, choćby w niepełnym wymiarze godzin, oceniali także, jaki był upływający rok dla ich zakładów pracy. 64 proc. uznało go w tym wymiarze za – najogólniej rzecz biorąc – dobry. Pozytywnych ocen jest więcej o 5,3 pkt proc. niż rok temu, przy czym przybyło przede wszystkim bardzo dobrych i dobrych (łącznie o 4,4 pkt proc.).

Na poziomie zbliżonym do ubiegłorocznego kształtuje się odsetek badanych uważających mijający rok za zły dla swoich zakładów pracy (12,1 proc., wzrost o 0,5 pkt proc.). Zmniejszyła się natomiast grupa, która oceniła, że mijający rok był dla ich zakładów pracy „ani dobry, ani zły" (19,7 proc, spadek o 6,9 pkt proc.).

Na tle pracujących w innych sektorach znacznie gorszymi ocenami 2025 roku w odniesieniu do swojego miejsca pracy wyróżniają się badani pracujący w prywatnych gospodarstwach rolnych. Wśród nich ocen pozytywnych jest 41 proc.

Niemal tyle samo badanych mijający rok uważa za dobry dla Polski (35,7 proc.), co tych, opisujących go jako „ani dobry, ani zły" (35,4 proc., wzrost o 2,1 punktu). Wśród ocen pozytywnych przybyło przede wszystkim dobrych i bardzo dobrych (łącznie o 2 pkt proc.). W porównaniu z poprzednim rokiem ubyło ocen negatywnych (25 proc., spadek o 2,9 pkt proc.).

W odniesieniu do świata większość badanych (55,9 proc.) uważa, że rok 2025 był dla świata zły. Jest to nieznacznie mniej niż w odniesieniu do roku ubiegłego (spadek o 1,4 pkt proc.).

Pozytywne oceny wystawiło mu jedynie 12,7 proc. respondentów, czyli tylko nieznacznie więcej niż przed rokiem (wzrost o 1,4 pkt proc.). W porównaniu z poprzednim rokiem nieznacznie przybyło też uważających mijający rok za „ani dobry, ani zły" (24,4 proc.).

„Rok 2025 jest w ocenie badanych jednym z siedmiu najgorszych dla świata w okresie objętym badaniami, czyli od roku 1986. Wyniki dotychczasowych badań pokazują, iż – w odbiorze Polaków – pandemia COVID-19 rozpoczęła trwający już sześć lat okres złej passy dla naszego globu, a pierwszy rok wojny na Ukrainie skutkował jeszcze okresowym pogłębieniem negatywnych nastrojów" - podkreślili autorzy.

Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia" (428) przeprowadzono od 27 listopada do 8 grudnia 2025 roku w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL liczącej 948 osób (w tym: 62 proc. metodą CAPI, 24,8 proc. – CATI i 13,2 proc. – CAWI). **PAP/RED.**

eprasa.pl b6e405311f

NA JAROTACH JEST NIEBEZPIECZNIE?

Władze miasta zapowiadają wybudowanie sygnalizacji świetlnej na jednym z najniebezpieczniejszych skrzyżowań na Jarotach. „Prowadzimy działania" — informuje ratusz.

Fot. Grzegorz Szydłowski

Bezpieczeństwo pieszych na przejściach na Jarotach pod lupę wziął Tomasz Boenke z tamtejszej rady osiedla. Swoje spostrzeżenia i analizy zebrał w przygotowanym przez siebie raporcie. Ten obejmuje blisko 50 przejść/skrzyżowań na najważniejszych ulicach Jarot oraz na najbardziej ruchliwych drogach osiedlowych. Część z nich zgłosili sami mieszkańcy. Za najbardziej niebezpieczne wskazali przejścia na ulicach Witosa i Wilczyńskiego oraz Alei Sikorskiego. Z kolei najbezpieczniejsze są przede wszystkim przejścia powstałe przy okazji budowy linii tramwajowych. To przeważnie nowoczesne przejścia, z dużą liczbą rozwiązań mających zwiększyć bezpieczeństwo pieszych i kierowców.

Każdemu przejściu przyznano oceny. Pod uwagę brano następujące kryteria: natężenie ruchu, sygnalizacja świetlna, stan techniczny przejścia, widoczność przejścia i zastosowane rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo.

Po zsumowaniu punktów powstało zestawienie przejść dla pieszych. Obok wymagających natychmiastowej poprawy znalazły się w nim także przejścia niemalże wzorcowe — bezpieczne dla pieszych oraz kierowców. — Wśród najniebezpieczniejszych miejsc królują skrzyżowania na ulicach Płoskiego, Witosa i Wilczyńskiego, na drugim biegunie mamy przejścia znajdujące się na trasach linii tramwajowych — informuje osiedlowy społecznik.

W raporcie znalazło się także skrzyżowanie ulic Płoskiego, Dorantta i Laszki (obok hipermarketu Intermarché). — Czy naprawdę musi tam ktoś zginąć, żeby drogowcy poprawili bezpieczeństwo w tym miejscu? W raporcie o przejściach dla pieszych Rada Osiedla Jaroty wskazała to skrzyżowanie jako najbardziej niebezpieczne dla pieszych i rowerzystów, ale też dla kierowców włączających się do ruchu — twierdzi Tomasz Boenke z Rady Osiedla Jaroty.

Miejsce to zostało na podstawie różnych kryteriów uznane za najbardziej niebezpieczne na Jarotach, m.in. z powodu bardzo dużego ruchu, trzech pasów ruchu, co przekłada się na duże trudności z bezpiecznym przejściem na drugą stronę ulicy, ale również częstym wymuszaniem pierwszeństwa na przejściach lub omijaniem pojazdów, które zatrzymały się, aby przepuścić pieszego.

Będzie nowa sygnalizacja

Na niebezpieczne przejścia na skrzyżowaniu ulic Płoskiego, Dorantta i Laszki uwagę zwróciła również radna PiS Zdzisława Tołwińska. W tej sprawie interweniowała w ratuszu. „Na dzień dzisiejszy brak sygnalizacji świetlnej na tym skrzyżowaniu powoduje znaczne utrudnienia w ruchu oraz stwarza zagrożenie dla kierowców i pieszych. Jest to skrzyżowanie bardzo niebezpieczne" – twierdzi radna Tołwińska. „Ulica Płoskiego, posiadająca trzy pasy w każdym kierunku, charakteryzuje się dużym natężeniem ruchu, co szczególnie utrudnia włączenie się do ruchu pojazdom wyjeżdżającym z ulic Dorantta i Laszki oraz wymusza niebezpieczne manewry na jezdni, zwłaszcza w godzinach szczytu, co nierzadko doprowadza do kolizji. Intensywny ruch pojazdów oraz duża przepustowość ulicy Płoskiego utrudnia również bezpieczne przekraczanie jezdni przez pieszych, w tym uczniów i mieszkańców pobliskich osiedli". Do zgłoszonego problemu odniosły się właśnie władze Olsztyna. — Znane są mi zagrożenia i utrudnienia w ruchu, jakie występują w przedmiotowej lokalizacji w związku z dużym natężeniem ruchu pojazdów, rowerzystów i pieszych — przyznaje Robert Szewczyk, prezydent Olsztyna, i dodaje: — Dlatego też Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu po konsultacji z Biurem Miejskiego Inżyniera Ruchu zastosował dodatkowe środki poprawiające bezpieczeństwo w postaci nowych, większych znaków informacyjnych D-6b („Przejście dla pieszych i przejazd dla rowerzystów") na podkładzie fluorescencyjnym wraz z dodatkowym doświetleniem przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerzystów.

Jak informuje prezydent Olsztyna, dodatkowo w obrębie ulicy Płoskiego sukcesywnie odnawiane było oznakowanie poziome. Ale to nie koniec planowanych przez władze miasta działań. — Gmina Olsztyn prowadzi działania mające na celu wyposażenie skrzyżowania ulic Tadeusza Płoskiego, Bolesława Laszki i Stanisława Dorantta w sygnalizację świetlną — informuje prezydent.

Kontrowersyjny przejazd

Przypomnijmy, że ze swojej strony drogowcy poprawili bezpieczeństwo przy ulicy Janowicza, a dokładnie zbudowali nowy przejazd dla rowerzystów na zjeździe z ulicy Janowicza w kierunku Lidla. Przy okazji namalowano pasy dla pieszych. Działania te odbiły się szerokim echem w mediach społecznościowych. „Co to w ogóle jest, czemu ma służyć i jak z tego korzystać? Czy jest jakaś koncepcja ruchu rowerowego na Jarotach, którą konsekwentnie i w logicznej kolejności się wdraża?" – dopytuje się jeden z forumowiczów.

Kolejny dodaje: „Zrobić przejazd rowerowy na połączeniu chodników, gdzie nie ma ścieżki rowerowej. Świetne!!! Tak samo świetny pomysł jak wykonanie wyspy na skrzyżowaniu Mroza i Janowicza, gdzie już jest nadlewany asfalt na kostkę, bo ktoś nie uwzględnił spadku ulicy w stosunku do podniesienia wyspy".

Inni wskazują na to, że taki przejazd dla rowerzystów bardziej by się przydał na pobliskim skrzyżowaniu ulic Wilczyńskiego i Janowicza. **GRZEGORZ SZYDŁOWSKI**

KTO NAPRAWDĘ ZYSKA NA ZMIANACH W PRAWIE PRACY?

Umowy zlecenia i działalność gospodarcza wliczane do stażu

Jedną z najważniejszych zmian jest rozszerzenie pojęcia stażu pracy. Od 2026 roku do stażu mogą być wliczane m.in. okresy pracy na umowie zlecenia oraz w ramach prowadzenia jednoosobowej działalności gospodarczej. To rewolucja dla osób, które przez lata pracowały nie na etacie.

Przykład jest prosty. Osoba, która przez sześć lat pracowała na umowach zlecenia, a dopiero od trzech lat jest zatrudniona na umowę o pracę, miała staż tylko tych trzech lat. Od 2026 roku jej staż może wynosić dziewięć lat. To oznacza realne przejście do innej kategorii pracowniczej.

Więcej urlopu dla tysięcy pracowników

Najbardziej namacalnym zyskiem dla wielu osób jest urlop wypoczynkowy. Granica 10 lat stażu pracy decydowała o tym, czy przysługuje 20 czy 26 dni urlopu rocznie. Po zmianach wiele osób automatycznie przekroczy ten próg. Pracownik, który np. od siedmiu lat ma umowę o pracę, a przez trzy wcześniejsze lata prowadził działalność gospodarczą, zyskuje sześć dodatkowych dni wolnych w każdym roku. To nie jednorazowy bonus, ale trwała zmiana, która będzie działać przez kolejne lata pracy.

Dłuższe okresy wypowiedzenia i większa stabilność

Staż pracy wpływa również na długość okresu wypowiedzenia. Po trzech latach zatrudnienia obowiązuje trzymiesięczny okres wypowiedzenia, który daje pracownikowi większe bezpieczeństwo przy utracie pracy. Osoby, które formalnie miały krótszy staż mimo wieloletniej aktywności zawodowej, po 2026 roku szybciej osiągną wymagany próg. W praktyce oznacza to więcej czasu na znalezienie nowej pracy i większą przewidywalność sytuacji życiowej.

Wyższe odprawy i świadczenia przy rozstaniu z pracą

Dłuższy staż pracy to także wyższe odprawy w przypadku zwolnień z przyczyn leżących po stronie pracodawcy. Osoby, u których po doliczeniu wcześniejszych form zatrudnienia staż będzie wynosić powyżej ośmiu lat, mogą liczyć na wyższe niż obecnie świadczenia. To szczególnie istotne w branżach podatnych na restrukturyzacje, gdzie forma zatrudnienia w przeszłości często była mieszana.

Kto zyska najmniej?

Najmniej odczują zmiany osoby, które od początku swojej kariery pracują na umowie o pracę i już dziś mają długi staż. Dla nich nowe przepisy nie oznaczają rewolucji, choć pośrednio mogą skorzystać np. na uproszczeniach kadrowych czy cyfryzacji dokumentów.

Dla pracowników kluczowe będzie udokumentowanie wcześniejszych okresów aktywności zawodowej. Umowy zlecenia, potwierdzenia prowadzenia działalności czy dokumenty z ZUS mogą okazać się niezbędne, by nowy staż został prawidłowo wyliczony.

Zmiany w prawie pracy od 2026 roku nie są więc tylko korektą przepisów. Dla wielu osób to realna korekta życiowego bilansu pracy – taka, która po latach może wreszcie policzyć cały ich wysiłek zawodowy, a nie tylko ten etatowy fragment. **AL**

eprasa.pl b6e405311f

ZAATAKOWALI W SYLWESTRA

Jedna osoba zginęła, a dziewięć zostało rannych w rosyjskich atakach na Ukrainę w ciągu ostatniej doby; w noc sylwestrową najsilniej atakowany był sąsiadujący z Polską obwód wołyński i miasto Łuck, gdzie wskutek uderzeń dronów wybuchły pożary – poinformowały 1 stycznia władze Ukrainy.

Przez całą noc obwód (wołyński - PAP) znajdował się pod zmasowanym atakiem dronów typu Shahed. Łącznie kilkadziesiąt wrogich celów ponownie zaatakowało obiekty infrastruktury krytycznej na Wołyniu. (...) Odnotowano trafienia, w wyniku których wybuchły pożary; ich gaszenie trwa, w szczególności w Łucku oraz w rejonie kowelskim" – poinformował Iwan Rudnycki, szef władz wojskowych obwodu wołyńskiego.

Według operatora energetycznego Wołyń obłenerho w wyniku ataków od prądu odłączonych zostało ponad 100 tysięcy odbiorców. Nie ma informacji o rannych ani ofiarach śmiertelnych w obwodzie wołyńskim.

Jedna osoba zginęła, a cztery zostały ranne w obwodzie chersońskim na południu kraju. W obwodzie charkowskim, na północnym wschodzie Ukrainy, wskutek uderzeń Rosji ucierpiały dwie osoby; uszkodzona została tam krytyczna infrastruktura cywilna i wiele budynków, w tym mieszkalnych.

O dziewięciu rannych powiadomiły władze obwodu zaporoskiego (południowy wschód kraju), gdzie w ciągu ostatniej doby rannych zostało dziewięć osób. Miasto Zaporoże zostało ostrzelane przez wojska rosyjskie w środę wieczorem. „Niestety, liczba rannych wzrosła; po wrogim ataku na Zaporoże jest ich już pięcioro, w tym dziecko" – przekazał w komunikatorze Telegram Iwan Fedorow z obwodowej administracji wojskowej.

W noc ze środy na czwartek celem ataków dronowych była też Odessa na południu Ukrainy. „W noc noworoczną wróg ‚przywitał' Odessę kilkoma falami ataków uderzeniowych (z użyciem) bezzałogowych statków powietrznych. W mieście odnotowano (...) upadki dronów i ich szczątków, pożary na obiektach infrastruktury oraz uszkodzenia budynków mieszkalnych. Wszystkie pożary zostały sprawnie ugaszone; pracowali ratownicy, pirotechnicy oraz służby komunalne" – przekazały zapewniły lokalne władze. **PAP/RED.**

POLITYCZNI LIDERZY KOMENTUJĄ

W naszym cotygodniowym cyklu polityczni liderzy z Warmii i Mazur komentują wydarzenia mijającego tygodnia bądź odnoszą się do kwestii, które uznają za warte społecznej uwagi.
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść poniższych komentarzy.

Jacek Protas, poseł do Parlamentu Europejskiego (Koalicja Obywatelska)

Rok 2025 jasno pokazał, że bezpieczeństwo pozostaje fundamentem stabilnego państwa. W obliczu rosnących napięć Polska konsekwentnie wzmacniała swoje zdolności obronne oraz ochronę granic, traktując bezpieczeństwo jako warunek rozwoju i sprawnego funkcjonowania państwa. W minionym roku wydatki na obronność sięgały niemal 5% PKB, co plasowało Polskę w ścisłej czołówce państw NATO i realnie zwiększało zdolność odstraszania potencjalnych zagrożeń.

Szczególnie widoczne było to na granicach państwa. Przez cały 2025 rok polskie służby skutecznie reagowały na presję migracyjną oraz próby destabilizacji. Straż Graniczna udaremniła ponad 30 tysięcy prób nielegalnego przekroczenia granicy. Ochrona granic była nie tylko wyzwaniem wewnętrznym, lecz także realnym wkładem Polski w bezpieczeństwo całej Europy. Dla regionów przygranicznych, w tym województw warmińsko-mazurskiego i podlaskiego, oznaczało to wzmocnienie ochrony i stałą obecność służb państwowych, co bezpośrednio przekładało się na większe bezpieczeństwo mieszkańców.

Rok 2025 przyniósł również istotne decyzje na poziomie europejskim. Polska skorzysta m.in. z programu SAFE, w ramach którego do kraju trafi 43,7 mld euro przeznaczonych na rozwój przemysłu obronnego, mobilność wojskową oraz ochronę infrastruktury krytycznej.

Równolegle w 2025 roku zaplanowano przeznaczenie 13 mld zł na modernizację służb w latach 2026–2029, obejmującą zakup nowoczesnego sprzętu, rozbudowę infrastruktury oraz unowocześnienie systemów łączności i dowodzenia. Tylko silna armia oraz nowoczesne i skuteczne systemy obrony, wsparte stabilnym finansowaniem i współpracą europejską, dają państwu realną zdolność ochrony obywateli i bezpieczną przyszłość.

Marcin Kulasek, minister nauki i szkolnictwa wyższego (Nowa Lewica)

Z niepokojem obserwuję narastające napięcia w debacie publicznej w Stanach Zjednoczonych, wywołane ostatnimi wypowiedziami Donalda Trumpa dotyczącymi wojny w Ukrainie. W sytuacji, w której brakuje niezależnych potwierdzeń dla rosyjskich narracji, każda publiczna sugestia przyjmująca je bezkrytycznie musi budzić sprzeciw.

Szczególnie alarmujące są reakcje części amerykańskich polityków, którzy wprost wskazują, że takie wypowiedzi osłabiają wiarygodność Stanów Zjednoczonych jako lidera świata demokratycznego. Trudno się z tym nie zgodzić. Powielanie tez Kremla, nawet w formie domysłów, sprzyja dezinformacji i podważa wspólny front państw wspierających Ukrainę.

Jako przedstawiciel państwa jednoznacznie opowiadającego się po stronie prawa międzynarodowego, uważam, że odpowiedzialność słowa w polityce ma dziś kluczowe znaczenie. W czasach wojny informacyjnej nie wystarczy deklarować przywiązania do pokoju — trzeba jeszcze jasno odróżniać fakty od propagandy.

Wypowiedzi światowych liderów mają realne konsekwencje. Dlatego potrzebujemy polityki opartej na wiedzy, rzetelnej analizie i solidarności z tymi, którzy bronią swojej suwerenności.

Jerzy Szmit (Prawo i Sprawiedliwość, prezes Fundacji im. Piotra Poleskiego)

W Olsztynie spadł śnieg, dużo śniegu. Choć cytując klasyczkę: „taki mamy klimat". W końcu mówimy o przełomie grudnia i stycznia, gdy śnieg ma prawo padać. Co więcej, należy się spodziewać, że spadnie, a władze powinny nie tylko się spodziewać, ale nawet planować.

Normalnie jest tak: w połowie roku rozpisuje się konkurs na zimowe utrzymanie ulic. Z reguły wykonawcy otrzymują ryczałt i zobowiązuję się utrzymać miejskie ulice, place i chod-

eprasa.pl b6e405311f

niki w stanie umożliwiającym bezpieczne i w miarę komfortowe poruszanie się po jezdniach autem, a pieszo po chodniku. Gdy zaczyna padać, bez zbędnej zwłoki (ile to czasu określa umowa wykonawca – miasto) ruszają pługi, piaskarki i walczą ze śniegiem i lodem.

Nie wiem czy miasto Olsztyn w ogóle taką umowę zawarło, a jeżeli zawarło, to z kim? Może Robert Szewczyk uwierzył koledze z PO prezydentowi Warszawy Rafałowi Trzaskowskiemu, który jeszcze niedawno przekonywał, że „planeta płonie", a z tego można wyciągnąć wniosek, że śnieg pozostanie tylko we wspomnieniach najstarszych górali. Nawet u nas na północy, gdzie część młodszego pokolenia pamięta ciągle jak śnieg wygląda.

A może zwyciężyła kalkulacja, spadnie nie spadnie, a jak spadnie to zaraz się roztopi i po sprawie. Nawet jak trochę poleży, to zaraz ludzie rozjeżdżą i rozdepczą. Szkoda pieniędzy, nie będziemy wywalać ich w błoto, a właściwie w śnieg. Więc Robert szewczyk zachował się jak dobry gospodarz i zaoszczędził. W końcu na wszystko brakuje.

Ile było i jeszcze będzie z tego powodu wypadków, stłuczek, połamanych nóg i rąk, spóźnień do pracy, wyższych składek na ubezpieczenie tego prezydent Olsztyna nie liczy. No cóż, trzeba było uważać. Dostosować prędkość do warunków jazdy, a najlepiej z domu nie wychodzić.

Tym, którzy uparli się, aby poruszać się po Olsztynie prezydent zaproponował poróżowanie komunikacją miejską. Zawsze jakaś propozycja jest.

31 grudnia około 13.30 z Olsztyna wyruszyłem do Warszawy. Przejechałam ponad dwieście kilometrów. Najgorsze warunki do jazdy zapewnił Olsztyn.

Piotr Lisiecki (Konfederacja\ Ruch Narodowy)

30 grudnia 2025 w ponad 160 miejscach w Polsce odbył się protest rolników przeciw umowie z krajami Mercosur. Zgodnie z wcześniejszymi planami szefowej Komisji Europejskiej do podpisania umowy miało dojść przed końcem roku. Na szczęście dla europejskich farmerów ze względu na opór niektórych państw członkowskich to nie nastąpiło. Rolnicy obawiają się zalewu rynku tańszą i gorszej jakości żywnością z krajów Ameryki Południowej, gdzie nie obowiązują restrykcyjne jak w UE normy produkcji i gdzie jej koszty są znacznie niższe. Rolnicy podkreślają, że to nieuczciwa konkurencja, która doprowadzi do upadku rolnictwa w UE. Obawy podzielają również inne branże spożywcze, zagrożone napływem żywności zza oceanu.

Rząd Tuska nie wykazuje aktywności w działaniach przeciw umowie z Mercosur, a własne rolnictwo to przecież gwarancja bezpieczeństwa żywnościowego. Zawarcie umowy z krajami Mercosur to kolejny krok do likwidacji rolnictwa, które już teraz jest osłabione restrykcyjną polityką Brukseli i zalewem rynku towarami z Ukrainy. Dopuszczenie żywności z krajów Mercosur, gdzie nie obowiązują normy z UE to hipokryzja, ponieważ na nasze stoły trafi żywność skażona zakazanymi w UE pestycydami. Sama Brazylia na 4% powierzchni światowych upraw zużywa aż 21% produkowanych pestycydów. To jednak nie jest argument dla eurokratów, którzy chcą poświęcić nasze rolnictwo w zamian za dostęp do rynków Ameryki Południowej i tamtejszych surowców dla niemieckiego przemysłu motoryzacyjnego.

SZCZYT EUROPEJSKO-AFRYKAŃSKI

Unia Europejska od wielu lat dąży do odgrywania znaczącej roli na arenie międzynarodowej poprzez stosowanie środków charakterystycznych dla civilian power, m.in. finansowanie pomocy humanitarnej, udzielanie funduszy na rzecz rozwoju gospodarczego, wspieranie praw człowieka na świecie, a także prowadzenie aktywnej i jednocześnie budzącej kontrowersje polityki klimatycznej.

W 2025 roku została podpisana umowa EU-African Union Partnership Performance Acceleration Programme (AUPPAP), która zastąpiła obowiązujące wcześniej porozumienie z Kotonu (2000 rok). Nowa umowa obejmuje współpracę pomiędzy Unią Europejską a Unią Afrykańską na płaszczyznach takich jak energetyka, łączność, cyfryzacja oraz wzrost gospodarczy.

Pod koniec 2025 roku w Luandzie (stolica Angoli) doszło do ważnego spotkania przedstawicieli Unii Europejskiej, w tym Komisji Europejskiej, z przedstawicielami Unii Afrykańskiej. Unię Europejską reprezentowali przede wszystkim przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen i przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, natomiast ze strony Unii Afrykańskiej wzięli w nim udział przewodniczący Komisji Unii Afrykańskiej Mahmoud Ali Youssouf oraz prezydent Angoli João Lourenço. Ze strony przewodniczącego Rady Unii Europejskiej Antonia Costy padło stwierdzenie, że głównym celem niniejszego szczytu jest osiągnięcie „silnego, patrzącego w przyszłość oraz zbalansowanego partnerstwa Unii Europejskiej z Afryką".

Podczas trwającego dwa dni szczytu w angolskiej stolicy zostały omówione zagadnienia takie jak multilateralizm, pokój i bezpieczeństwo, migracje, mobilność oraz dobrobyt.

W ramach działań na rzecz pokoju w Afryce Unia Europejska uruchomiła misje pokojowe obejmujące m.in. Mozambik, Somalię, Libię, Mali oraz Republikę Środkowoafrykańską.

Ponadto Komisja Europejska wdrożyła program wsparcia rozwoju gospodarczego państw afrykańskich, o nazwie Global Gateway, w formie pakietu inwestycji wynoszących 150 miliardów euro. Inwestycje w Afryce obejmują zrównoważony rozwój, cyfryzację, zieloną energię, opiekę zdrowotną, szkolenia i edukację. Przyjęta została wspólna deklaracja dotycząca realizacji tego projektu, a także wsparcia w celu poprawy infrastruktury na kontynencie afrykańskim.

Unia Europejska wypracowała poprzez negocjacje także porozumienia handlowe z Unią Afrykańską, na mocy których 19 państw afrykańskich zostało zwolnionych z ceł, co w efekcie stanowi aż 90 procent zwolnionych z ceł afrykańskich towarów, które trafiają na europejski rynek. Co więcej, Unia Europejska jest jednym z największych organizatorów programów antyterrorystycznych i antyprzemocowych na kontynencie afrykańskim.

Państwa afrykańskie odgrywają coraz bardziej znaczącą rolę za sprawą bogactw naturalnych, takich jak złoża gazu ziemnego w Algierii, złoża ropy naftowej w Nigerii, uranu w Nigrze, kobaltu, fosfatu i złota w Maroku, kobaltu i miedzi w Demokratycznej Republice Konga oraz platyny, diamentów, manganu i złota oraz węgla kamiennego w Republice Południowej Afryki. Duże złoża niklu oraz złota występują i eksploatowane są także w Tanzanii.

Afrykańskie warunki naturalne sprzyjają także inwestowaniu w energię solarną, zaś duże rzeki, takie jak Kongo, mają potencjał do rozwoju na nich energetyki wodnej.

O zainteresowaniu afrykańskimi rynkami świadczą także działania takie jak podpisanie w 2022 roku porozumienia zawartego przez francuski koncern Renault i marokański Managem na dostawy kobaltu do Francji w celu produkcji baterii elektrycznych, a także rozpoczęta eksploatacja gazu ziemnego przez włoski koncern Eni na terenie Wybrzeża Kości Słoniowej.

FILIP MATERA

GRA O TRON I GRA POWYŻEJ TEGO, CO SIĘ MA W KARTACH...

Polska, poniekąd siłą rzeczy, skupia się na wojnie w Europie Wschodniej oraz „grze o tron" w Unii Europejskiej. Jednak musimy patrzeć szerzej. Inne kraje, także te nam bardzo niechętne, tak czynią. W ilu mediach w Polsce pojawiła się informacja – poza moimi artykułami na ten temat – że już w trakcie wojny rosyjsko-ukraińskiej decyzją specjalnej komisji ONZ (są tam reprezentowane państwa – stali członkowie oraz inne kraje na zasadzie rotacji) nastąpiło, mimo trwającej wojny za naszą wschodnią granicą, poszerzenie strefy tzw. szelfu kontynentalnego... Federacji Rosyjskiej! Z niewiadomych przyczyn nawet Ukraina nie protestowała przeciwko temu!

Moskwa poprzez swoją politykę zagraniczną w ostatnich latach traci wizerunkowo na świecie, ale poszerza wpływy co najmniej w trzech obszarach. Są to wspomniana Arktyka, a także Afryka, gdzie Rosja w ostatnich kilkudziesięciu miesiącach wyparła Francję z jej kilku kolonii, tworząc szeroki prorosyjski pas (Libia, Sudan, Sudan Południowy, Mali, Niger, Republika Środkowoafrykańska, Burkina Faso, Mozambik, a ostatnio również Madagaskar, czyli czwarta co do wielkości wyspa świata), oraz Azja, gdzie poczynając od roku 2022, Rosja zwielokrotniła obroty handlowe (dwie trzecie jej handlu przypada właśnie na kontynent azjatycki). Rosja głośno rozpycha się łokciami na Czarnym Lądzie, jak kontynent afrykański powszechnie nazywano, dopóki nie nastąpiła epoka oszalałej „politycznej poprawności", a tymczasem Chiny robią to po cichu, za to bardzo systematycznie i w skali znacznie szerszej niż Moskwa. Pekin konsekwentnie pnie się do pozycji numer 1, jeśli chodzi o ranking gospodarek świata. Za pół wieku według analiz Międzynarodowego Funduszu Walutowego (IMF) w rankingu krajów o największym PKB prowadzić będzie Chińska Republika Ludowa przed Indiami, a dopiero trzecie miejsce zajmować będą Stany Zjednoczone Ameryki. Prezydent Trump zapewne to wie, stąd usiłuje politycznie oderwać Rosję od Chin, aby osłabić swojego największego konkurenta – Pekin. Inna sprawa, że raczej mu się to, moim zdaniem, nie uda. Tymczasem Rosja swoją starą metodą gra powyżej tego, co, mówiąc metaforycznie, ma w kartach, czyli powyżej swoich aktywów gospodarczych i geopolitycznych. A Zachód daje się na to niezmiennie nabierać. Cóż, niewesołe to refleksje na początku roku 2026...

RYSZARD CZARNECKI

eprasa.pl b6e405311f

„LEPIEJ NA SYBIR NIŻ DO POLAKÓW". TAK KŁAMIĄ I WYBIELAJĄ ARMIĘ CZERWONĄ

Rosjanie twierdzą, że Polacy byli gorsi od sowieckich żołnierzy. Ich zdaniem było aż tak źle, że Niemcy woleli sowiecki Sybir niż Polskę. Według Rosjan ma o tym świadczyć niedawno ujawniony dokument sowieckiego kontrwywiadu z 1945 roku dotyczący ówczesnego okręgu mazurskiego.

Kremlowskie media zachłysnęły się kolejnym dokumentem odtajnionym przez Federalną Służbę Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej. To notatka służbowa generała Fiodora Tutuszkina (pełnomocnik NKWD na Prusy Wschodnie). W czerwcu 1945 roku wysłał ją samemu Ławrentijowi Berii, szefowi NKWD. Znalazło się w niej także kilka zdań dotyczących polskich osadników i polskiej administracji, która wtedy (od maja 1945 roku) przejmowała od sowieckiej armii władzę w południowej części Prus Wschodnich, które przyznano Polsce.

„Dobrzy" Rosjanie i „źli" Polacy

„Według agenturalnych danych i oficjalnych źródeł ustalono, że na terytorium Prus Wschodnich, które przeszło do Polski, wraz z przekazaniem władzy Polakom ludność polska jest wrogo nastawiona do niemieckiej. Odnotowano szereg przypadków, w których Polacy publicznie biją i grabią obywateli niemieckich" – raportował sowiecki generał, który podał też kilka przykładów takich zdarzeń, w tym zabójstw Niemców przez Polaków.

„Rosjanie bezlitośnie rozprawili się tylko z faszystami, a Polacy będą mścić się na wszystkich Niemcach. Lepiej pojechać na Sybir do Rosjan, niż zostać z Polakami w Prusach Wschodnich" – mieli informować agenci NKWD o nastrojach wśród Niemców.

To rzecz wśród zainteresowanych historią powszechnie znana, że w 1945 roku na terenie obecnego województwa warmińsko-mazurskiego dochodziło do rabunków czy nawet pojedynczych przypadków zabójstw i gwałtów dokonywanych przez Polaków na Niemcach.

„Od dłuższego czasu dochodzą mnie skargi na działalność tzw. szabrowników napływających masami z Białostocczyzny do wschodnich powiatów Okręgu Mazurskiego. Starostowie powiatowi z Olecka, Ełku, Gołdapi, Jańsborka , a nawet Węgoborka donoszą mi, że pojawiają się na ich terenie całe kolumny, niejednokrotnie eskortowane przez oddziały MO i prowadzone przez osoby urzędowe, z zamiarem wywiezienia mienia porzuconego przez Niemców i obrabowania kraju . Dla powstrzymania działalności rabusiów potrzebne są ostre zarządzenia. Proszę Obywatela o wydanie ich podległym organom, w szczególności zaś o niewystawianie dokumentów ułatwiających wjazd na teren Okręgu Mazurskiego osobom niemającym zamiaru tu się osiedlić. Ze swej strony wydałem szereg zarządzeń mających na celu ukrócenie szkodliwej działalności szabrowników" – pisał do wojewody białostockiego Jakub Prawin, pełnomocnik rządu na okręg mazurski.

Fot. http://turnitzmuhle.pl/
Pogrzeb w Mańkach

„Wypadki bicia, kopania, maltretowania ludności miejscowej na terenie gminy Rozogi są na porządku dziennym. Ludność miejscowa, która w wielu wypadkach nie zna nawet j. niemieckiego, a posługuje się wyłącznie j. polskim, wypędzana jest przez milicjantów ze swych gospodarstw, które miejscowy PUR przydziela osadnikom zza miedzy" – raportował w czerwcu 1945 roku ówczesny starosta szczycieński, polski Mazur z pochodzenia, Walter Późny.

Z tymi nagannymi zachowaniami ówczesna władza starała się mniej lub bardziej skutecznie walczyć.

Co jednak wynika ze wspomnianego raportu NKWD? Generalnie wschodniopruskie NKWD informowało, że „w ostatnim czasie odnotowano fakty, w których polskie zarządy lokalne zajęły niezbyt właściwą linię wobec porządków ustalonych przez komendantów wojskowych miast".

Przypomnijmy, że zdaniem NKWD Niemcy z tego obszaru woleli jechać na Sybir, zamiast pozostać na terenie, gdzie władzę sprawuje polska administracja, z uwagi na stosunek do nich Polaków, bo ci mieli być gorsi od Rosjan. „Rosjanie bezlitośnie rozprawili się tylko z faszystami, a Polacy będą mścić się na wszystkich Niemcach " – mieli twierdzić Niemcy z ówczesnego polskiego okręgu mazurskiego. Miało zresztą dochodzić do takich sytuacji jak ta, że Polak zastrzelił niemieckiego nastolatka, bo ten chciał pracować u Rosjan, a nie u Polaków. Co, nawet jeżeli było prawdą, byłoby wyjątkowym przypadkiem. To dlatego zdaniem NKWD Niemcy woleli „pojechać na Sybir do Rosjan, niż zostać z Polakami w Prusach Wschodnich".

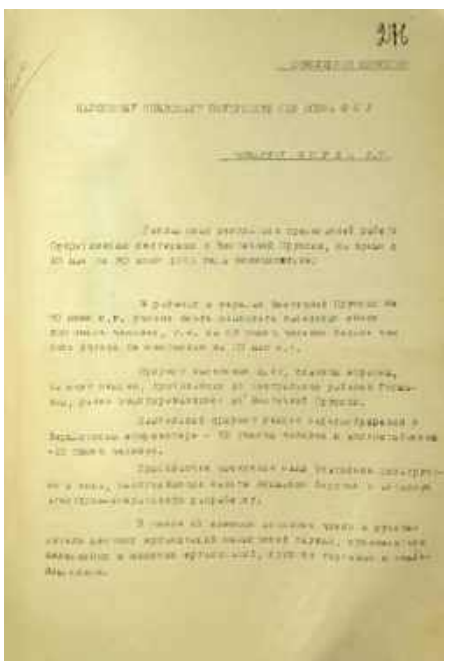
Same kłamstwa

Te kilka zdań z raportu posłużyło rosyjskim mediom do wykreowania kłamliwej narracji o brutalności Polaków wobec Niemców i przeciwstawienia im Rosji. Na przykład historyk i ekspert Rosyjskiego Towarzystwa Wojskowo-Historycznego Aleksander Makuszyn stwierdził, „że w przeciwieństwie do Polaków Związek Radziecki nigdy nie uciekał się do akcji karnych i znęcania się nad pokojową ludnością niemiecką, w tym w samych Niemczech". I dodał, że „Rosja, niezależnie od epoki, na terytoriach, które brała pod swój zarząd, zawsze stwarzała komfortowe warunki do życia miejscowej ludności cywilnej".

Przyjrzyjmy się więc pokrótce, jak sowieccy żołnierze traktowali mieszkańców południowej części Prus Wschodnich, kiedy byli tam panami życia i śmierci.

Dwa zegarki

Niektórzy z państwa znają zapewne zdjęcie z maja 1945 roku przedstawiające sowieckich żołnierzy z flagą na szczycie berlińskiego Reichstagu. Zanim zostało upublicznione, nieco jej jednak podretuszowano.


Rosyjski dokument

Zwykli sowieccy żołnierze po wkroczeniu na teren przedwojennych Niemiec z upodobaniem rabowali szczególnie zegarki. I to tak bardzo, że na wspomnianym zdjęciu jednemu z nich cenzor kazał wyretuszować z nadgarstka jeden zegarek, bo ten miał ich dwa. Jednak rabunki były niczym w porównaniu z gwałtami

Fot. Igor Hrywna
Grób w Małszewie

eprasa.pl b6e405311f

i morderstwami, których dokonywali sowieccy żołnierze na niemieckich cywilach, a w przypadku południowej części Prus Wschodnich także Polakach (Warmiakach i Mazurach).

Sowieci dotarli do granicy Prus w październiku 1944 roku. I już w pierwszej zajętej miejscowości dokonali maskary. Zanim Niemcy odbili wieś, zabili ponad 20 osób.

Czerwony śnieg

Jednak śnieg czerwony od krwi zrobił się dopiero w styczniu i lutym 1945 roku, kiedy sowiecka armia zajęła większą część Prus Wschodnich. Ich południowa część przypadła Polsce, ale polska administracja zaczęła przejmować tam władzę dopiero wiosną 1945 roku. Zresztą w późniejszym okresie nadal działały tam sowieckie komendantury wojskowe.

Przyznane Polsce miasta zostały w większości zniszczone już po przejściu frontu. Z reguły sowieccy żołnierze podpalali w nich budynki. Bez litości traktowali też cywilów. Byli to głównie Niemcy, ale mieszkali tam też Warmiacy i Mazurzy, z których część uważała się za Polaków. Byli to potomkowie polskich osadników, którzy osiedlili się niegdyś w Prusach.

Zabijali, gwałcili i rabowali...

„Od strony stacji szybko zbliżyły się dwa sowieckie czołgi. Z pełnym impetem wjechały w dwa wagony, miażdżąc je doszczętnie razem z znajdującymi się w środku ludźmi... Słychać było przerażające krzyki i wycie bólu potwornie okaleczonych ludzi. Czołgi wjechały na peron i jechały wzdłuż, rozgniatając tych, którzy nie zdążyli uskoczyć w bok" – tak wejście Rosjan do Olsztyna zapamiętał 11-letni wtedy Herbert Monkowski (1934-2023).

Krzyż w Wyszemborku

Wcześniej rosyjscy żołnierze podpalili miotaczami ognia szpital. „Rosjanie najpierw podpalili wypełniony ludźmi nieistniejący już, duży, trzykondygnacyjny budynek przy drodze do Olsztynka. Wzniecony przy użyciu miotaczy ognia od parteru pożar skutecznie odciął uwięzionym tam nieszczęśnikom drogę ucieczki. Do tych, którzy szukali ratunku przed płomieniami, wyskakując przez okna, strzelano z broni ręcznej" – pisał przed laty w „Gazecie Olsztyńskiej" Stanisław Piechocki (1955-2005), autor m.in. książek „Olsztyn, styczeń 1945" oraz „Czyściec zwany Kortau".

Ilu cywilów zamordowali zimą 1945 roku radzieccy żołnierze na terenie dzisiejszego województwa warmińsko-mazurskiego? Tego dokładnie nie wiemy. 19 lutego 1945 roku do spalonego przez sowietów Olsztyna dotarli polscy kolejarze. Byli pierwszymi przedstawicielami Polski w mieście.

„Rosjanie nie tylko palili i grabili, ale też mordowali i gwałcili. Codziennie wieczorami słychać było przeraźliwy krzyk kobiet. Rano znajdowano ich ciała. O tym nadal trudno mówić" – wspominał po latach jeden z nich.

Ją na oczach dziewczynek zgwałcił

„Te pierwsze Ruskie to takie dzikie były, zabijały jak szalone. W progu jednego z domów stała kobieta z dzieckiem na ręku. Obok niej stały dwie córeczki. Rosyjski żołnierz podszedł do niej, wyrwał z rąk niemowlę i rzucił na łóżko w izbie. Ją na oczach dziewczynek zgwałcił, a potem zastrzelił. Niemowlę nie przeżyło. Dziewczynki jacyś ludzie przygarnęli na wychowanie" – wspominała mieszkanka wsi położonej kilkanaście kilometrów od Olsztyna.

Tak było w całych Prusach Wschodnich. We wsi Zełwągi koło Mrągowa mieszkali mormoni. W 1946 roku odwiedzili ich współwyznawcy z USA. „Słuchaliśmy przerażających wiadomości o łajdackich czynach radzieckich żołnierzy. Kobiety, a nawet małe dziewczynki były wykorzystywane. Były sytuacje, gdy nawet 10 żołnierzy, jeden za drugim, gwałciło młode dziewczęta a w niektórych przypadkach patrzyli na to rodzice z przyłożonymi bagnetami do szyi" – zanotował jeden z nich. Mieszkańcy wsi opowiedzieli mu też o mormonie, którego zastrzelił rosyjski żołnierz, bo ten nie miał papierosów.

W położonym także niedaleko Mrągowa Wyszemborku, na starym cmentarzu stoi krzyż. Upamiętnia ponad 40 mieszkańców wsi zabitych 28 stycznia 1945 roku przez sowieckich żołnierzy.

„My ne Nemcy, Mazurki"

„Czerwonoarmiści próbowali ściągnąć z wozu siostrę, w obronie której stanął ojciec. Wówczas sowiecki żołdak strzelił mu w głowę. Autor wraz z matką uciekli, ale kiedy upłynęło trochę czasu, wrócili na miejsce tragedii. Tam zastali martwego ojca, postrzelonego wuja, a dookoła leżały ciała innych zabitych. Kilka dni po powrocie do domu przyszli Rosjanie. Nie pomogły tłumaczenia matki: »My ne Nemcy, Mazurki«, żołdacy zastrzelili ją oraz siostrę, natomiast wspominający to został ciężko ranny" – to z kolei wspomnienie Karla Heinza Wrucka z Nidzicy, które przytacza Małgorzata Grochowska w książce „Warmia i Mazury. Mozaika kultur i narodów".

„Ty jeszcze żyjesz?" Odpowiedziałam: „Nie wiem"

Dziewięcioletnia Marta Matyszewska, jej trzy siostry, niepełnosprawny brat, dziadek i mama uciekli przed rosyjskimi żołnierzami do lasu.

„I tam właśnie wpadliśmy na Ruskich; byli na drodze, która szła od Bałd. Musieli tam popić, bo w Bałdach działała gorzelnia. Więc kiedy nas zobaczyli, kazali nam zejść z wozów, ustawili wszystkich w szereg i zaczęli strzelać" – wspominała po latach w książce Wioletty Sawickiej „Wilcze dzieci".

„Siostry już nie żyły. Mama miała przestrzeloną głowę. Tuliłam się do niej. Pamiętam, że tuż przed śmiercią zapytała mnie: »Marta, ty jeszcze żyjesz?«. Odpowiedziałam: »Nie wiem«" – mówiła dalej.

Dziewczynkę odnalazł dziadek, który wcześniej dostrzegł Rosjan i zdołał uciec. Marta odmroziła sobie stopy i dłonie. Stopy potem jej odpadły. Z dłoni została jej tylko połowa kciuka. Zanim dostała protezy, przez kilka lat chodziła na kolanach. Potem amputowano jej nogi do kolan. Mieszkała jakiś czas w Niemczech, ale wróciła na Mazury. I tam jest pochowana.

Pogrzeb po 71 latach

Wspomnijmy jeszcze losy mieszkanki położonej koło Ostródy wsi Mańki. W 2016 roku odbyła się tam niezwykła ceremonia żałobna. Zimą 1945 roku sowieccy żołnierze gwałcili tam przez cały dzień 23-letnią mieszkankę wsi. Potem zamordowali ją na oczach matki. Pochowano ją w pośpiechu obok domu, bez kapłana. Po 71 latach dzięki staraniom obecnych mieszkańców wsi oraz warszawskiej fundacji Turnitzmühle Heritage Foundation doczekała się prawdziwego pogrzebu z udziałem ewangelickiego pastora i grobu z krzyżem.

Rabunki, gwałty i zabójstwa dokonywane przez sowieckich żołnierzy zdarzały się także po tym, jak władzę przejęła polska administracja, także na polskich osadnikach.

„Ze strony polskiej napływają stale skargi o kradzieżach, rabunkach i gwałtach dokonywanych przez znajdujące się w powiecie oddziały wojskowe. Zdarzyły się ostatnio wypadki, że osadnicy, broniąc swego mienia, zostali zastrzeleni oraz że w obecności rodziców wojskowi gwałcili ich córki" – raportował w sierpniu 1945 roku jeden ze starostów.

„Wojska radzieckie po ukończeniu zbiorów jesiennych wycofały się z większości powiatów, co przyczyniło się do pewnej poprawy stanu bezpieczeństwa w tych powiatach" – napisał zaś nieco później wspomniany Jakub Prawin.

IGOR HRYWNA

Fot. ze zbiorów Instytutu Północnego w Olsztynie

Zniszczony Olsztyn, 1945 rok

eprasa.pl b6e405311f

MAKABRA W TAKSÓWCE

Do policyjnego aresztu w Giżycku trafił 37-letni mieszkaniec okolic Giżycka w związku z zabójstwem taksówkarza w noc sylwestrową. 37-latek miał być ostatnim klientem kierowcy taksówki tej nocy.

Oficer asp. szt. Iwona Chruścińska poinformowała PAP, że 37-latek trafił do aresztu, gdzie trzeźwieje. Gdy go zatrzymywano miał promil alkoholu w organizmie. - Wszystkie czynności z tym mężczyzną będą wykonywane jutro - dodała.

Wieczorem, po godz. 21 policjanci z Giżycka zostali zaalarmowani przez parę jadącą autem, że taksówka przed nimi nie trzyma toru jazdy, auto jechało od krawężnika do krawężnika. Świadkowie jechali za taksówką, a naprzeciw nim wyjechał patrol policji.

- Kiedy auto zatrzymało się i otworzono drzwi okazało się, że kierowca taksówki jest cały pokrwawiony, ma krwawiące rany - powiedziała Chruścińska. Wezwana na miejsce karetka stwierdziła zgon 78-letniego taksówkarza.

Policja ustaliła ostatni kurs 78-letniego taksówkarza. Policjanci z wcześniejszych zdarzeń znali 37-latka. Zatrzymano go podczas patrolowania okolicy. - Jego wygląd wskazywał na to, że mógł mieć związek ze sprawą - dodała Chruścińska.

Policjanci zatrzymali 37-latka, który jest mieszkańcem gminy Giżycko. W jego domu zabezpieczono nóż, którym prawdopodobnie zadał taksówkarzowi co najmniej kilka ran.

Burmistrz Giżycka Ewa Ostrowska wpisem w portalu społecznościowym podziękowała policjantom i mieszkańcom „za ich szybką i zdecydowaną reakcję oraz wszystkim mieszkańcom, którzy nie pozostali obojętni i powiadomili służby".

„Państwa czujność i odpowiedzialna postawa są dowodem na to, że jako wspólnota potrafimy reagować i wspierać się w chwilach próby. (...) Apeluję do wszystkich mieszkańców Giżycka: nie bądźmy obojętni. Zwracajmy uwagę na to, co dzieje się wokół nas. Jeśli widzicie coś niepokojącego, jeśli czujecie, że ktoś może potrzebować pomocy lub zachowuje się w sposób budzący niepokój - reagujcie. Jeden telefon, jedno zgłoszenie do odpowiednich służb może uratować czyjeś życie" - napisała burmistrz i złożyła kondolencje rodzinie i bliskim zmarłego.

O ewentualnych zarzutach policja ma informować po wykonaniu czynności z zatrzymanym w piątek (2 stycznia). **PAP/RED.**

PARK JAROTY-NAGÓRKI JESZCZE WIĘKSZY

Popularny wśród mieszkańców Olsztyna park Nagórki-Jaroty został znacznie rozbudowany.

Park Nagórki-Jaroty wyrósł dookoła zbiornika retencyjnego, który powstał na prawie czterech hektarach ziemi przy Alei Sikorskiego i ulicy Paukszty w Olsztynie. Ta miejska inwestycja została zrealizowana głównie z praktycznych względów: zminimalizowania ryzyka zalania okolicznych ulic i piwnic podczas obfitych opadów i zapewnienia wody w przypadku służb miejskich do pielęgnacji zieleni, a strażaków przy akcjach gaśniczych.

Powstanie zbiornika stworzyło szansę, którą wykorzystali dwaj olsztyńscy radni i społecznicy: Łukasz Łukaszewski i Paweł Klonowski. Dzięki środkom z olsztyńskiego budżetu obywatelskiego doprowadzili do powstania parku, który co roku się rozwija i zyskuje coraz większą popularność wśród miłośników aktywnego spędzania czasu. Dzięki wygraniu w dwóch edycjach OBO

dookoła zbiornika retencyjnego udało się zbudować m.in. ścieżki pieszo-rowerowe, ławki, drewniane podesty, miejsce na grill i place zabaw.

– Historia parku między Nagórkami a Jarotami sięga 2016 roku, kiedy to udało nam się wynegocjować przeznaczenie tych terenów pod miejską zieleń, zamiast sprzedać tę ziemię deweloperom – przypomina radny Łukasz Łukaszewski.

Infrastruktura parku z roku na rok staje się coraz bogatsza. Oświetlone alejki umożliwiają aktywny wypoczynek także po zmierzchu. Miejsce tętni życiem cały rok. Przykład parku Nagórki-Jaroty pokazuje, że budżet obywatelski da się wykorzystać nie tylko w odniesieniu do małych inwestycji, ale także tych, które pozwolą wybudować duże rzeczy. Konsekwentnie tę możliwość wykorzystują radni Łukaszewski i Klonowski, którzy do OBO zgłosili kolejny projekt dotyczący rozbudowy parku. Okazał się on jednym ze zwycięskich przedsięwzięć. Zaczęto go realizować w połowie 2025 roku. Praca zostały właśnie zakończone. – Dzięki wspólnym staraniom, w tym głosom w OBO 2024, sieć parkowych pieszych i rowerowych ścieżek została domknięta. Zagospodarowane zostały też zacienione polany, gdzie podczas upałów będzie można nieco odsapnąć od słońca – informuje radny Paweł Klonowski.

Nowe ulepszenia właśnie oddano do użytku. – Zapraszamy na spacery, rower i relaks na świeżym powietrzu – dodaje radny Łukaszewski.

Przypomnijmy, że pod koniec 2024 roku została oddana do użytku inna atrakcja – tor Ninja Warrior. Koszt całej inwestycji, w tym utwardzenie placu i budowa alejki łączącej istniejące już ścieżki z nowym obiektem, wyniósł ponad 635 tysięcy złotych. To jedyna taka atrakcja w województwie. Podobne znajdują się m.in. w Gdańsku i Warszawie. **GS**

TAKIEJ NOCY TU JESZCZE NIE BYŁO

Wszyscy, którzy przyszli rano do pracy, już przy wejściu słyszeli „Cicho... bo ludzie śpią". Gabinety i sala obrad Urzędu Miejskiego w Ostródzie zamieniły się w tymczasowe schronienie dla osób, które śnieżyca na wiele godzin zatrzymała na ekspresowej S7 koło Ostródy.

Zaczęło się we wtorek po południu, gdy zima pokazała co potrafi. Burza śnieżna w regionie zatrzymała ruch na drogach, a koło Ostródy na S7 na wiele godzin utworzył się korek samochodów ciężarowych i osobowych o długości siedmiu kilometrów! Na początku służby próbowały rozładować korek i upłynnić ruch. To się udało po jakimś czasie na pasie w kierunku Gdańska. Samochody poruszały się wolno, ale płynnie. Ci, którzy jechali w kierunku Warszawy utknęli na dobre. Zapadała noc, śnieżyca nie ustępowała, im potrzebna była natychmiastowa pomoc.

— Zadecydowaliśmy, aby pomóc Policji dostarczyć dla osób stojących w korku na „siódemce" gorące napoje i jedzenie, wodę czy powerbanki, a w urzędzie przygotowaliśmy miejsca noclegowe dla tych, którzy po kilku godzinach oczekiwania w samochodzie musieli odpocząć. Razem ze strażnikami miejskimi skręcaliśmy łóżka, wynosiliśmy biurka i dokumenty po to, aby ci, którzy tej pomocy potrzebowali, mogli ją otrzymać — mówił Rafał Dąbrowski, burmistrz Ostródy.

Z tej pomocy skorzystały osoby, które nie były w stanie kontynuować podróży. Mogły odpocząć w cieple, naładować komórki, wypić gorącą kawę i herbatę, czy po prostu się zdrzemnąć. Pracownicy urzędu, którzy przyszli rano do pracy, już przy wejściu słyszeli „Cicho... bo ludzie śpią". Gabinety i sala obrad Urzędu Miejskiego w Ostródzie zamieniły się w tymczasowe noclegi. To była chwila wytchnienia dla wielu osób po kilku godzinach spędzonych w zaspach.

I – co podkreśla burmistrz Dąbrowski - sprzęt, który został niedawno zakupiony

Fot. Policja/UM Ostródа

w ramach dofinansowania w programie Obrony Cywilnej i Ochrony Ludności już realnie pomaga i po prostu ratuje. Ale nie tylko urząd ruszył z pomocą. Mieszkańcy Ostródy i Kajkowa udostępniali pokoje dla rodziców z maleńkimi dziećmi. Pokierowano tam rodziny, które wymagały nieco lepszych niż urzędowe warunków.

Zima długo nie odpuści, chociaż da nam chwile oddechu i odwilży. Zostanie z nami na dłużej. Warunki pogodowe nadal będą trudne. Warto więc wyciągnąć lekcję z tego, co wydarzyło się w nocy z 30 na 31 grudnia. Osoby decydujące się na podróż w trudnych, zimowych warunkach, powinny zawsze zabrać ze sobą zapas wody i jedzenia, zwłaszcza, gdy podróżują z dziećmi, a także pamiętać o zatankowaniu pojazdu przed wyjazdem. I najważniejsze: bezwzględna konieczność wymiany opon na zimowe. Ale warto też śledzić komunikaty meteorologiczne, bo o tym załamaniu pogody informacje pojawiały się już na kilka dni wcześniej. **BCL**

eprasa.pl b6e405311f

2-8 stycznia 2026

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.
NR 01

Piątek

20:00 TVP KULTURA

Angol
Dramat, USA, 1999

Po dziewięciu latach spędzonych za kratkami londyńczyk Wilson wychodzi wreszcie na wolność. Na wiadomość, że jego córka Jenny poniosła śmierć w wypadku samochodowym w Los Angeles, postanawia lecieć do Stanów Zjednoczonych, by na własną rękę zbadać okoliczności tragicznego zdarzenia. Kontaktuje się ze znajomym Jenny, Edem. Dowiaduje się, że dziewczyna miała romans z producentem płytowym, Valentine. Jego kochanką jest teraz młodziutka i piękna Adhara, która jest w wieku Jenny.

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:10

Sobota

20:00 TVP KULTURA

Ojciec
Dramat, Francja, Wielka Brytania, 2020

Anthony jest 80-letnim, psotnym i wesołym staruszkiem. Pomimo sędziwego wieku nadal uważa, że nie potrzebuje opiekunki i potrafi sam o siebie zadbać. Jego córka, Anne, ma jednak inne zdanie na ten temat. Kobieta zna prawdę o jego zdrowiu i z dnia na dzień widzi pogłębiającą się demencję u swojego ukochanego ojca. Obserwując postępujące zaniki pamięci, Anne postanawia zatrudnić pielęgniarkę o imieniu Laura, aby opiekowała się Anthonym pod jej nieobecność.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 23:50

Niedziela

23:50 POLSAT

Spadkobiercy
Dramat, komedia, USA, 2011

Wzięty prawnik z Hawajów, Matt King wraz z krewnymi przygotowuje się do sprzedaży ziemi odziedziczonej po arystokratycznych przodkach. Inwestorzy ostrzą sobie zęby szczególnie na ostatni dziewiczy kawałek wyspy Kauai, będący w posiadaniu rodziny. Planują postawić tam ekskluzywny kompleks hotelowy. Intratna transakcja schodzi na dalszy plan, gdy żona Matta, Elizabeth ulega wypadkowi i zapada w śpiączkę bez szans na odratowanie. Na dodatek, dowiaduje się o długoletnim romansie jego umierającej żony z miejscowym agentem nieruchomości, Brianem Speerem.

Poniedziałek

23:10 TVN

Okup
Sensacyjny, USA, 1996

Tom Mullen jest człowiekiem sukcesu, ma piękną żonę Kate i dziewięcioletniego syna Seana. Pewnego dnia podczas naukowego festynu w Central Parku nieznani sprawcy, działając z niezwykłą precyzją, uprowadzają Seana. Mullenowie otrzymują wiadomość, że jeżeli w ciągu 48 godzin nie przekażą porywaczom okupu w wysokości 2 mln dolarów, ich syn zginie... Rankiem w mieszkaniu Mullenów pojawia się grupa dochodzeniowa FBI udająca ekipę remontową. Agent Lonnie Hawkins nie wie jednak, że porywaczom przewodzi policjant Jimmy Shaker, który błyskawicznie przewiduje poczynania FBI...

Wtorek

21:50 TVP KULTURA

Uczta Babette
Dramat, Dania, 1987

W małej duńskiej osadzie nadmorskiej życie dwóch sióstr, Filippy i Martine, upływa w spokojnej, pobożnej atmosferze. Pewnego dnia pojawia się w ich domu Babette, uciekinierka z Francji. Polecona jako doskonała kucharka, zostaje u obu kobiet na służbie. Po kilkunastu latach wspólnego życia siostry dowiadują się, że Babette wygrała 10 tys. franków na loterii. Są pewne, że teraz kobieta je opuści i wróci do ojczyzny. Zgadzają się na jej prośbę zorganizować uroczystą kolację z okazji stulecia urodzin śp. pastora, uważając ten gest za pożegnanie.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 14:45

Środa

23:25 TVP 1

Ziemia obiecana
Dramat, Polska, 1974

„Ziemia obiecana" to historia kariery trzech zaprzyjaźnionych przemysłowców. Karol Borowiecki - Polak, syn ziemianina, Moryc Welt - Żyd i Niemiec Maks Baum decydują się założyć w Łodzi fabrykę włókienniczą. Walczą o jej budowę i egzystencję, pokonują piętrzące się trudności. Karol musi sprzedać rodzinny majątek. Nieubezpieczona fabryka zostaje spalona na polecenie innego przemysłowca, którego żona miała romans z Borowieckim. Po tym Karol decyduje się zerwać z narzeczoną Anką i wziąć ślub z córką niemieckiego milionera. Za cenę rezygnacji ze swych ideałów i miłości zostaje wielkim łódzkim kapitalistą.

Czwartek

01:05 POLSAT

Nomadland
Dramat, USA, 2020

Kobieta po sześćdziesiątce, po utracie wszystkiego podczas Wielkiej Recesji i śmierci ukochanego męża, decyduje się na życie współczesnej koczowniczki. Po zamknięciu kopalni gipsu w miasteczku Empire w stanie Newada, Fern (Frances McDormand) pakuje furgonetkę i rusza w drogę. Odkrywając życie poza konwencjonalnym społeczeństwem, główna bohaterka wykazuje nadzwyczajną odporność i zaradność, prezentuje doświadczenia niepodobne do tych, które znała wcześniej. W podróży poznaje innych nomadów, którzy stają się jej mentorami.

PIĄTEK • 2 stycznia

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2009
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Ibex - alpejski akrobata - dok., Franc., 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
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Komisarz Alex - serial krym.
22:10 Sekielski wieczorową porą - talk-show
23:10 Święty - film kryminalny, Polska, Węgry, 2023
01:10 Tylko ty - kom., USA, 1994
03:05 Wykrywacz kłamstw - magazyn
03:25 Sekielski wieczorową porą - talk-show
04:25 Notacje - dokument

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Anna Dymna - spotkajmy się - rozmowa
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
11:55 Tańcząca ze światem
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 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 Sylwester z Dwójką - program rozrywkowy
22:45 To jest grane - magazyn
23:20 James Bond - Goldeneye - sens., USA, Wlk. Bryt., 1995
01:45 Podwójna tożsamość - sens., USA, 2007. Tim Kearney odbywający aktualnie karę więzienia otrzymuje propozycję nie do odrzucenia. W zamian za wolność ma udawać zaginionego bossa mafii narkotykowej.
03:30 Tarapaty - film familijny, Polska, 2017

TVN

05:30 Uwaga! - program interw.
05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Detektywi - Młoda kobieta znajduje swoją matkę w jej mieszkaniu, ktoś dotkliwie ją pobił. Córka ofiary prosi detektywów o odnalezienie sprawcy.

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.
20:00 Terminator Genisys - SF, USA, Kan., 2015. Jest rok 2029. John Connor stoi na czele ruchu oporu, który walczy z cyborgami. Tym razem będzie musiał stawić czoła wrogom z przeszłości, jak również z przyszłości...
22:30 Mission: Impossible II - sens., USA, Niemcy, 2000
01:05 Matka - obycz., USA, 2017
03:15 Kuba Wojewódzki - talk-show
04:10 Szpital św. Anny
04:55 Uwaga! - program interw.
05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny. Ze zbiornika wodnego wyłowione zostają zwłoki kobiety. Okazuje się, że to była partnerka Adama z CBP - Agnieszka Walczak.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy. Artur Kanecki jest szczęśliwym mężem Ingi i ojcem 10-letniego Adasia. Pewnego dnia do mężczyzny dzwoni jego dziewczyna z czasów liceum, Marta.

17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Disco Star - talent show
21:45 7 rzeczy, których nie wiecie o facetach - kom., Polska, 2016. Siedmiu mężczyzn, siedem kobiet i siedem historii z miłością w roli głównej.
00:15 Druhny - kom., USA, 2011
03:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Tomasz Lipiński - mag.
07:35 Podróże z historią - Rozmowy z Wartburgiem - dok., Polska, 2015
08:20 Mieszczanie żywieccy - Beata i Marta - dok., 2021
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - Strajk - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
10:40 Notre-Dame de Paris - balet, Francja, 2021
12:25 Paul Newman - dokument, Franc., 2022
13:30 Blok - Sztuki wizualne - serial dok., Polska, 2018
14:25 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaż
14:50 Gwiazda Południa - przyg., Wlk. Bryt., Franc., 1969

16:45 Informacje kulturalne
17:05 Pan na Księżycu - dokument, Polska, 1993
18:15 Muzyczne NAJ - Andrzej Zaucha - rozrywk., 2023
18:50 Paul Gauguin - portret dzikusa - dok., Franc., 2017
20:00 Kino Mistrzów - Angol - dram., USA, 1999 ●
21:40 Tygodnik Kulturalny
22:35 DJ Finger - koncert, 2021
23:05 Ośmiorniczka - sens., Wlk. Bryt., USA, 1983
01:30 Noc krótkich filmów - Noworoczna noc • Kabaret
02:05 Więcej niż fikcja - Roger Vadim - Mister Cool - dok., Franc., 2016
03:20 Zaczęło się od nut. 80 lat PWM - reportaż
03:55 Tamte lata, tamte dni - Tomasz Lipiński - mag.

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Dochodzi do wybuchu ciężarówki, którą eskortowany był więzień. Wszyscy sądzą, że mężczyzna nieżyje. Nash i Joe są jednak innego zdania.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. W lokalnym sklepie jubilerskim dochodzi do rozboju. Groźni napastnicy postanawiają wziąć zakładniczkę - młodą panią prawnik.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
15:55 Ranczo - serial kom., Polska
18:10 Kariera frajera - kom., USA, 1998

20:00 Terrorysta - akcja, USA, 2001. Alex Swan (Denis Hopper) jest nieuchwytnym terrorystą, który nieustannie podkłada ładunki wybuchowe. Spowodowane przez niego eksplozje przynoszą ofiary.
22:00 Czarny pies - akcja, USA, Wlk. Bryt., Franc., Niemcy, Jap., 1999. Jack Crews (Patrick Swayze) trafia do więzienia za spowodowanie wypadku, w którym ginie kilka osób.
23:50 Kobiety mafii - akcja, Polska, 2018
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:40 Ten moment - Tomasz Dybowski jest poważanym bankierem na wysokim stanowisku. Mężczyzna ukrywa przed swoją żoną Beatą i dorastającymi dziećmi Filipem i Leną, że jest homoseksualistą.
06:10 Szkoła - Konrad Wojcieszko i Kajetan Łukowski z gimnazjalnej 3b przypadkowo znajdują odpowiedzi do testu z matematyki i przekazują je klasie. Niestety okazuje się, że...
08:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:40 Detektywi - program kryminalny
15:25 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:20 Sąd rodzinny - program sądowy

17:15 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:10 Zagadki losu - program obycz.
19:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Och, życie! - kom., USA, 2010
22:15 Dzień, w którym przyjdzie tata - kom., Franc., 2012
00:10 Dzień próby - sens., USA, 2001
02:25 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:00 Fachowcy - program paradokumentalny
04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:05** Wyspa strachu - sens., USA, 2009
00:05 STOP Drogówka - serial policyjny **01:05** Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:10 Hardkorowy Iombard
02:40 Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:45 Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Edek - idol na dziś **13:30** Msza św. **14:20** Kolędy **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:40** Katolicy a tożsamość Europy **17:15** W góreckim domku ogrodnika **17:30** Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka

eprasa.pl b6e405311f

SOBOTA • 3 stycznia

TVP 1

04:50 Wielki wyścig świąteczny - komedia romantyczna, USA, 2024
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
08:55 Ranczo - serial obycz., Polska, 2009
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:50 Gwiazdy w południe - Rio Lobo - western, USA, 1970
14:00 Życie na biegunach - dokument, Australia, 2022

15:05 Tajemnice kultowych seriali - dok., 2025
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Sylwester z Dwójką
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Krew z krwi - serial, 2024
21:25 Hit na sobotę - Greenland - katastroficzny, USA, 2020
23:35 Gorąca linia - fab., USA, 2022
01:25 Sprawdzamy - magazyn
01:50 Czego pragną kobiety - kom., USA, 2000
04:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:25 Dla niesłyszących - Święta z M jak miłość - serial obycz. TVP, 2023
07:20 Pytanie na śniadanie
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:05 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę

19:00 Informacje kulturalne
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:00 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:30 Miłość, ślub i inne nieszczęścia - komedia romant., USA, 2020. Wielowątkowa i tryskająca humorem opowieść o ludziach pracujących przy organizacji pewnego wesela.
00:20 Zupa Nic - komedia obyczajowa, 2021. Portret trzypokoleniowej rodziny, mieszkającej pod jednym dachem.
02:00 9. życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016
04:00 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2016

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - 34-letnia Asia i 36-letni Grzesiek są małżeństwem od ośmiu lat, mają siedmioletnią córeczkę. Któregoś dnia Asia dostaje telefon ze szpitala - trafił do nich jej ojciec Edward, zaginiony 20 lat temu.
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
12:25 Anatomia piękna - program rozrywkowy
13:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
14:25 Pokémon: Detektyw Pikachu - przygod., USA, Jap., Kan., Wlk. Bryt., 2019

16:35 Indiana Jones i ostatnia krucjata - przygod., USA, 1989
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Simona Kossak - obycz., Polska, 2024
21:50 Pamiętnik - melodramat, USA, 2004
00:20 Terminator Genisys - SF, USA, Kan., 2015
02:45 Szpital św. Anny - program obycz.
03:30 Uwaga! - program interwencyjny
03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Nauka jazdy - reality show
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Darek Stolarz - remont w 3 dni
12:40 Sezon na misia 3 - anim., USA, 2011
14:25 Epoka lodowcowa: Wędrówka kontynentów - anim., USA, 2012
16:20 Kevin sam w Nowym Jorku - kom., USA, 1992. Przebojowa komedia sensacyjna - kontynuacja opowieści znanej z filmu „Kevin sam w domu".
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Neo-Nówka. XX-lecie - program rozrywkowy

22:50 Szybcy i wściekli 6 - sens., USA, Jap., Hiszp., Wlk. Bryt., 2013. Szósta cześć przebojowej serii. Vin Diesel, Paul Walker i Dwayne Johnson poprowadzą razem drużynę gwiazd do kolejnego wyścigu, którego stawką będzie ocalenie zachodniej cywilizacji.
01:40 Superfly - sens., USA, 2018. Thriller z mocną oprawą muzyczną.
04:10 Świat według Kiepskich Na korytarzu pod drzwiami Kiepskich pojawia się mężczyzna z bukietem kwiatów.
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:35 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Statyści - komedia, Polska, 2006
08:15 Wstęp Wolny - felieton
08:35 Notre-Dame de Paris - balet, Francja, 2021
10:15 Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 - reportaż
10:45 Od ucha do ucha - W krainie zorzy polarnej • Kajak - filmy animowane
11:20 Wielcy mistrzowie malarstwa - Michelangelo - serial dokumentalny, Franc., 2015
12:25 Perły i dukaty - serial, Polska, 1965
13:50 Wydarzenie aktualne
14:20 Marcin Masecki gra Warsa - koncert, 2025
15:55 Dokument tygodnia - Tajemnicza Claudia Cardinale - dokument, Franc., 2019

17:00 Tamte lata, tamte dni - Zygmunt Staszczyk - magazyn
17:40 Retro kino - Zabawka - komedia, Francja, 1976
19:25 20×20 lat TVP Kultura - Aleksandra Kurzak
20:00 Bilet do kina - Ojciec - dramat, Francja, Wlk. Bryt., 2020 ●
21:45 Polskie Evergreeny. Ladies' Jazz Festival Gdynia - koncert, 2024
23:10 Kino Mistrzów - Angol - dram., USA, 1999 ●
00:50 Tamte lata, tamte dni - Zygmunt Staszczyk - magazyn
01:30 Wenecja - dramat, Polska, 2010
03:40 20×20 lat TVP Kultura - Aleksandra Kurzak

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
07:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Semir jest świadkiem niezwykle dziwnego zdarzenia, spotyka bowiem tajemniczo ubranych ludzi pędzących konno. W tym samym czasie siedzący w samochodzie Paul zauważa kobietę wołającą o pomoc.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
09:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. Z każdym przyniesionym pod zastaw przedmiotem wiąże się wciągająca historia.

20:00 Twierdza - akcja, USA, 1996. Zdesperowany generał Francis Hummel (Ed Harris) to bohater wojny w Zatoce Perskiej. Wraz z grupą wiernych żołnierzy piechoty morskiej opanowuje wyspę Alcatraz i bierze zwiedzających jako zakładników.
23:00 Bodyguard i żona zawodowca - akcja, USA, 2021
01:15 Kobiety mafii 2 - akcja, Polska, 2019
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:30 Szkoła - Licealistka Klaudia Tomala jest molestowana seksualnie przez przybranego brata. Dziewczyna jest przerażona, bo chłopak ją atakuje nawet w szkole.
06:20 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:15 New Looney Tunes III - animacja
08:00 Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film - kom., USA, Kan., Franc., 2017. Pewnego dnia George i Harold, najlepsi kumple z czwartej klasy, wprowadzają swego dyrektora w stan hipnozy i każą mu wierzyć, że jest głupkowatym bohaterem z ich komiksu, Kapitanem Majtasem.
09:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:25 Detektywi - program kryminalny

15:15 Uwolnić orkę - przygod., USA, Franc., 1993
17:25 Jądro Ziemi - katastrof., USA, Wlk. Bryt., 2003
20:00 Matrix - SF, USA, 1999. Na co dzień Thomas Anderson jest pracownikiem firmy komputerowej, nocami udziela się jako genialny haker o pseudonie Neo.
22:40 Operacja Napoleon - sens., Islandia, Niemcy, 2023
00:50 Ciche miejsce II - SF, USA, 2020
02:35 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:25 Fachowcy - paradokument
04:00 Usterka - poradnik
04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** Jesteśmy dla Dzieci **09:35** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **09:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:50** Karate Kid 4: Mistrz i uczennica - sens., USA, 1994 **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:55** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** 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 **10:20** Kolędy **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... **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:20** Kolędy **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** Mały gest, wielkie serce! **17:00** Parafia pod wezwaniem Św. Józefa Robotnika w Zgorzelcu **17:20** O. Dyrektor Tadeusz Rydzyk **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** W naszej Rodzinie **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna

NIEDZIELA • 4 stycznia

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:50 Zmiennicy - serial, 1986
10:00 Ojciec Mateusz - serial krym.
10:55 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Pielgrzymi Nadziei - rep.
13:05 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia - Ludzie - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:25 Dom - serial, 1980
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 U Pana Boga w Królowym Moście - serial

18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 U Pana Boga w Królowym Moście - serial
21:25 Żona dla Polaka - reality show
22:25 Zakochana Jedynka - Ostatnia szansa Harveya - obycz., USA, 2008
00:10 Greenland - fab., USA, 2020
02:10 Sprawdzamy - magazyn
02:35 Rio Lobo - western, USA, 1970
04:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:25 Dla niesłyszących - 25 lat M jak miłość. Nasz srebrny jubileusz - serial obycz., Polska, 2025
07:20 Pytanie na śniadanie
11:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:40 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:15 Hrabia Monte Christo - serial kostiumowy, Franc., Włochy, 2024

18:15 Pan Mama - serial kom.
18:55 James Bond - Goldeneye - sens., USA, Wlk. Bryt., 1995. Członkowie syndykatu Janusa wykradają z centrum kierowania bronią kosmiczną na Syberii urządzenie o nazwie Złote Oko.
21:15 Blitz - akcja, Wlk. Bryt., Franc., USA, 2011
23:05 Renata Przemyk na dobry wieczór - widowisko muzyczne
00:10 Krucjata - Prawo serii - serial krym., Polska, 2020
01:10 Miłość, ślub i inne nieszczęścia - komedia romant., USA, 2020
03:00 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2016
03:45 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
12:00 Będzie pięknie - program poradnikowy
13:05 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - studio sport
13:30 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - konkurs indywidualny seria 1
14:50 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - konkurs indywidualny seria 2
15:55 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - studio sport

16:25 Shazam! - przygod., USA, 2019
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki - przygod., USA, 2008
22:10 Każdy twój oddech - sens., USA, 2021
00:15 365 dni - film erotyczny, Polska, 2020
02:20 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
03:30 Szpital św. Anny - program obycz.
04:20 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
10:55 Kot w butach: Ostatnie życzenie - anim., USA, Jap., 2022. Produkcja słynnego studia DreamWorks Animation była nominowana do Oscara® w kategorii: Najlepszy pełnometrażowy film animowany.
13:05 Jumanji: Następny poziom - sens., USA, 2020
15:50 Shrek - anim., USA, 2001. Tytułowy bohater historii jest ogrem - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają.
17:40 Darek Stolarz - remont w 3 dni
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Sport
19:25 Pogoda

19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Hobbit: Niezwykła podróż - sens., USA, N. Zel., 2012. Film ten to adaptacja legendarnej powieści, autorstwa J.R.R. Tolkiena pt. „Hobbit, czyli tam i z powrotem", będącej wstępem do słynnego „Władcy Pierścieni"; to opowieść pełna niezwykłych wydarzeń i magicznych postaci, przedstawiająca odwieczną walkę Dobra ze Złem.
23:50 Spadkobiercy - obycz., USA, 2011 ●
02:15 Gothika - sens., USA, 2003
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:45 Co nam w duszy gra - Cały ten film... - 2000
06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Krzysztof Materna
07:45 Marceli Szpak dziwi się światu - serial anim., 1985
08:00 Msza Święta Kościoła Polskokatolickiego w Szczecinie
09:00 Niepojęte - Filozofia a religia - felieton
09:15 W domu Ojca mego jest mieszkań wiele - program religijny
09:55 Tajemnicza Claudia Cardinale - dokument, Franc., 2019
11:00 Pan wzywał, Milordzie? - Strajk - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
12:05 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaż
12:25 Retro kino - Zabawka - kom., Franc., 1976
14:10 Koncert - Gdańsk

15:35 W samo południe - western, USA, 1952
17:15 Niedziela z... Alicją Majewską i Włodzimierzem Korczem
20:00 Kansas City - fab., USA, 1996
22:05 Biały dmuchawiec - spektakl teatralny, 2015
23:15 Noc krótkich filmów - Restart
23:50 Kino nocne - Ojciec - dram., Franc., Wlk. Bryt., 2020 ●
01:40 Polskie Evergreeny. Ladies' Jazz Festival Gdynia - koncert, 2024
03:05 Niedziela z... Alicją Majewską i Włodzimierzem Korczem
04:10 Co mówią lekarze - film krótkometrażowy, 2009

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd
06:50 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:50 Ranczo - serial kom., Polska
13:45 Nasza niania jest agentem - kom., USA, 2010
15:50 Wakacje Jasia Fasoli - kom., Wlk. Bryt., 2007.
17:50 Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości - przygod., Franc., Hiszp., Włochy, Węgry, 2013, Catherine Deneuve, Gérard Depardieu

20:00 355 - akcja, USA, Chiny, 2022
22:45 Ojciec chrzestny - akcja, USA, 1972. Rok 1945. Młody Michael Corleone (Al Pacino), weteran wojenny, wraca do Nowego Jorku na ślub swojej siostry. Jego ojciec, Don Vito Corleone (Marlon Brando), stoi na czele jednej z pięciu mafijnych rodzin miasta.
02:10 Czas porachunków - akcja, USA, 2022
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

05:30 Szkoła - Eliza Ziębińska z 2b liceum i Artur Białas z licealnej 3d od kilku miesięcy są parą. Dziewczyna wie, że chłopakowi podobają się amerykańskie tancerki. Zapisuje się więc do szkolnej drużyny cheerleaderek.
06:20 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:15 New Looney Tunes III - animacja
07:45 Anatomia piękna - program rozrywkowy
08:40 Przygoda na Alasce - przygod., USA, 1995. Samolot Jake'a rozbija się na Alasce, a jemu tylko cudem udaje mu się uniknąć śmierci. Jego dzieci postanawiają wyruszyć mu z pomocą.
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

14:20 Detektywi - program kryminalny
16:10 OSS 117: Kair, gniazdo szpiegów - sens., Franc., Belgia, 2006
18:05 8 rzeczy, których nie wiecie o facetach - kom., Polska, 2022
20:00 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2016
22:35 15:17 do Paryża - sens., USA, 2018
00:25 Los numeros - komedia, Polska, 2011
01:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
02:45 Usterka - program poradnikowy
03:40 Fachowcy - paradokument
04:15 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Polowanie na Hitlera **08:55** Ewa gotuje - program kulinarny **09:25** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:25** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **11:45** Artur ratuje Gwiazdkę - anim., USA, 2011 **13:50** Asterix kontra Cezar - animowany, Franc., 1985 **15:30** Powrót do przyszłości, cz. 3 - komedia, USA, 1990 **17:55** Uroczysko - serial krym. **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:00** Tokio nocą. Sekretna Jap. - dok., Franc., 2024 **02:20** Nieznane zdjęcia Hitlera **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Czy udało się zabić prawdę **11:00** Głos serca **11:45** Serce i oblicze Boga **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:10** Brat Bronisław z Dębowca **13:45** Wyzwolenie **14:30** Muzeum 303 **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** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:30** Kolędy **22:45** Jak wygrać małżeństwo?

eprasa.pl b6e405311f

PONIEDZIAŁEK • 5 stycznia

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2009
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia III - Ludzie - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 19. południk - Teatr Telewizji, 2003
22:00 John Wayne - więcej niż mit - dok., Franc., 2019
23:05 Balans bieli - magazyn
23:45 Carte blanche - obycz., Polska, 2015
01:35 Wykrywacz kłamstw - magazyn
02:00 Gorąca linia - fab., USA, 2022
03:50 Rezydencje królewskie - dok., Wlk. Bryt., 2024

TVP 2

04:25 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Rodzina (nie od) święta - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej

16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia - program kulinarny
20:55 Mikołaj Na sygnale 2. Zdążyć przed Wigilią - fab., Polska, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
23:10 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
24:00 Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018
02:25 Instynkt - serial krym., Polska, 2011
03:20 Akacjowa 38 - serial

TVN

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

19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Kraj świętych i grzeszników - sens., Wlk. Bryt., Irlandia, USA, Chiny, Franc., Szwajc., 2023
23:10 Okup - sens., USA, 1996 ●
01:35 Autentyczni
02:20 Szpital św. Anny - program obycz.
03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Uwaga! - program interw.
04:50 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

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

19:55 Mega hit - Jurassic World - sens., USA, 2015. Akcja rozgrywa się 22 lata po wydarzeniach z pierwszego filmu z tej przełomowej serii. Pomimo nieszczęść, które przytrafiły się pierwotnemu parkowi, na jego miejscu stanął większy park, który oferuje możliwość podziwiania żywych dinozaurów.
22:30 Detonator - sens., USA, Rum., 2006
00:45 Lep na muchy - kom., USA, 2011
02:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:45 Ewa gotuje - kulinarny
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 - Anna Nehrebecka - magazyn
07:45 Podróże z historią - Legenda „Czarnej Wołgi" - dokument, Polska, 2015
08:25 Wydarzenie aktualne
09:00 Lalka - serial
10:30 Jezioro Bodeńskie - dramat, Polska, 1985
12:05 Wielcy mistrzowie malarstwa - Michelangelo - serial dokumentalny, Franc., 2015
13:10 Od ucha do ucha - W krainie zorzy polarnej • Kajak - filmy animowane
13:40 Tamte lata, tamte dni - Zygmunt Staszczyk - magazyn
14:30 Mój Nikifor - dramat, Polska, 2004

16:20 Lalka - serial
17:55 Tygodnik Kulturalny
18:50 Cesaria Evora - dok., Port., 2022
20:00 Poniedziałek z Bondem - Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985
22:20 W samo południe - western, USA, 1952
23:55 Freddie Mercury - wielki mistyfikator - dok., USA, 2012
01:35 Porozmawiajmy szczerze - Halina Kunicka
02:15 Kino nocne - Stromboli, ziemia Boga - dramat, USA, Włochy, 1950
04:10 Aria Diva - film krótkometrażowy, Polska, 2007
04:50 Teledyski

TV Puls

08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Dzikie łowy - przygod., N. Zel., 2016. Ricky (Julian Dennison) to wychowany na hip-hopie, miejski, zbuntowany, krnąbrny nastolatek, który otrzymuje szansę nowego startu, gdy trafia do nowej rodziny zastępczej (cioci Belli i wuja Heca). Po śmierci Belli Rickowi grozi odesłanie do innego domu, więc obaj z wujem uciekają i ukrywają się w buszu.

20:00 Najwyższy wyrok - akcja, USA, 2012. Cross (Steven Seagal) i Manning to byli żołnierze Marines. Dostają ważne zadanie - mają zadanie eskortować osadzonych ze starego więzienia federalnego.
22:05 Terrorysta - akcja, USA, 2001
23:55 Pasażer 57 - akcja, USA, 1992
01:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:40 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:40 Ten moment - Marcin Łagodzki chce zostać aktorem, ale jego ojciec zażądał, by zaczął pracować w rodzinnym warsztacie. Chłopak uciekł do Warszawy, by zrealizować swoje marzenie.
06:10 Szkoła - Agata Walczyk, uczennica licealnej 3c, po maturze chce studiować medycynę. Nie podoba jej się, że jej chłopak chce wybrać inny kierunek.
08:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:40 Detektywi - program kryminalny. Kobieta pochodząca z Ukrainy została zaatakowana nożem. Detektyw szukają sprawcy napaści. Trop wiedzie do firmy, w której pracowała dziewczyna.

15:25 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:20 Sąd rodzinny - program sądowy
17:15 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:10 Zagadki losu - program obycz.
19:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 15:17 do Paryża - sens., USA, 2018
22:05 Złoto dla zuchwałych - film wojenny, USA, Jugosławia, 1970
00:50 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2016
03:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:00 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradokumantalny **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:05 Terytorium wroga - sensacyjny, Franc., 2011 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Moja Katolicka Rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **11:45** Kolędy **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Bawer - Moja Walka **13:30** Msza św.
14:20 Kolędy **14:30** Misja Księdza Jacka **15:25** Góra Świętej Anny **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę

WTOREK • 6 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
08:30 Ranczo - serial obycz., 2009
09:30 Msza Święta na zakończenie Roku Jubileuszowego z Watykanu
11:45 Orszak Trzech Króli
13:20 Natura w Jedynce - Koziorożec himalajski i jego królestwo - dok., Indie, 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 U Pana Boga w Królowym Moście - serial

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jacek Cygan. Życie jest sztuką. - dok., Polska, 2025
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 U Pana Boga w Królowym Moście - serial
21:30 Niedokończone życie - dram., USA, Niemcy, 2005
23:25 Zaklinacz deszczu - obycz., USA, 1997
01:50 Ostatnia szansa Harveya - obycz., USA, 2008
03:35 Carte blanche - obycz., Polska, 2015

TVP 2

05:25 Bernadetta. Cud w Lourdes - dramat, biograficzny, Francja, 2011
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:45 W drodze do Cordury - western, USA, 1959
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:20 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025

20:45 Riwiera dla dwojga - kom., Wlk. Bryt., Franc., 2013. Richard i Kate są rozwiedzeni, ale nadal żyją w przyjaźni. Bankructwo funduszu emerytalnego połączy parę jeszcze bardziej.
22:30 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Pol., 2024
00:10 Blitz - akcja, Wlk. Bryt., Franc., USA, 2011. Blitz to morderca policjantów, grasujący w południowo-wschodnim Londynie. Tropi go Tom Brant, sierżant wydziału dochodzeniowo-śledczego.
01:55 Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018
04:20 Odrodzenie Katedry Notre-Dame - dok., Franc., 2024

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:15 Clifford: Wielki czerwony pies - film rodzinny, USA, Kan., Wlk. Bryt., 2021
13:15 W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! - kom., USA, 1989
15:20 Autentyczni
16:05 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - studio sport
16:30 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - konkurs indywidualny seria 1
17:50 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - konkurs indywidualny seria 2

18:55 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - studio sport
19:15 Fakty
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Na skraju jutra - SF, USA, Kan., 2014
22:20 Mayday - kom., Polska, 2019
00:45 Simona Kossak - obycz., Polska, 2024
02:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:30 Nastolatki rządzą... kasą - reality show
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Grinch: Świąt nie będzie - kom., USA, Niemcy, 2000. Jest wredny, zielony i nie lubi świąt Bożego Narodzenia. Jim Carrey wciela się w postać tytułową w adaptacji klasycznej historii dla dzieci autorstwa Dr Seussa.
10:25 Brzdąc w opałach - kom., USA, 1994
12:35 Epoka lodowcowa - anim., USA, 2000
14:25 Jumanji - kom., USA, 1995
16:35 Nie kłam kochanie - kom., Polska, 2008
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Exodus: Bogowie i królowie - sens., USA, Wlk. Bryt., 2014

23:10 Helikopter w ogniu - sens., USA, 2001. Dramat wojenny wyreżyserowany przez Ridleya Scotta. Wstrząsająca rekonstrukcja misji, na jaką w 1993 roku wysłano do Somalii ponad stu żołnierzy USA. Akcja, przewidziana na 30 minut, przeradza się w krwawą bitwę - najdłuższą, w jaką zaangażowani byli Amerykanie od czasów Wietnamu.
02:15 Escape Room: Najlepsi z najlepszych - sens., USA, RPA, 2021
04:10 Ewa gotuje - program kulinarny
04:50 Disco Gramy - program muzyczny
05:35 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
06:45 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn
07:25 Prezydenckie siedziby - dokument, Polska, 2015
08:05 Szlakiem Kolberga - Hanna Banaszak - reportaż
08:40 Niepojęte - felieton
09:00 Lalka - serial
10:30 Tesla - fab., USA, 2020
12:25 Cesaria Evora - dokument, Portugalia, 2022
13:25 Robię swoje - Tomasz Konieczny w Operze Wiedeńskiej - reportaż
13:55 Panienki z Rochefort - musical, Franc., 1967
16:10 Lalka - serial
17:40 Arie z gali ONTW
18:55 Renoir. Portrecista odchodzącej epoki - dokument, Niemcy, 2022
20:00 Teatr Telewizji - Płaszcz - spektakl teatralny, 1979

21:50 Lekkie obyczaje - Uczta Babette - fabularny, Dania, 1987 ●
23:45 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn
00:30 Klub Jazzowy - Kajetan Galas Organ Spot - koncert, 2025
01:45 Kansas City - dram., muz., kryminał, USA, 1996. Pewien drobny złodziej zostaje uwięziony przez bossa miejscowej mafii. Jego dziewczyna obmyśla ryzykowny i szalony plan uwolnienia ukochanego. Porywa żonę lokalnego polityka...
03:55 Wspólny dom
04:35 Żółty szalik - dramat obycz., 2000

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
07:00 Wyścig szczurów - kom., USA, Kan., 2001 Milioner Donald Sinclar (John Cleese) postanawia zapewnić rozrywkę gościom w swoim hotelu. Mężczyzna wybiera losowo grupę ludzi, którzy mają wziąć udział w zaciętym wyścigu o 2 miliony dolarów.
09:20 Złote dziecko - kom., USA, 1986. Murphy wyrusza z misją ocalenia Złotego dziecka, obdarzonego mistyczną mocą, którego porwały siły Zła.
11:10 Jak zostać kotem - familijny, Franc., Chiny, Kan., 2016
12:50 Córka prezydenta - kom., USA, 2004
15:00 Król rozrywki - obycz., 2017

17:35 Legenda Zorro - przygod., USA, 2005
20:00 Apocalypto - przygod., USA, 2006. Młody wojownik zostaje zmuszony do odbycia wyprawy w głąb nieznanego świata.
23:00 Trzynasty wojownik - przygod., USA, 1999
01:00 Niezwyciężony legion - przygod., USA, 2020. Pół-rzymianin Noreno, aby uratować legiony rzymskie, musi przekroczyć ośnieżone góry Armenii.
03:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
04:00 Dyżur - serial medyczny
04:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:50 Ugotowani - turniej kulinarny. Warszawa - stolica kulinarnych trendów i pokus. To właśnie tu Piotr, Alesia, Mariusz i Ania staną do kulinarnej rywalizacji.
06:45 Szkoła - Patryk Słupiński z licealnej 3b przeżywa żałobę po śmierci mamy. Chłopak próbuje zagłuszyć smutek i pod nieobecność ojca organizuje w domu imprezę.
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:15 Dziedzic Maski - kom., USA, Niemcy, 2005
14:10 Atramentowe serce - przygod., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2008
16:10 Agencie, podaj łapę - kom., USA, 2001
18:05 OSS 117: Rio nie odpowiada - sens., Franc., Belgia, 2009

20:00 Operacja Napoleon - sens., Islandia, Niemcy, 2023. Na lodowcu w Islandii turyści natykają się na wrak samolotu z II wojny światowej. Znajdują się w nim wskazówki pomagające znaleźć miejsce ukrycia złotego pociągu...
22:20 Matrix - SF, USA, 1999
00:50 Push - sens., USA, Kan., 2009. Trójka młodych Amerykanów jest obdarzona zdolnościami paranormalnymi i dlatego stali się obiektem zainteresowania agencji.
02:50 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:40 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **06:55** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **07:10** Artur ratuje Gwiazdkę - anim., USA, 2011 **09:10** Angry Birds Film - anim., Fin., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2016 **11:20** Zawód święty Mikołaj - kom., USA, 2001
13:05 Wykiwać klawisza - kom., USA, 2005 **15:35** Wielki błękit - sens., Franc., 1988 **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
22:00 Dracula: Historia nieznana - sensacyjny, USA, Japonia, 2014 **23:55** Pole śmierci - sensacyjny, USA, 2021 **02:05** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Papież Polak do Rodaków **09:30** Msza św. **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** Kobiety wolności **13:00** Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku **13:30** Msza św. **14:20** Kolędy
14:30 Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15:00** Bogu i ludziom - ks. Stanisław Sudoł **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki
17:00 Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl b6e405311f

ŚRODA • 7 stycznia

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2009
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Natura w Jedynce - Ningaloo - oceaniczny cud Australii - dok., Belgia, 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? - telet.
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport, Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Sprzymierzeni - fab., USA, 2016
23:25 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Ziemia obiecana - dram., Polska, 1974 ●
02:20 Święty - krym., Polska, 2023
04:15 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2022
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:15 Koło fortuny - teleturniej
12:50 Święto Bożego Narodzenia - nabożeństwo prawosławne, 2025
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszpania, 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:45 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017
24:00 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Polska, 2024
01:35 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
02:30 Za drzwiami Galerii Uffizi - dok., Niemcy, 2021

TVN

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

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Nieobecni 2 - serial, Polska
23:00 W morzu ognia - sens., USA, 1997
01:10 Szpital św. Anny - program obycz.
02:05 Anatomia piękna - program rozrywkowy
02:55 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:05 Ej, Stara! - program poradnikowy

POLSAT

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

19:55 Wkręceni 2 - kom., Polska, 2014. Bohaterowie znani z pierwszej części filmu - z Szyją (Paweł Domagała) i Fikołem (Bartosz Opania) na czele - ruszą na podbój stolicy i polskiego showbiznesu. Widzowie przekonają się, jak funkcjonuje świat gwiazd znanych z programów rozrywkowych i plotkarskich portali.
22:00 Jak łyse konie - sens., Chiny, 2023
00:50 Exodus: Bogowie i królowie - sens., USA, Wlk. Bryt., 2014
04:00 Kabaretowa Ekstraklasa
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 - Agnieszka Duczmal - magazyn
07:40 Podróże z historią - Piękno wykute w stali - dokument, Polska, 2015
08:25 Orkiestra jest jak człowiek - dokument, Polska, 2025
09:00 Lalka - serial
10:35 Mój Nikifor - dramat, Polska, 2004
12:25 Renoir. Portrecista odchodzącej epoki - dokument, Niemcy, 2022
13:30 Wstęp Wolny - felieton
13:50 Niedziela z... Alicją Majewską i Włodzimierzem Korczem
14:45 Uczta Babette - fabularny, Dania, 1987 ●
16:40 Lalka - serial

18:10 Którędy po sztukę - Małgorzata Mirga-Tas - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - Sergio Leone - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Mysterium Tremendum
20:00 Samiec Alfa - czarna komedia, Polska, 2022
21:50 Na wodach północy, - Ziemskie demony - serial, Wlk. Bryt., 2021
23:00 Scena muzyczna - DJ Finger - koncert, 2021
23:35 Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985
01:55 Kino nocne - Turysta - dram., Franc., Nor., Szwecja, 2014
04:10 Freddie Mercury - wielki mistyfikator - dokument, USA, 2012

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy. Angelica zamyka Ivo i Mili w sypialni. Kiedy wychodzą, widzi ich Andrea. Vicky wybiera się do Paryża, Rocky jest w szoku. Ivo ma pomysł na to jak zdobyć serce Milagros.
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw. Do lombardu przychodzi, który chce zastawić maszynę do robienia waty cukrowej.

20:00 Solomon Kane: Pogromca zła - przygod., Franc., Czechy, Wlk. Bryt., 2008. Film fantasy osadzony w mrocznych czasach XVII-wiecznej Anglii. Tytułowy bohater mierzy się z siłami zła, aby zyskać zbawienie.
22:10 Aleksander - przygodowy, USA, 2004. Zrealizowana z imponującym rozmachem historia jednego z najpotężniejszych przywódców wszechczasów - Aleksandra Wielkiego.
01:50 Pierwszy król - przygodowy, Włochy, Belgia, 2019
04:10 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:15 Ten moment - Karolina Godlewska jest w drugim miesiącu ciąży ze swoim chłopakiem Maksem, który pracuje w biurze u jej ojca architekta Romana. Karolina boi się reakcji ojca.
05:45 Szkoła - Dominika Socha gubi pieniądze przeznaczone na opłacenie rehabilitacji niepełnosprawnej siostry. Żeby zdobyć potrzebną kwotę, umawia się z licealistą, że będzie mu towarzyszyć podczas rodzinnej imprezy.
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - Do biura detektywistycznego zgłaszają się rodzice 19-latka, których syn wstąpił do wspólnoty o nazwie „Komuna dobra".

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Ojcowie i córki - obycz., USA, Włochy, 2016
22:30 Epidemia strachu - sens., USA, ZEA, 2011
00:50 Złoto dla zuchwałych - woj., USA, Jugos., 1970
03:30 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:20 Usterka - program poradnikowy
04:45 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Osadzony - sens., USA, 1989 **01:25** 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

09:00 Mocni Jego mocą **09:30** Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:00** Kolędy **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wypaczone sumienia **13:00** Cud prawdy **13:30** Msza św. **14:20** Kolędy **14:30** Milczący Św. **15:00** Zadziwiający świat chrząszczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Przywróceni do życia **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog.

CZWARTEK • 8 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2011
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Program rolny
12:55 Relacja z uroczystości Święta Epifanii w Kościele Greckokatolickim
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Z ludu na królewski dwór - dok., USA, 2024
00:05 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:30 Niedokończone życie - dram., USA, Niemcy, 2005
02:30 Zaklinacz deszczu - obycz., USA, 1997
04:50 Notacje - Krzysztof Kolberger - dok., 2009

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Hymn o narodzeniu Pana - reportaż
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:55 Podróż po jeden uśmiech - reportaż
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial 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 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
21:45 Berlin Ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016
22:50 Papillon. Motylek - dram., Hiszp., USA, Czechy, 2017
01:15 Morderstwa w Bayeux - film kryminalny, Francja, 2024
02:55 Lepsza połowa - serial, 2020
03:25 Kruk - Szepty słychać po zmroku - serial krym., Polska, 2018
04:25 Akacjowa 38 - serial

TVN

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

20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz.
20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:00 Niezapomniany - sens., USA, 2017. Małżeństwo Tessy i Davida nie wytrzymało próby czasu. Kobieta powodowana zazdrością postanawia zniszczyć życie nowej wybrance serca Davida.
00:00 Mission: Impossible II - sens., USA, Niemcy, 2000
02:35 Szpital św. Anny - program obycz.
03:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:55 Uwaga! - program interw.
05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

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

20:00 Mężczyzna imieniem Otto - obycz., Szwecja, USA, 2022. Dwukrotny zdobywca Oscara® Tom Hanks jako Otto Anderson, zrzędliwy wdowiec, którego świat całkowicie zmieni nieprawdopodobna przyjaźń, która połączy go z jego nowymi sąsiadami.
22:45 Pod słońcem Toskanii - obycz., USA, Włochy, 2003. Komedia romantyczna na podstawie powieści Audrey Wells.
01:05 Nomadland - obycz., USA, 2020 ●
03:30 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
07:05 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
07:45 Podróże z historią - Gorączka srebra - dok., Polska, 2016
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Lalka - serial
10:30 Panienki z Rochefort - musical, Franc., 1967
12:45 Reżyserzy - Sergio Leone - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:50 Rozmowy (nie)wygodne - Krzysztof Materna
14:45 Hania - obyczajowy, Polska, 1984
16:25 Modrzejewska - Początek - serial, 1990
17:55 Mody Polskie - Podkarpacie - reportaż
18:35 Niepojęte - felieton
18:55 Portrety - Kolba, na szczęście! - dokument, Polska, 2010

20:00 Piranie - dramat, Włochy, 2019. Przywódca bandy młodocianych przestępców, Nicola, mieszka z matką. Poznał już życie od najgorszej strony i pragnie coś zmienić dla siebie i swojej rodzicielki...
22:00 The Doors, za kulisami - dok., Wlk. Bryt., 1970
22:50 Samiec Alfa - czarna komedia, Polska, 2022
00:45 Na wodach północy, - Ziemskie demony - serial, Wlk. Bryt., 2021
01:55 Tygodnik Kulturalny
02:50 Informacje kulturalne
03:20 Dobra nocka - pysh - koncert, 2018
04:20 Mody Polskie - Podkarpacie - reportaż
05:00 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash Bridges dowiaduje się, że ma do wykorzystania ponad 10 miesięcy urlopu...
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Gdy próba rozbrojenia bomby w ciężarówce kończy się niepowodzeniem, skorumpowani funkcjonariusze SEK zaczynają obwiniać szefową policji.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Jacek Stalczyk ze swoją żoną Kasią podejmują decyzję o przeprowadzce do Gdańska, na co nie chce się zgodzić ojciec Jacka - 55-letni emerytowany generał.

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Test na teściów - kom., 2024. Alice i François namawiają rodziców i przyszłych teściów na wspólne testy DNA.
22:00 Porachunki pana Poutifarda - komedia, Belgia, Franc., 2023
23:30 Mój kuzyn - kom., Franc., 2020
01:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:35 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:15 Ten moment - Maturzysta Natan rozprowadza wśród swoich szkolnych kolegów narkotyki. Jego siostra martwi się, że nielegalne zajęcie sprowadzi na brata poważne kłopoty.
05:45 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...
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy

17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Plotka - komedia, Francja, 2000
21:45 Och, życie! - komedia, USA, 2010
00:00 Dzień, w którym przyjdzie tata - komedia, Franc., 2012
02:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
02:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:40 Usterka - program poradnikowy
04:10 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

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

08:55 Św. na każdy dzień **09:00** Na zdrowie **09:20** Opowieści biblijne **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katolicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polskości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Przywróceni do życia **14:55** Był człowiek posłany **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog.

eprasa.pl b6e405311f

TWAROŻKIEM W MAJONEZ!

Nic nie chcę mówić, ale 30 grudnia obchodziliśmy Dzień Serka Wiejskiego. Oczywiście rozumiem, że w poświątecznej krzątaninie i w chaosie przed sylwestrowym szaleństwem można było zapomnieć (przyznaję, ja też się zagapiłam)... Zwłaszcza że wśród tych nadmiarowych majonezów i pierniczków twarożek mógł jakoś umknąć. A szkoda!

Fot. Freepik

Szkoda, bo produkowany z mleka krowiego ser twarogowy jest popularny na całym świecie, ma bardzo bogate tradycje, czasem charakterystyczne tylko dla jednego regionu, a o jego zaletach zdrowotnych zdążyły przez wieki powstać całe opasłe tomiska. I same mądre rzeczy tam znajdziemy! Dziś, po chorobliwie nadmiarowym stężeniu majonezu we krwi, właśnie swojski twarożek może okazać się dla naszych żołądków prawdziwym wybawieniem.

Kto pierwszy?

Dokładny powód wyboru 30 grudnia jako Dnia Serka Wiejskiego jest nieznany, tak jak i pomysłodawca samego święta. Podobnie jak wiele świąt związanych z jedzeniem, prawdopodobnie ustanowiono je z inicjatywy entuzjastów jedzenia lub zwolenników przemysłu mleczarskiego jako zabawny sposób na promowanie spożycia sera wiejskiego.

Choć pochodzenie konkretnej daty święta pozostaje tajemnicą, historia sera wiejskiego jest dobrze udokumentowana i stanowi podróż od starożytnej praktyczności do współczesnego trendu zdrowej żywności. Uważa się, że ogólny proces wytwarzania świeżego twarogu ma swoje początki w starożytnej Mezopotamii lub ogólnie na Bliskim Wschodzie tysiące lat temu. Powszechna teoria sugeruje, że pierwsi podróżnicy mogli przypadkowo wytwarzać twaróg i serwatkę, transportując mleko w workach wykonanych ze zwierzęcych żołądków. Naturalne enzymy podpuszczkowe i ciepło powodowały rozwarstwienie się mleka, co było wczesną formą produkcji sera, która nie wymagała specjalistycznych narzędzi ani leżakowania.

Wcześni osadnicy i rolnicy wytwarzali ser wiejski jako ekonomiczny sposób na wykorzystanie resztek lub kwaśnego mleka po produkcji masła, zapobiegając marnotrawstwu. Produkcja i spożycie sera wiejskiego gwałtownie wzrosły podczas I wojny światowej. Rządy wielu państwa i instytucje odpowiedzialne za zaopatrzenie armii intensywnie promowały twaróg jako niedrogi, bogaty w białko substytut mięsa, który powinien znaleźć się w racjach żywnościowych żołnierzy. Propagandowe plakaty wyraźnie głosiły: „Jedz więcej sera wiejskiego" i „Będziesz potrzebował mniej mięsa", podkreślając bogatą zawartość w nim białka.

Z kolei w latach 50. i 70. XX wieku twaróg stał się podstawowym składnikiem diety, a wręcz synonimem diety i zdrowego odżywiania. Był wszechobecny na dietetycznych talerzach w jadłodajniach i domach, często podawany z owocami lub na liściu sałaty. Konsumpcja osiągnęła szczyt w latach 70. XX wieku. Ostatecznie stracił na popularności, w dużej mierze przyćmiony przez jogurt jako preferowana zdrowa przekąska mleczna.

Dziś serek wiejski przeżywa znaczący wzrost popularności, napędzany przez platformy społecznościowe. Wysoka zawartość w nim białka wpisuje się w nowoczesne trendy fitness i zdrowotne, co prowadzi do powstania innowacyjnych przepisów (takich jak lody z serkiem wiejskim i sosy do makaronu), które odświeżyły jego wizerunek.

Dlaczego zdrowy?

Twaróg jest uważany za zdrowy przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość białka oraz niską kaloryczność i małą ilość tłuszczu (zwłaszcza odmiany o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe). Jest również bogaty w niezbędne witaminy i minerały, oferując liczne korzyści zdrowotne.

Bogactwo składników odżywczych jest bezsprzeczne. Oprócz białka i wapnia twaróg dostarcza innych niezbędnych składników odżywczych, w tym witaminy B12 (ważną dla nerwów i komórek krwi), selenu (który wspiera tarczycę i zapewnia ochronę antyoksydacyjną) oraz potasu.

Kluczowe korzyści zdrowotne to pomoc w kontrolowaniu masy ciała: wysoka zawartość białka, głównie białka wolno trawionego, zwanego kazeiną, sprzyja długotrwałemu uczuciu sytości. Może to pomóc w ograniczeniu apetytu, zmniejszeniu ogólnego spożycia kalorii i odchudzaniu. Twaróg pomaga też w budowie mięśni i ich regeneracji. Jako kompletne źródło białka, zawierające wszystkich dziewięć niezbędnych aminokwasów, twaróg jest popularny wśród sportowców i entuzjastów fitnessu. Jest źródłem niezbędnych elementów budulcowych do utrzymania i budowy masy mięśniowej, a spożywanie go przed snem może wspomóc regenerację mięśni w nocy.

Twaróg to też mocne kości: jest doskonałym źródłem wapnia, fosforu i białka — składników kluczowych dla utrzymania zdrowia i gęstości kości. Odpowiednie przyswajanie tych pierwiastków może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób takich jak osteoporoza. Ale dzięki niemu można też kontrolować poziomu cukru we krwi; ze względu na wysoką zawartość białka i niską zawartość węglowodanów twaróg ma ograniczony wpływ na poziom glukozy we krwi. Dlatego to odpowiedni wybór dla osób z cukrzycą typu 2 lub tych, którzy chcą kontrolować poziom cukru we krwi. Zdrowie jelit też w dużej mierze zależy od twarożku. Niektóre jego marki zawierają żywe i aktywne kultury bakterii (probiotyki), które mogą wspierać zdrową równowagę bakterii w jelitach i wspomagać trawienie.

Ale jedna uwaga: twaróg może zawierać dużo sodu, dlatego osoby dbające o spożycie soli powinny sprawdzać etykiety produktów i wybierać sery o niskiej zawartości sodu lub jej pozbawione.

Jedzmy sery!

Jeśli o mnie chodzi, z pewnością jestem największą fanką serów w północnej Polsce! Jaki by nam nie smakował, nie pachniał, nie pasował do innych składników — każdy ser oferuje szereg korzyści zdrowotnych dzięki bogatemu profilowi odżywczemu. Każdy zawiera wysokiej jakości białka, wapń, fosfor, cynk, witaminy A i B12, a wszystkie one są niezbędne w przypadku różnych funkcji organizmu, od wsparcia odporności po produkcję energii. A spożywany z umiarem w ramach zbilansowanej diety może pozytywnie wpływać na ogólne samopoczucie.

Jedzenie sera może również zwiększyć wydzielanie śliny, co pomaga neutralizować kwas w jamie ustnej i chronić przed próchnicą. Każdy ser oznacza też mocne kości i zęby, bo jako doskonałe źródło wapnia i fosforu wspomaga budowę i utrzymanie mocnych kości i zębów, pomagając zmniejszyć ryzyko osteoporozy. Dopisek jest jedynie taki, że prawie każdy gatunek sera zawiera dużo kalorii, tłuszczów nasyconych i sodu. Stąd porady ekspertów, by sery spożywać z umiarem i wybierać te o mniejszej zawartości tłuszczu lub sodu, jak choćby częściowo odtłuszczoną mozzarellę, twarożek (tak!) lub ser szwajcarski.

Który ser jest najzdrowszy?

Na to pytanie trzech znanych mi osobiście dietetyków odpowiedziało: twaróg, zwłaszcza ten o obniżonej zawartości tłuszczu. Czyli można świętować nie tylko 30 grudnia, a przez okrągły rok! Gwoli dziennikarskiej rzetelności dodam, że jako kolejne na liście najzdrowszych serów plasują się ricotta, mozzarella częściowo odtłuszczona, ser szwajcarski i feta.

A tak w ogóle 31 grudnia obchodziliśmy Dzień bez Bielizny...

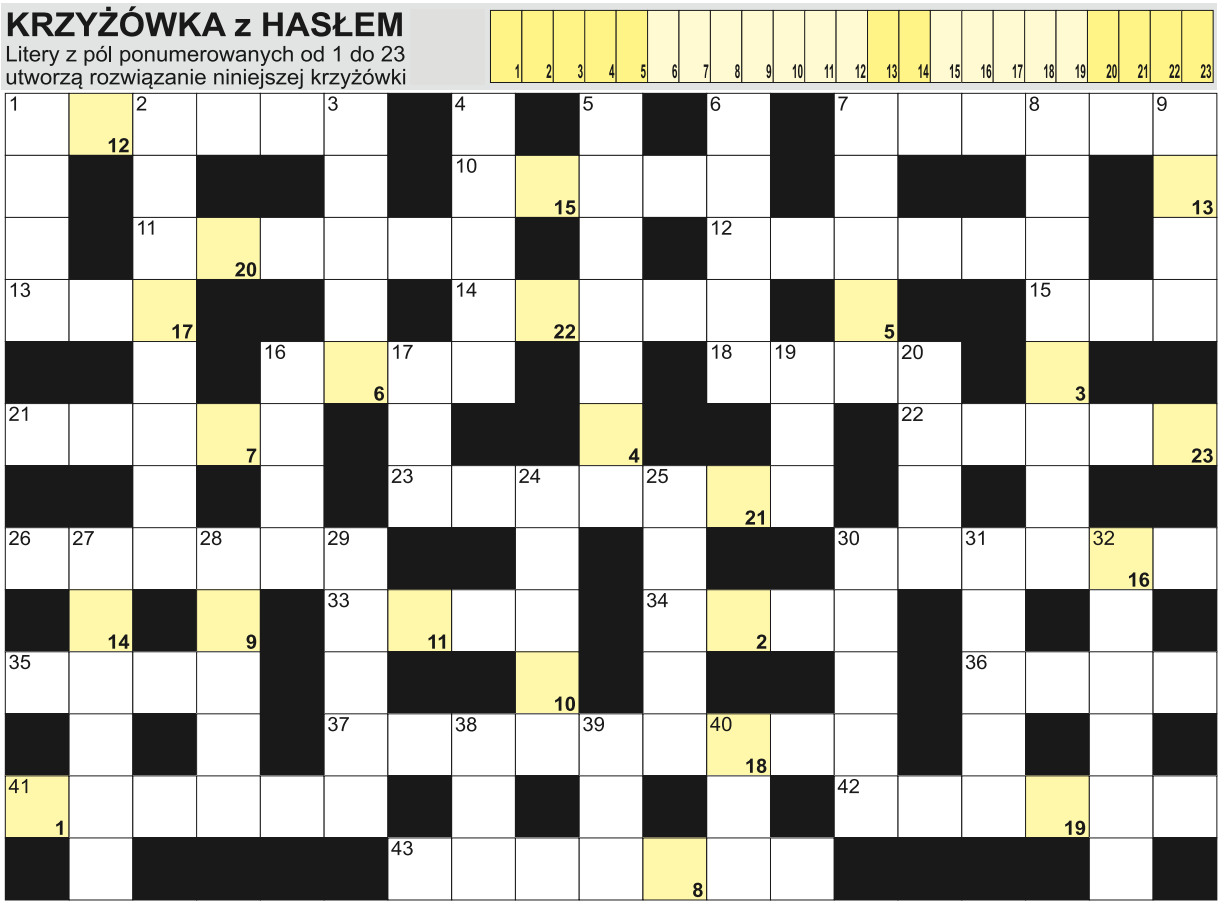
MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach Back Then History i Medical News Today oraz z Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl b6e405311f

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

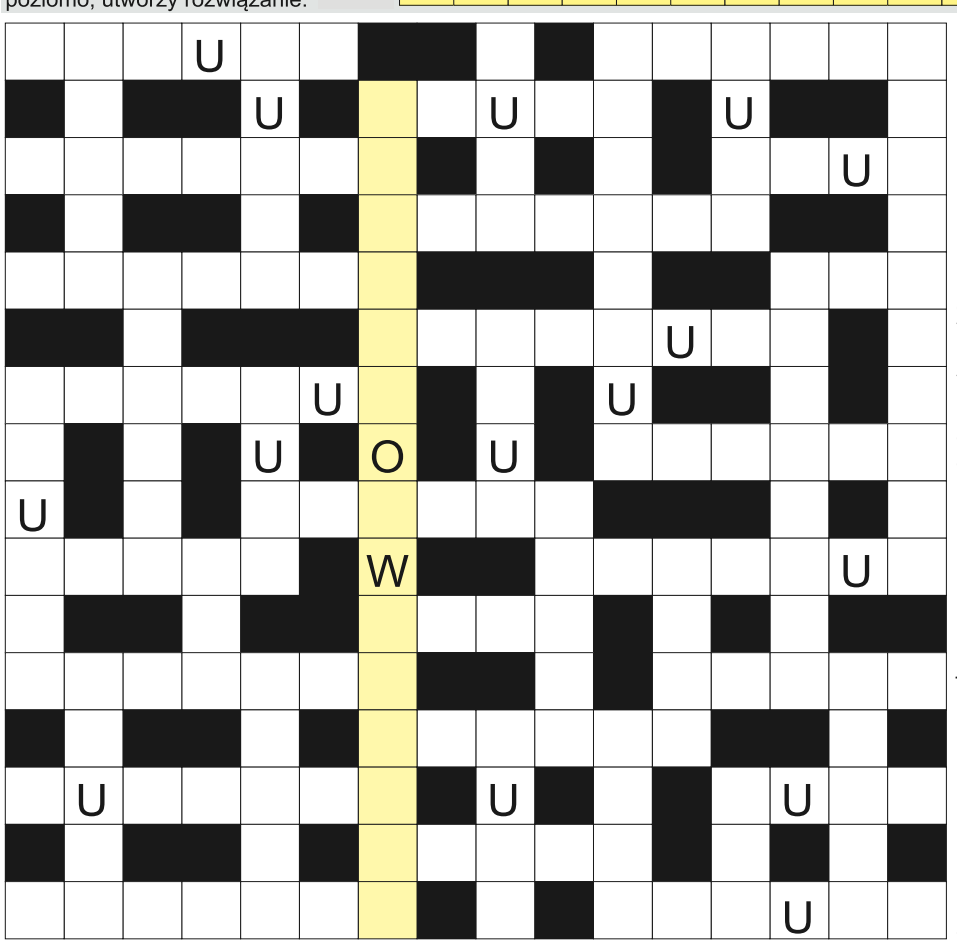
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) orczykowy dla narciarzy; 7) sklep z lekami; 10) szybsza droga do sklepu; 11) powieść Dostojewskiego z Myszkinem; 12) osobiste w walizce; 13) siodłany przed jazdą; 14) polecone w skrzynce; 15) biblijny budowniczy arki; 16) "Kordian i ...", książka Kruczkowskiego; 18) Carreras, słynny tenor; 21) agrest lub głóg; 22) płynie przez Sochaczew; 23) Jezioro Rudolfa inaczej; 26) bywa pełna uczniów; 30) sąsiad Chińczyka; 33) mniejszy od jeziora; 34) krzew parkowy, żywotnik; 35) rzeka w Cieszynie; 36) angielskie piwiarnie; 37) ponowny wybór na stanowisko; 41) cięte lub doniczkowe; 42) kabina dla marynarzy; 43) hiszpańska prowincja z Pampeluną. **PIONOWO:** 1) lany w andrzejki; 2) mieszkaniec Państwa Środka; 3) polny to peluszka; 4) biblijny utwór modlitewny; 5) pachnący do prania; 6) brat ojca; 7) kuchenny w apartamencie; 8) stolica Szkocji; 9) Huber, była niemiecka tenisistka; 16) najszybszy chód konia; 17) urodzenia lub małżeństwa z pieczątkami; 19) Aleksandra dla bliskich; 20) najdłuższa rzeka w Hiszpanii; 24) konkurent w zawodach; 25) potocznie o starej, cennej szafie; 27) octowa do marynat; 28) Barack, były prezydent USA; 29) byliny nazywane marcinkami; 30) inaczej flamaster; 31) i bawarka, i maślanka; 32) tor lotu planety; 38) eoarchaik lub kenozoik; 39) siódma litera alfabetu greckiego; 40) Ce dla chemika.

BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



Ujawniliśmy samogłoski "U". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytane pionowo.

Odrzutowy w samolocie; miasto rodzinne Mozarta; podziemny pod kanałem La Manche; opiekun zbiorów muzealnych; inaczej tętno; odwrotna strona monety; Si dla chemika; bakterie i zarazki dawniej; George, były prezydent Stanów Zjednoczonych; hreczka na polu; pierwiastek Mt; tkanina na stopę zamiast skarpety; Nagy, były premier Węgier; wiolinowy z nutami; baranek na elewacji domu; najwyższy szczyt Filipin; i Mozart, i Bach; jedna z czterech u stołu; znosi jajka; Krzysztof, odkrył Amerykę; schabowy na talerzu; inaczej gnilec, cynga, choroba; wrodzona zdolność, dar; najkrótszy miesiąc w roku; chińska głęboka patelnia; cerkiewne obrazy; partia Kosiniaka-Kamysza; duża liczba ludzi na wiecu; urządzenia prądotwórcze; polski diabeł z Łęczycy; na niej grają aktorzy w teatrze; kraj z Wilnem; magiczny przedmiot na szczęście; Henrik, autor "Dzikiej kaczki"; wawrzyn dla zwycięzcy; suszone owoce z południa; wyborcza rozmowa między kandydatami; na karniszu w oknie; pisarz, autor "Władcy pierścieni"; "Tosca" Pucciniego lub "Carmen" Bizeta; pół człowiek, pół koń w mitologii; Mario, napisał "Ojca Chrzestnego"; niejeden czytany w gazecie.

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

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

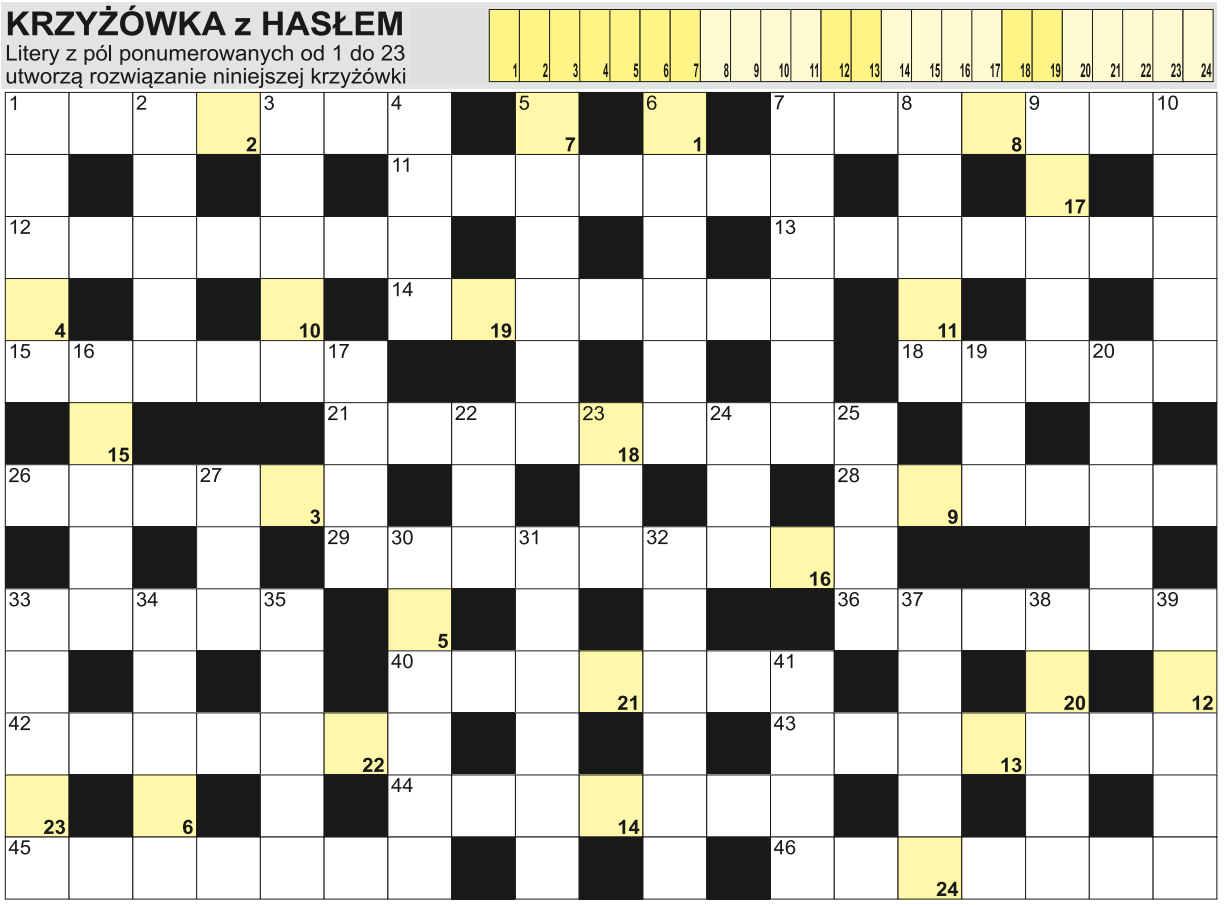
WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazwisk kobiet, z nagrodą Nobla. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Curie, Duflo, Murad, Ostrom, Mayer, Gbowee, Sachs, Yalow, Muller, Munro, Menchu, Ebadi, Elion, Jonath, Myrdal, Karman, Buck, Cori, Balch, Moser.

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

eprasa.pl b6e405311f

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

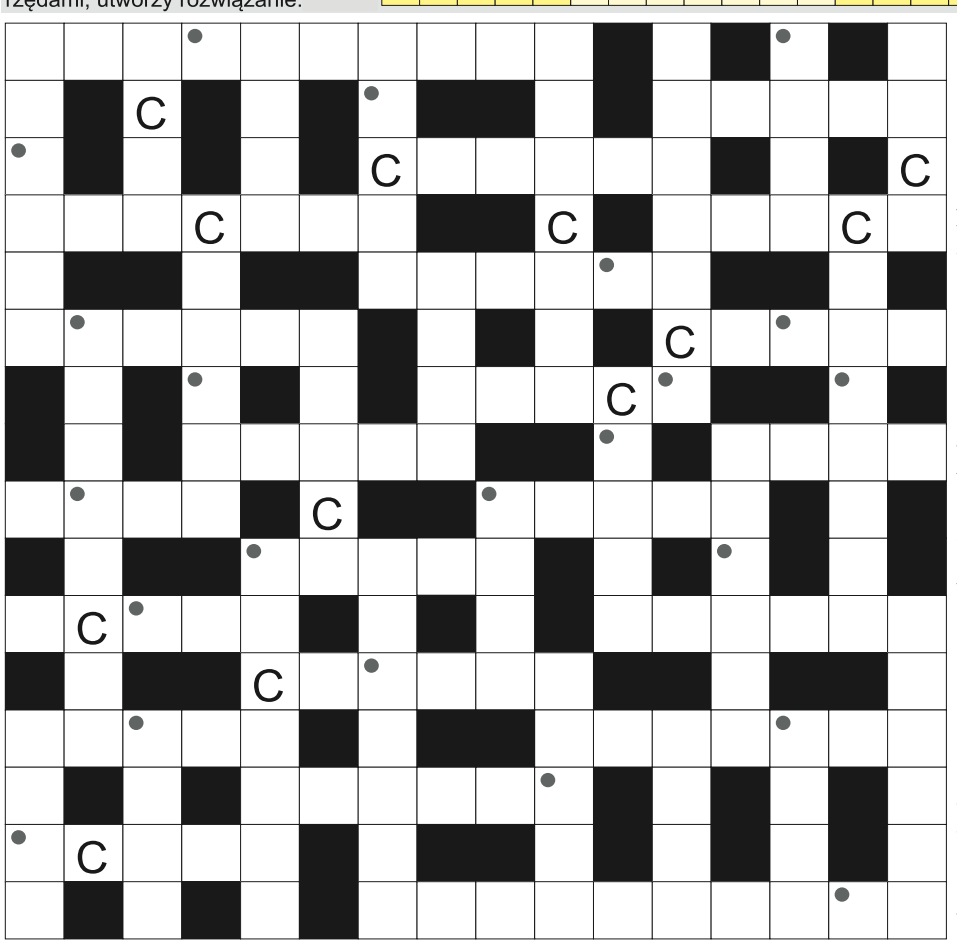
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) odręczny manuskrypt; 7) konik szachowy inaczej; 11) czworokąt z równymi bokami; 12) na czele oddziału wojskowego; 13) inaczej siekierka, ryba; 14) kraj kwitnącej wiśni; 15) Tadeusz, założyciel teatru Cricot; 18) zielona część pietruszki; 21) jesienna zabawa z laniem wosku; 26) szósta planeta od Słońca; 28) pojazd do przygotowania tras narciarskich; 29) cieśnina między morzem Marmara z Egejskim; 33) wolne miejsce pracy; 36) wiklinowy na grzyby; 40) piękności lub Eurowizji z jury; 42) stolica Słowenii; 43) łupiny ziemniaków; 44) zawijany filet śledziowy; 45) budynek z końmi; 46) największa wyspa archipelagu Tanimbar. **PIONOWO:** 1) Polak dla Polaka; 2) arbuz inaczej; 3) chybiony strzał; 4) materiał imitujący skórę; 5) imię jednego z Trzech Króli; 6) brudów lub brudnych pieniędzy; 7) ostrzegawczy lub włoski pracowników; 8) budleja Davida; 9) najwyższy punkt na niebie; 10) Lumpur, stolica Malezji; 16) Kulesza, polska aktorka; 17) waluta w RPA; 19) najniższy głos kobiecy; 20) pomieszczenia pełne uczniów; 22) brzuszny to tyfus; 23) antonim dobrej; 24) Biden, prezydent w USA; 25) mały Ireneusz; 27) Urszula dla przyjaciół; 30) stolica Turcji; 31) Trump, amerykański prezydent elekt; 32) komórka nerwowa krócej; 33) Jimmy, stworzył Wikipedię; 34) kobea pnąca inaczej; 35) Mark, autor "Przygód Tomka Sawyera"; 37) narkotyk z maku; 38) zjawiska polarne na niebie; 39) rzeka w Gryfowie Śląskim; 41) pieczeniowe ciemne i jasne.

JOLKA z HASŁEM

Hasło z pól z kropką, czytane rzędami, utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "C". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól z kropką, czytanych rzędami.

Zielony do mizerii; książka z mapami; rakiety i naboje; bardotka w szufladzie; Atena dla Zeusa; podróż statkiem; zawód swiętego Józefa; McGregor, brytyjski aktor; zbiornik wodny w ogrodzie; najgrubszy palec u ręki; Alicja Bachleda, polska aktorka; kupalnik górski inaczej; miejsce do gry w piłkę; chryzantema krócej; ortodontyczny na zębach; powieść Reymonta z Boryną; z matem kończy grę; rzeka w Dreźnie; kraj z Hawaną; "kopnięty" kwadrat; żołnierze wzięci do niewoli; siedzi na nim dżokej; ostry składnik ćwikły; długi chroni szyję zimą; narząd z kowadełkiem i młoteczkiem; najdłuższa rzeka Francji; nazwisko Bolesława Prusa; inaczej o orylach; na co dzień pracuje z zawodnikami; stolica państwa Niue; państwo ze stolicą w Suva; topiony na kanapce; buty dla sprintera potocznie; Karol, polski kucharz z telewizji; kosmetyk do rzęs; trzecia zmiana w pracy; wypisują recepty; spadzisty z kominem; na butelce noworodka; szarytka morska; tatrzański szczyt z krzyżem; odyniec z lasu; mityczny koń ze skrzydłami; pszczoła lub mucha; słonecznik bulwiasty krócej; kania wśród grzybów.

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

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z podróżą samochodem. Wykreśl wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: szosa, rzeka, droga, alarm, radar, auto, radio, tory, miasta, mosty, płot, pasy, domy, błoto, ptaki, ulice, krzaki, drzewa, znaki, niebo.

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

eprasa.pl b6e405311f

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyn i okolice

2 stycznia
SPEKTAKL „CORAZ BARDZIEJ ZIELONA GĘŚ"
Olsztyn
Spektakl oparty na skeczach, wierszach i piosenkach z tekstami Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, zebranymi w jeden scenariusz. Występuje absolutnie wyjątkowa trupa, w której co jeden aktor czy aktorka, to większa i oryginalniejsza osobowość sceniczna. A zwykle zaczynają tak:
Teatrzyk Zielona Gęś ma zaszczyt przedstawić swój zespół. Przed Państwem, z największą tremą wystąpią: Alojzy Gżegżółka, Prof. Bączyński, Hermenegilda Kociubińska, Osiołek Porfirion, Pies Fafik, Piekielny Piotruś i inni.
Godz. 19.00, Teatr Jaracza (Scena Duża), ul. 1 Maja 4.

2 stycznia
SPEKTAKL „SZTUKA"
Olsztyn
„Sztuka" jest jedną z najbardziej znanych komedii autorstwa współczesnej francuskiej dramatopisarki Yasminy Rezy. Opowiada historię trójki przyjaciół — Marca, Serge'a i Yvana. Panowie znają się od lat, ale ich przyjaźń wystawiona została na poważną próbę. Cóż mogło zaburzyć tę wieloletnią idyllę? Obraz! Biały obraz, który kupił sobie jeden z nich, a którego nie akceptują pozostali.
Godz. 19.15, Teatr im. Jaracza (Scena Kameralna), ul. 1 Maja 4

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

3 stycznia
SPEKTAKL „DZIADEK DO ORZECHÓW"
Olsztyn
W Wigilię Bożego Narodzenia 7-letnia Klara otrzymuje nietypowy prezent od swojego ojca chrzestnego. Dostaje Dziadka do orzechów! Jak się tym bawić? W wyobraźni 7-letniej dziewczynki uruchamiają się kolejne przygody i bitwy, które stoczą Dziadek do orzechów z Królem Myszy a nagrodą będzie pobyt w Cukrowym Królestwie. Zadaniem Klary będzie odczarowanie swojej zabawki, by mogła stać – tak jak ona – człowiekiem z krwi i kości.
Godz. 17.00, Olsztyński Teatr Lalek, ul. Głowackiego 17.

4 stycznia
SPEKTAKL „DZIEWIĄTA PLANETA"
Olsztyn

„Jak długo żyją komety? Czy wszystkie mają ogon? Czy Pluton jest planetą, czy nie jest? 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0...
Lecimy w kosmos.
Pewnego dnia z Układu Słonecznego znika jedna planeta. Co się stało?
Sprawę stara się rozwikłać Celestynka – mała kometa o lodowym, ale wielkim sercu. Przy okazji sama wpada w kosmiczne tarapaty. Śledząc trajektorię jej przygód, poznacie nie tylko plotki z życia planet, ale i prawa rządzące Wszechświatem. Spotkanie z Celestynką, towarzyszenie jej w podróży od gwiezdnego „przedszkola" aż po starość to lekka, zabawna i fascynująca kosmiczna przygoda, ale również inspirująca lekcja astronomii. Rozgwieżdżone niebo już nigdy nie będzie dla Was takie samo jak przedtem."
Godz. 11.00, Olsztyński Teatr Lalek, ul. Głowackiego 17.

4 stycznia
KOLĘDOWANIE Z ZESPOŁEM ENEJ
Olsztyn

Świąteczne utwory zarejestrowane na dwóch płytach – „Kolędy pod wspólnym niebem" oraz „Kolędy z pierwszą gwiazdą" – zaprezentujemy Wam podczas pełnych świątecznej magii spotkań, w znanych z poprzednich lat aranżacjach, choć tym razem w rozszerzonym składzie, bowiem do nas – wesołych kolędników z Warmii – dołączy wyjątkowy gość. Od lat fascynuje i inspiruje nas kultura ludowa, więc zaprosiliśmy do współpracy naszego bliskiego przyjaciela, prawdziwego podhalańskiego górala z krwi i kości – Szymona Chyc-Magdzina, który z pewnością wniesie do wspólnych występów powiew energii rodem spod samych Tatr.
Tym samym koncerty, które od lat staramy się urozmaicać na wiele sposobów, wykonując kolędy polskie i ukraińskie oraz piosenki świąteczne czy dodając świąteczne opowieści, zyskają dodatkową głębię, a ta – mamy nadzieję – podniesie ich wartość w Waszych oczach i uszach. Jedno z pewnością pozostanie niezmienne – ciepła, niemal rodzinna, świąteczna atmosfera, którą od lat możemy dzielić się z Wami, widzami wyczekującymi czasu Bożego Narodzenia.
Godz. 18.00, Aula im. Anny Wasilewskiej w Olsztynie, ul. Kościńskiego 11.

MUZEUM WARMII I MAZUR W OLSZTYNIE
Wystawy stałe
wtorek – niedziela 9.00-16.00 , poniedziałek - nieczynne

Mikołaj Kopernik mieszkaniec olsztyńskiego zamku
Wystawa w całości poświęcona słynnemu astronomowi. Na ekspozycji zobaczyć można m.in. tablicę astronomiczną - jedyny zachowany instrument używany przez Kopernika, dzięki któremu wyznaczył moment równonocy wiosennej, kopernikowski inkunabuł medyczny – jedyną zachowaną w zbiorach polskich książkę z biblioteki Kopernika, a także szereg listów i dokumentów napisanych przez najznamienitszego mieszkańca olsztyńskiego zamku.

DOM „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ"
wtorek – niedziela 9.00-16.00, poniedziałek - nieczynne

„Gazeta Olsztyńska" (1886-1939)
Ekspozycja pokazuje historię wydawnictwa, sylwetki jego twórców oraz poruszaną na łamach pisma problematykę – historię polskiej Warmii. Na wystawie można obejrzeć unikatowe egzemplarze pisma, dokumenty i zdjęcia, elementy wyposażenia zecerni oraz maszyny drukarskie. Szczególnie cenna jest jedyna ocalała, po całkowicie zniszczonym przez Niemców wydawnictwie, pamiątka – kilkadziesiąt drukarskich czcionek. Zmodernizowana ekspozycja wzbogacona została o nowe wątki tematyczne, między innymi opinie czytelników o roli i znaczeniu pisma w kształtowaniu ich postaw życiowych. Nowa aranżacja wystawy jest stylizowana na starą drukarnię.

Olsztyn. Szkice do dziejów miasta
Głównym tematem prezentacji są ludzie, którzy swym życiem oraz działalnością miasto i jego historię tworzyli, a także osoby wybitne i znane, dla których Olsztyn był miejscem urodzenia. Na ekspozycji zobaczyć można pamiątki i dokumenty związane z Janem z Łajs, Mikołajem Kopernikiem, Łukaszem Dawidem, Albertem Nowiejskim, Michałem Bartolomowiczem, Janem Krzysztofem Geese, Piotrem Poleskim, Janem Antonim Blankiem, Erichem Mendelsohnem, Feliksem Nowowiejskim, Marią Zientarą-Malewską, Emilią Sukertową-Biedrawiną, Eugenią Śnieżko-Szafnaglową, Henrykiem Panasem, Andrzejem Wakarem, Marianem Bublewiczem i Tadeuszem Nowakowskim.

Przyznając się do polskości. Szkoły polskie na Warmii i Mazurach (1929-1939)
Wystawa ukazuje rolę szkół w kształtowaniu oraz podtrzymywaniu polskiej tożsamości i świadomości narodowej.

Okna historii. W 130-lecie powstania „Gazety Olsztyńskiej" (1886-1939)
Plenerowa wystawa fotograficzna Okna historii przygotowana została z okazji przypadającej 16 kwietnia 2016 r. 130. rocznicy ukazania się pierwszego numeru niezwykle zasłużonej dla historii polskiej Warmii, „Gazety Olsztyńskiej". We wnękach okiennych Muzeum Domu „Gazety Olsztyńskiej" – w latach 1920–1939 siedziby wydawnictwa pisma – umieszczono dwanaście zdjęć prezentujących siedzibę gazety oraz wnętrze zecerni z lat 20/30 ubiegłego wieku, założycieli i redaktorów gazety, a także członków rodziny Pieniężnych, dla których dom na obecnym Targu Rybnym był domem rodzinnym.

REKLAMA

NIERUCHOMOŚCI
do wynajęcia

MIESZKANIE 3-pokojowe lub pokoje pojedyncze, 517-620-160

PRACA
dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

29 grudnia 2025 r. w wieku 96 lat zasnęła w Panu z wiarą i nadzieją życia wiecznego nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p. Irena Chrostowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 3 stycznia 2026 r. o godz. 11.15 w kaplicy przy ul. Poprzecznej w Olsztynie, skąd o godz. 11.45 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. św. Jakuba Apostoła w Butrynach. Msza Święta zostanie odprawiona o godz. 13.00, a po niej nastąpi wyprowadzenie na miejscowy cmentarz parafialny.
Pogrążona w żałobie rodzina

146025opb1-a-M

Panu Profesorowi

Andrzejowi Rychlikowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają Dziekan, Pracownicy i Studenci
Wydziału Medycyny Weterynaryjnej
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego
w Olsztynie

145325opb1-a-M

eprasa.pl b6e405311f

WWW.MOTOFURY.PL

NOWY PORTAL

Z OGŁOSZENIAMI MOTORYZACYJNYMI

SPRZEDAJ | KUP | WYNAJMIJ

3325otbp-v -K

eprasa.pl b6e405311f

WIMBLEDOŃSKI TRIUMF, WSTRZĄS W SZATNI I BRĄZ ZAMIAST ZŁOTA

Historyczny triumf Igi Świątek na kortach Wimbledonu, brązowy medal mistrzostw świata siatkarzy oraz wstrząs, a następnie dobra seria piłkarskiej reprezentacji pod wodzą Jana Urbana – oto najgłośniejsze wydarzenia w polskim sporcie w 2025 roku.

Nietrudno wybrać najbardziej spektakularny polski sukces. 12 lipca w finale Wimbledonu Świątek zdeklasowała Amerykankę Amandę Anisimovą 6:0, 6:0. Ten niezwykły wyczyn odbił się szerokim echem na całym świecie. Polka powtórzyła osiągnięcie Brytyjki Dorothei Lambert Chambers, która wygrała finałowy mecz w Wimbledonie bez straty gema w... 1911 roku. W erze open (od 1968) wielkoszlemowy finał zakończył się „rowerem" tylko raz - w 1988 roku w Paryżu, kiedy Niemka Steffi Graf nie dała szans reprezentantce ZSRR Nataszy Zwieriewej.

Świątek została pierwszą polską singlową mistrzynią Wimbledonu, najstarszego i najbardziej prestiżowego turnieju tenisowego. Zaskoczyła wszystkich, bo nawierzchnia trawiasta uchodziła za najmniej jej sprzyjającą. Później wygrała jeszcze turnieje w Cincinnati i Seulu, ale jesienią nie utrzymała formy i zakończyła sezon, podobnie jak poprzedni, na drugim miejscu światowego rankingu, za Białorusinką Aryną Sabalenką.

Wśród mężczyzn jeszcze bardziej niż przed rokiem zaznaczyła się dominacja Carlosa Alcaraza i Jannika Sinnera. Obaj podzielili się wszystkimi trofeami wielkoszlemowymi - Hiszpan zwyciężył we French Open i US Open, a Włoch w Australian Open i Wimbledonie. Grali ze sobą sześciokrotnie - wyłącznie w finałach dużych turniejów, w tym trzech wielkoszlemowych.

Fot. PAP/EPA

Na kortach Wimbledonu Iga Świątek zdobyła trawiastą lewę Wielkiego Szlema

W cieniu ich rywalizacji Novak Djokovic wygrał turnieje numer 100 i 101 - w Genewie i Atenach. W Szwajcarii finałowym przeciwnikiem 38-letniego Serba był Hubert Hurkacz, który w mijającym roku borykał się z problemami zdrowotnymi i nie jest już polską rakietą numer 1. W rankingu ATP wyprzedził go Kamil Majchrzak.

Piłkarze rozpoczęli rok od skromnych wygranych w Warszawie z Litwą i Maltą w eliminacjach mistrzostw świata. Jednak w kolejnym meczu o punkty niespodziewanie przegrali 1:2 z Finlandią. W Helsinkach wystąpili bez Roberta Lewandowskiego, który nie przyjechał na zgrupowanie, a na wieść o odebraniu mu opaski kapitana zrezygnował z występów w kadrze pod wodzą Michała Probierza.

Dwa dni po tej wstydliwej porażce Probierz zrezygnował z funkcji selekcjonera. Zastąpił go Jan Urban, który namówił Lewandowskiego do powrotu do drużyny narodowej i „oddał" mu opaskę.

4 września, w debiucie Urbana jako trenera reprezentacji, Polacy w Rotterdamie zremisowali 1:1 z Holandią, co uznano za duży sukces. Do końca eliminacji spisywali się dobrze, ale porażka w Helsinkach okazała się kluczowa. Zajęli drugie miejsce w grupie i w marcu zagrają w barażach o awans do MŚ. Żeby wystąpić na mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku, biało-czerwoni będą musieli wygrać dwa mecze - z Albanią oraz ze zwycięzcą spotkania Ukrainy ze Szwecją. Znają już jednak potencjalnych rywali w grupie - będą nimi ponownie „Pomarańczowi" oraz Japonia i Tunezja.

Dla Lewandowskiego był to udany rok. Z Barceloną wywalczył mistrzostwo i Puchar Hiszpanii, a razem z nim z sukcesów cieszył się bramkarz Wojciech Szczęsny. W sezonie ligowym „Lewy" strzelił 27 goli, ustępując tylko Francuzowi Kylianowi Mbappe z Realu Madryt.

Barcelonie nie powiodło się jednak w Lidze Mistrzów. Odpadła w półfinale po dramatycznych starciach z Interem Mediolan (3:3, w rewanżu po dogrywce 3:4). Najcenniejsze trofeum klubowe zdobyli po raz pierwszy piłkarze Paris Saint-Germain, odnosząc najwyższe zwycięstwo w historii meczów finałowych - wygrali z Interem aż 5:0.

W Lidze Europy triumfował Tottenham Hotspur, a w Lidze Konferencji Chelsea Londyn, pokonując 4:1 Betis Sewilla w rozegranym we Wrocławiu meczu finałowym. Dwa miesiące później w USA piłkarze Chelsea zwyciężyli również w klubowych mistrzostwach świata, po raz pierwszy zorganizowanych w rozszerzonej formule, bo z udziałem aż 32 drużyn.

Dla polskich zespołów klubowych był to najbardziej udany sezon w europejskich pucharach w XXI wieku. Legia Warszawa i Jagiellonia Białystok odpadły dopiero w połowie kwietnia na etapie ćwierćfinału Ligi Konferencji. Jak się okazało - z późniejszymi finalistami.

W Warszawie Legia uległa 0:3 Chelsea, ale w rewanżu na Stamford Bridge niespodziewanie wygrała 2:1. Było to pierwsze w historii zwycięstwo w europejskich pucharach polskiej drużyny w Anglii. Natomiast Jagiellonię wyeliminował Betis (0:2, 1:1).

W wielkiej imprezie piłkarskiej zadebiutowała reprezentacja kobiet. W mistrzostwach Europy w Szwajcarii biało-czerwone, na czele z gwiazdą Barcelony Ewą Pajor, zaprezentowały się dobrze, ale nie wyszły z grupy, po porażkach z drużynami Niemiec i Szwecji oraz wygranej z Danią. Złoty medal zdobyły Angielki.

We wrześniu siatkarze polecieli na Filipiny jako jedni z faworytów mistrzostw świata. Miesiąc wcześniej wygrali w świetnym stylu finałowy turniej Ligi Narodów w Chinach, nie tracąc w trzech meczach ani jednego seta. Srebrni medaliści olimpijscy z Paryża, a także liderzy światowego rankingu, walczyli o odzyskanie tytułu, który stracili trzy lata temu w Katowicach, przegrywając w finale z Włochami. Najlepsi byli w 2014 i 2018 roku, a wcześniej w 1974.

Po serii wygranych meczów podopieczni trenera Nikoli Grbica w półfinale przegrali 0:3 z Włochami i pozostała im walka o brąz z Czechami. Biało-czerwoni wygrali 3:1,

Fot. PAP/Leszek Szymański

Trener Jan Urban zdołał uspokoić atmosferę w piłkarskiej reprezentacji Polski

eprasa.pl b6e405311f

jednak po turnieju nie kryli zawodu. Nie wywalczyli medalu w takim kolorze, o jakim marzyli. Tytuł obronili Włosi, pokonując w finale 3:1 Bułgarów.

Również Włoszki stanęły na drodze polskich siatkarek w mistrzostwach świata w Tajlandii. Biało-czerwone przegrały z nimi w ćwierćfinale 0:3. Zawodniczki Italii sięgnęły po złoty medal i śrubują niezwykłą serię wygranych meczów - ich licznik wskazuje już 36.

Z kolei koszykarze grali w mistrzostwach Europy, których byli współgospodarzami. Gorąco dopingowani przez kibiców w katowickim „Spodku", pokonali Słowenię, Izrael oraz Islandię. Dotarli do ćwierćfinału, w którym w Rydze ulegli Turcji. Tytuł mistrzowski wywalczyli Niemcy.

W sportach indywidualnych nie zawiodły bohaterki ubiegłorocznych igrzysk olimpijskich. Złota medalistka z Paryża we wspinaczce na czas Aleksandra Mirosław potwierdziła swoją dominację, zdobywając w Seulu trzeci w karierze tytuł mistrzyni świata. Dodatkowo pobiła własny rekord globu.

Nie lada sztuki dokonała srebrna medalistka olimpijska kajakarka górska Klaudia Zwolińska. W mistrzostwach świata w australijskim Penrith była najlepsza nie tylko w swojej koronnej konkurencji - slalomie kajakowym (K1), ale również w kanadyjkach (C1), a ponadto wywalczyła brąz w crossie.

Srebrna pięściarka igrzysk w Paryżu Julia Szeremeta została w Liverpoolu wicemistrzynią świata w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nową federacji World Boxing. Znakomicie walczyły jej koleżanki z reprezentacji - Agata Kaczmarska zdobyła złoto, a srebro Aneta Rygielska.

Natalia Bukowiecka potwierdziła klasę, choć nie stanęła na podium lekkoatletycznych mistrzostw świata w Tokio. Brązowa medalistka olimpijska po „kosmicznym" - jak oceniła - finale na 400 m, w którym dwie zawodniczki pobiegły poniżej 48 sekund, zajęła czwarte miejsce. Impreza w stolicy Japonii nie była udana dla biało-czerwonych. Jedyny medal - srebrny - wywalczyła Maria Żodzik w skoku wzwyż. Gwiazdą zawodów był szwedzki tyczkarz Armand Duplantis, który po raz czwarty w tym roku pobił rekord świata, windując go na wysokość 6,30 m.

Warto odnotować inne medale mistrzostw świata Polaków w konkurencjach olimpijskich. Dwa złote wywalczyła kajakarka Anna Puławska - w jedynce oraz w dwójce razem z Martyną Klatt. Po złoto sięgnęli Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski w wioślarskiej dwójce podwójnej. Po srebro - pływak Krzysztof Chmielewski i iławianka Agata Barwińska w żeglarskiej klasie ILCA 6.

Sezon kolarski upłynął pod znakiem dominacji Słoweńca Tadeja Pogacara. Po raz czwarty wygrał Tour de France, został mistrzem Europy i obronił tytuł mistrza świata, nie licząc sukcesów w wyścigach klasycznych. W Giro d'Italia zwyciężył Brytyjczyk Simon Yates, a w wyścigu Vuelta a Espana, zakłócanym przez manifestacje propalestyńskie, triumfował Duńczyk Jonas Vingegaard.

Fot. PAP/Adam Warżawa

Polscy siatkarze zostali brązowymi medalistami mistrzostw świata, chociaż celowali w złoto

Tour de Pologne wygrał Amerykanin Brandon McNulty, a żegnał się z kibicami kończący karierę Rafał Majka, najlepszy „góral" w historii polskiego kolarstwa. Sukcesy odnosiła Katarzyna Niewiadoma, trzecia w Tour de France i druga w mistrzostwach Europy.

Sukcesów nie brakowało w sportach motorowych. Mistrzem świata na żużlu został po raz szósty Bartosz Zmarzlik, Robert Kubica wygrał 24-godzinny wyścig w Le Mans, spełniając jedno z największych sportowych marzeń i wyzwań jednocześnie, a Mikołaj Marczyk wywalczył tytuł rajdowego mistrza Europy, idąc w ślady Sobiesława Zasady, Krzysztofa Hołowczyca i Kajetana Kajetanowicza.

W Formule 1 koronę mistrzowską przejął Brytyjczyk Lando Norris po niesamowitej walce z broniącym jej Holendrem Maxem Verstappenem, którego wyprzedził tylko o dwa punkty.

W sportach zimowych wyróżnili się łyżwiarze szybcy. W marcu Władimir Semirunnij zdobył srebro na 10 000 m i brąz na 5000 m mistrzostw świata w Hamar, a w Pekinie trzy brązowe medale MŚ zdobyła startująca w short tracku Natalia Maliszewska - indywidualnie na 500 m oraz w sztafetach kobiet i mieszanej. Po brąz imprezy tej rangi sięgnęła również snowboardzistka Aleksandra Król-Walas.

W rozpoczętym sezonie zimowym 2025/26 panczeniści potwierdzili, że będą stanowić prawdopodobnie najsilniejszą grupę w reprezentacji olimpijskiej na zbliżające się igrzyska Mediolan-Cortina d'Ampezzo. Znakomicie spisywali się w Pucharze Świata szczególnie sprinterzy Damian Żurek i Kaja Ziomek-Nogal oraz długodystansowiec Semirunnij. Przypomniała o sobie Król-Walas, zajmując drugie miejsce w zawodach Pucharu Świata we włoskiej Carezzy.

W skokach narciarskich trwa natomiast regres. W poprzednim sezonie na podium zawodów Pucharu Świata stanął tylko Paweł Wąsek, trzeci w Lahti. Kryształową Kulę zdobył Austriak Daniel Tschofenig. W nowym sezonie trenera Thomasa Thurnbichlera zastąpił Maciej Maciusiak. I na razie nie przyniosło to efektów.

ARTUR FILIPIUK, PAP

Fot. PAP/Adam Warżawa

Podczas lekkoatletycznych mistrzostw świata jedyny medal dla Polski zdobyła Maria Żodzik

REKLAMA
Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie
Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52
gracja
www.gracjaolsztyn.pl
Z tym kuponem kupisz bez marży*
Oferta ważna do 17 stycznia 2026 r.
Hurtownia wprowadziła na stałe sprzedaż detaliczną
Serdecznie zapraszamy
• pon.-pt. 9.00-17.00
• sob. 9.00-15.00
* Do zakupu bez marży uprawnia tylko kupon z papierowego wydania gazety.
114325otbr-a-M

eprasa.pl b6e405311f

BO W SPALE PCHA SIĘ WSPANIALE

LEKKA ATLETYKA W Spale pod koniec 2024 roku Kinga Jackowska poprawiła rekord Polski młodziczek i juniorek młodszych, a w ostatnich dniach 2025 roku kulomiotka Juranda Szczytno znowu w Spale ustanowiła nowy rekord Polski juniorek młodszych.

Rok temu 15-letnia Kinga Jackowska pchnęła kulę na odległość 17,34 m, co było nowym rekordem kraju aż w dwóch kategoriach wiekowych. Co ciekawe wśród młodziczek był to zarazem drugi wynik w historii tej dyscypliny!

W 2025 roku zawodniczka Juranda Szczytno rywalizowała już tylko w starszej kategorii wiekowej, no i mimo kilkumiesięcznej przerwy w startach i bolesnej kontuzji, która uniemożliwiała normalny trening, pod koniec roku w gościnnej Spale podczas mityngu Jurand Cup Jackowska znowu zapisała się na kartach historii polskiej lekkiej atletyki, bowiem pchnęła kulę na odległość 17,65 m, co jest nowym halowym rekordem Polski juniorek młodszych.

- Kinga mimo młodego wieku, bo ma dopiero 16 lat, pobiła już 14 rekordów kraju, a jeśli ten z 2024 roku policzyć podwójnie, bo przecież poprawiła wyniki w dwóch kategoriach wiekowych, to ma na koncie nawet 15 rekordów Polski - wyjaśnia Maciej Bukowiecki, klubowy trener młodej kulomiotki pochodzącej z podolsztyńskich Kieźlin. - Obecnie w swoim roczniku Kinga jest najlepsza na świecie, a w kategorii U-18, czyli uwzględniającej zawodniczki nawet o dwa lata starsze, jest druga. Wyprzedza ją tylko Chinka, która jednak od tego roku przeszła już do juniorek, czyli starszej kategorii wiekowej. W ten sposób Kindze ubyła jedna groźna rywalka, ale warto dodać, że zostało jeszcze osiem innych Chinek. Jakby w tym kraju kulomiotki produkowano taśmowo, bo w tabeli uwzględniającej dziesięć najlepszych wyników na świecie w U-18 jest Kinga i dziewięć Chinek.

Fot. facebook/Maciej Bukowiecki

Maciej Bukowiecki i Kinga Jackowska z dumą prezentują nowy rekord Polski

31 grudnia ekipa Juranda powróciła ze Spały do Szczytna, a 5 stycznia spotka się na kolejnym treningu, żeby rozpocząć poważne przygotowania do sezonu halowego. Natomiast 16 stycznia to początek kolejnego zgrupowania w Spale, które potrwa do końca miesiąca. W międzyczasie trener Bukowiecki zaplanował dwa starty - 17 stycznia we Wrocławiu i 24 w Spale. - Przed Kingą szczególnie trudny i zarazem bardzo długi sezon, bo wszystko na to wskazuje, że pojedzie też na mistrzostwa świata do lat 20 - twierdzi Maciej Bukowiecki. - Dlatego musimy to jakoś z głową rozegrać, bo trzeba przygotować aż trzy szczyty formy, co - nie ukrywam - proste nie będzie. Po pierwsze - Kinga jest bardzo młoda, a po drugie - nie ma wielkiego międzynarodowego doświadczenia.

Główną imprezą Kingi Jackowskiej w tym sezonie będą lipcowe mistrzostwa Europy do lat 18 we włoskim Rieti. - To jest mój priorytet - przyznaje szkoleniowiec Juranda Szczytno. - Nie chcę nakładać na nią jakiejś presji, ale nie ukrywam, że liczę na jej zwycięstwo. Jeżeli będzie zdrowie, to złoty medal absolutnie jest w zasięgu Kingi. Poza tym mam nadzieję, że do maja zrobi minimum na mistrzostwa świata U-20. W tej imprezie używa się czterokilogramowych kul, więc chciałbym, żeby to minimum zrobiła jak najszybciej, by potem mogła się już skupić na pozostałych startach w U-18, w których używa kuli lżejszej o kilogram.

Minimum na MŚ U-20 światowa federacja lekkoatletyczna ustaliła na 14,70 m, jednak władze Polskiego Związku Lekkiej Atletyki podniosły poprzeczkę na... 15,30 m. Pewnie to tylko przypadek, a może jednak ktoś tu komuś rzuca kłody pod nogi, bo obecny najlepszy wynik Jackowskiej wynosi... 15,29 m.

Od kilku lat w pierwszym starcie po okresie przygotowawczym Jackowska poprawia rekord kraju - tę udaną serię zaczęła jeszcze jako młodziczka, po czym kontynuowała to jako juniorka młodsza. - Fajnie byłoby, żeby w tym roku historia się powtórzyła - dodaje ze śmiechem Maciej Bukowiecki. - Mam nadzieję, że w pierwszym starcie w czwórce zrobi to minimum ma mistrzostwa świata U-20, dzięki czemu będzie miała czystą głowę przed mistrzostwami Europy U-18.

Co ciekawe, halowy rekord Polski kulomiotki Juranda wynosi 17,34 m, natomiast na otwartym stadionie aż 18,67 m. Z czego wynika tak duża różnica? - Przede wszystkim ten drugi rekord został ustanowiony w samym szczycie sezonu letniego, kiedy forma jest zupełnie inaczej przygotowana niż na grudzień - wyjaśnia Maciej Bukowiecki. - Zimowy szczyt formy ma być dopiero w lutym podczas halowych mistrzostw Polski, a letni na lipiec, czyli na mistrzostwa Europy. Natomiast ewentualny start w sierpniowych mistrzostwach świata w Eugene traktuję bardziej jako nagrodę dla Kingi za udany sezon.

W plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej" Jackowska Kinga kandyduje do miana Sportowy Talent Roku. By na nią zagłosować, na numer 73601 należy wysłać sms-a o treści go.str.14 (3,69 zł brutto).

Warto przypomnieć, że amerykańskie Eugene to ważne miejsce w sportowej historii rodziny Bukowieckich. - Rzeczywiście historia kołem się toczy, bo jak na razie Kinga podąża śladami mojego brata Konrada, czyli rok po roku poprawia rekordy Polski - przypomina Maciej Bukowiecki. - Poza tym Konrad jako junior młodszy awansował do mistrzostw świata juniorów, które w 2014 roku odbyły się w Eugene. I chociaż miał dopiero 17 lat, to on te mistrzostwa U-20 wtedy wygrał! Jednak start Kingi w Eugene ma być przede wszystkim kolejnym cennym doświadczeniem. Na tym jednak jej sezon się nie skończy, bo bardzo chce wziąć udział w listopadowych młodzieżowych igrzyskach olimpijskich w Dakarze. Jest to olbrzymia impreza, która - tak jak dorosłe olimpiady - odbywa się co cztery lata. Biorą w niej udział sportowcy do lat 18, którzy oczywiście mieszkają w wiosce olimpijskiej. Co prawda były jakieś durne pomysły, by nikogo tam nie wysyłać, ja jednak wywalczyłem, że Kinga do Senegalu poleci - kończy trener Maciej Bukowiecki.

ARTUR DRYHYNYCZ

DWIE STRONY SIATKI

>>> W niedzielę Indykpol AZS meczem w Uranii ze Skrą miał rozpocząć rundę rewanżową PlusLigi, niestety, spotkanie zostało zostało przełożone na inny termin. Powody zmiany terminu wyjaśniły władze klubu z Bełchatowa: „W związku z wykryciem w ostatnich dniach u jednego z zawodników PGE GiEK Skry Bełchatów choroby zakaźnej, klub w porozumieniu z władzami Polskiej Ligi Siatkówki S.A. oraz odpowiednimi organami medycznymi wprowadził procedurę zapewniającą kontrolę i bezpieczeństwo drużyny, sztabu, a także rywali, z którymi w najbliższym czasie PGE GiEK Skra Bełchatów miała zmierzyć się w rozgrywkach ligowych. W trybie pilnym drużyna oraz sztab trenerski bełchatowskiego klubu zostaną przebadani, by upewnić się, że pozostałe osoby są zdrowe. Są to standardowe procedury bezpieczeństwa w takich przypadkach. Z tego względu i dla zapewnienia obu stronom bezpieczeństwa włączył się w nie także Indykpol AZS Olsztyn. Klub zgodził się na przełożenie meczu zaplanowanego na niedzielę, 4 stycznia 2026. Miał się on odbyć w olsztyńskiej hali Urania".

• **15. kolejka PlusLigi, piątek:** Energa Trefl Gdańsk - Asseco Resovia Rzeszów (17.30); **sobota**: PGE Projekt Warszawa - Aluron CMC Warta Zawiercie (14.45), ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Bogdanka LUK Lublin (17:30), Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Barkom Każany Lwów (20); **niedziela:** Ślepsk Malow Suwałki - JSW Jastrzębski Węgiel (17.30); **poniedziałek:** Cuprum Stilon Gorzów - InPost ChKS Chełm (17.30); mecz przełożony: Indykpol AZS Olsztyn - PGE GiEK Skra Bełchatów.

>>> Turniej finałowy Pucharu Polski siatkarzy odbędzie się 10 i 11 stycznia w Krakowie. Wszystko wskazuje na to, że Projekt Warszawa będzie musiał sobie radzić bez Jakuba Kochanowskiego. Urodzony w Giżycku środkowy pauzuje ze względu na uraz kolana. 3 stycznia Projekt rozpocznie rok domowym meczem z Aluron CMC Wartą Zawiercie, 7 stycznia zagra na wyjeździe w Lidze Mistrzów z francuskim Montpellier, a 10 stycznia w półfinale Pucharu Polski zmierzy się z Resovią.

• **Pary półfinałowe PP:** Bogdanka LUK Lublin – Indykpol AZS Olsztyn, PGE Projekt Warszawa – Asseco Resovia Rzeszów.

eprasa.pl b6e405311f

WIKIELEC DA RADĘ?

PIŁKA NOŻNA W III lidze GKS Wikielec gra efektownie, lecz nie efektywnie, w efekcie po rundzie jesiennej zajmuje miejsce w strefie spadkowej.

16. miejsce to wynik zdecydowanie poniżej oczekiwań szefów GKS Wikielec. - Niedawno prezes Łódzkiego Związku Piłki Nożnej zapytał nas zdziwiony, co dzieje się z Wikielcem? - przyznaje prezes klubu Krzysztof Bączek. - Gramy przecież bardzo ładną piłkę, co widać w wielu meczach, jednak nasze miejsce w tabeli jest zupełnie nieadekwatne do prezentowanego stylu. Obecna sytuacja to efekt letniej rewolucji kadrowej, do której zmusiły nas okoliczności niezależne od klubu – sprawy rodzinne i zawodowe piłkarzy oraz zakończenia karier. W ciągu miesiąca dołączyło do nas wtedy 14 nowych ludzi, bo z podstawowego składu zostało zaledwie sześciu graczy. W efekcie budowaliśmy drużynę niemal od zera.

Misję budowania zespołu od nowa powierzono trenerowi Mateuszowi Sobierajowi, w regionie znanego z pracy w Concordii Elbląg. Sobieraj z nowym zespołem zgromadził 14 punktów (3 zwycięstwa, 5 remisów, 9 porażek), dorobek mógłby być większy, ale dwa spotkania zostały przełożone na wiosnę. Nie odbyły się rewanżowe mecze z Widzewem II Łódź i KS Wasilków.

- Po nieudanej rundzie jesiennej rozważaliśmy zmianę szkoleniowca - wyjaśnia prezes Bączek. - Uznałem jednak, że trener Sobieraj latem miał niecały miesiąc na zgranie zespołu. Przerwa zimowa jest znacznie dłuższa, dlatego należy dać mu szansę na spokojną pracę. Jestem głęboko przekonany, że damy radę. Planujemy kolejne zmiany, choć nie tak intensywne. Szukamy czterech-pięciu jakościowych piłkarzy, którzy wejdą do pierwszego składu i stworzą kręgosłup drużyny, którego nam teraz brakuje.

Doświadczony Lukas Kubań w Wikielcu już nie zagra

Priorytetem transferowym klubu jest wzmocnienie kręgosłupa drużyny. Działacze poszukują jednego - a w przypadku niedyspozycji lidera defensywy Mateusza Jajkowskiego – nawet dwóch stoperów. Lista życzeń obejmuje także jednego lub dwóch środkowych rozgrywających. GKS intensywnie szuka też skutecznego snajpera, co ciekawe, klub nie zamyka się na niższe ligi, licząc na wyłowienie talentu, który umknął konkurencji z wyższych szczebli.

- Cel po rundzie jesiennej jest niezmienny: walka o utrzymanie - dodaje prezes GKS Wikielec. - Zrobię wszystko, żeby zakończyła się sukcesem. Jestem w piłce od 30 lat i mam wewnętrzne przekonanie, że jeśli tym razem mi się nie uda, będzie to mój ostatni rok w futbolu. Mimo tej presji pozostaję optymistą. Wierzę, że damy radę.

Warto przypomnieć, że GKS Wikielec swoim kibicom sprawił miłą niespodziankę w rozgrywkach Pucharu Polski. Podopieczni Mateusza Sobieraja wyeliminowali przed własną publicznością II-ligowe Podbeskidzie Bielsko-Biała. Potem, niestety, GKS przegrał na wyjeździe z Zawiszą Bydgoszcz. Zespół Adriana Stawskiego potem wyeliminował I-ligową Wisłę Kraków, więc odpadnięcie Wikielca nabrało nowego znaczenia.

W plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej" GKS Wikielec kandyduje do tytułu Klub Roku. By na niego zagłosować, na numer 73601 należy wysłać sms-a o treści go.klr.42 (3,69 zł brutto).

Natomiast o tytuł Piłkarza Roku walczą Joao Augusto Joao (go.plr.2) i Mateusz Jajkowski (go.plr.9).

W grudniu trzecioligowiec spod Iławy pożegnał się z trzema zawodnikami. Są to: Lukas Kubań, Stanislav Hreben i Taras Tatarenko. Najbardziej znaczącym ubytkiem wydaje się odejście Kubania. 38-letni defensor, który do Wikielca przeniósł się ze Stomilu Olsztyn, był filarem defensywy, zresztą liczby mówią same za siebie – w barwach GKS-u rozegrał 43 mecze ligowe, spędzając na murawie ponad 3675 minut. Do tego dołożył występy pucharowe: siedem w Wojewódzkim Pucharze Polski oraz dwa w centralnym STS Pucharze Polski.

Jak informuje klub, kontrakt z doświadczonym obrońcą został rozwiązany za porozumieniem stron. Na decyzję wpłynęły względy rodzinne oraz praca zawodowa zawodnika.

Z GKS-em pożegnał się Stanislav Hreben. 26-latek spędził w Wikielcu dokładnie rok (rundę wiosenną sezonu 2023/24 oraz minioną jesień) po tym, jak trafił do klubu na zasadzie transferu definitywnego z Mławianki Mława.

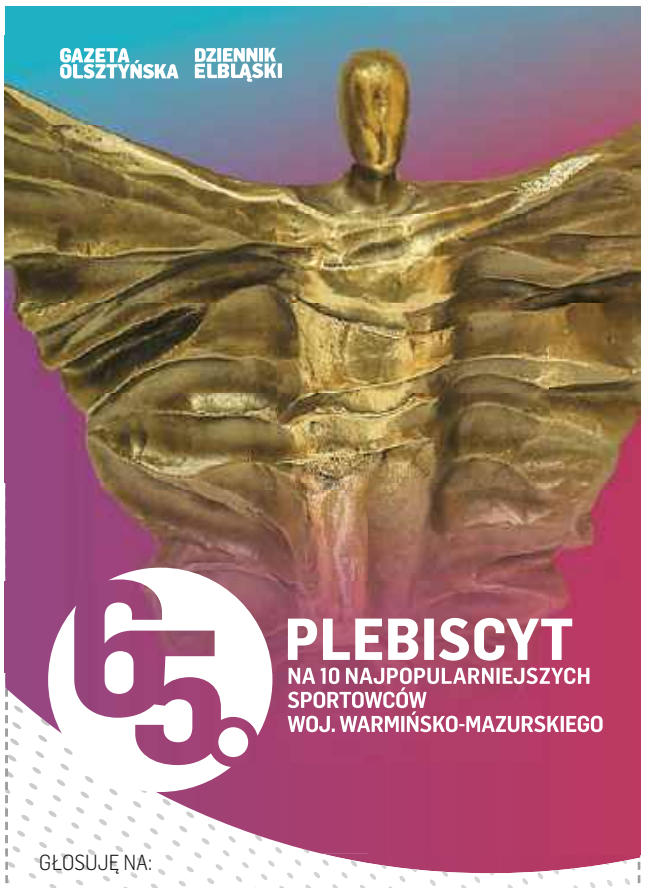
Hreben w rozgrywkach III ligi zanotował 29 występów (łącznie 1956 minut), w których zdobył jedną bramkę. Był również aktywny w rozgrywkach pucharowych, m.in. w Wojewódzkim Pucharze Polski dwukrotnie wpisał się na listę strzelców.

Natomiast 20-letni Tatarenko dołączył do drużyny przed obecnym sezonem z MKP Szczecinek, jednak nie zdołał wywalczyć sobie miejsca w podstawowej jedenastce. Jego bilans w Wikielcu zamknął się na trzech meczach ligowych (63 minuty) oraz trzech spotkaniach w Wojewódzkim Pucharze Polski (173 minuty).

GKS Wikielec przygotowania do rundy wiosennej zaczyna 7 stycznia. Zespół zagra szereg spotkań sparingowych, a także wyjedzie na zgrupowanie do Karpacza, gdzie rozegra sparingi z Karkonoszami Jelenia Góra i rezerwami Miedzi Legnica.

• Wyniki GKS Wikielec w rundzie jesiennej III ligi: 2:3 Widzew II Łódź (Wyjazd), 1:2 KS Wasilków (Dom), 2:1 Jagiellonia II Białystok (W), 1:1 Broń Radom (D), 1:1 Olimpia Elbląg (D), 2:1 Znicz Biała Piska (W), 0:2 Lechia Tomaszów Mazowiecki (D), 0:0 Wigry Suwałki (W), 2:1 Mławianka Mława (W), 1:2 Wisła II Płock (D), 1:4 ŁKS Łomża (W), 0:1 Świt Nowy Dwór Mazowiecki (D), 1:1 GKS Bełchatów (W), 0:2 Legia II Warszawa (D), 0:1 Warta Sieradz (W), 1:1 Ząbkovia Ząbki (D), 1:4 KS CK Troszyn (W).

EM



GŁOSUJĘ NA:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt-sportowy/**. Kupon należy dostarczyć do 11 stycznia 2026 r. na adres: **Galindia Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7b, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... Email: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Galindia Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis .....

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Galindia Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Galindia Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data .....

Podpis .....

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

38250TBP-c -K

eprasa.pl b6e405311f

65.

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

WYBIERZ Z NAMI NAJLEPSZYCH SPORTOWCÓW!

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

3825OTBP-e-K

eprasa.pl b6e405311f