PIĄTEK-CZWARTEK
21-27|08|2026

DZIENNIK ELBLĄSKI
TYGODNIK

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

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740 34

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ ISSN 1731-4224 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 34



IMPULS DO DZIAŁANIA DAŁO MU... BRANIEWO



WARMIŃSKO-MAZURSKIE DROGI DO REMONTU \3



JESTEŚMY WŚRÓD NAJBARDZIEJ ZADŁUŻONYCH REGIONÓW W POLSCE \5



XXXV Forum Ekonomiczne w Karpaczu \6



WŁASNE STADIONY NIE BYŁY ATUTEM \24

eprasa.pl ace48dbdf1

CO CZARZASTY BLOKUJE MIESZKAŃCOM WARMII I MAZUR?

Prezydent Karol Nawrocki może wetować ustawy — daje mu to Konstytucja. Marszałek Sejmu takiego prawa nie ma. Włodzimierz Czarzasty mówi jednak o „wecie marszałkowskim". Spór właśnie wybuchł na nowo. Policzyliśmy jego regionalną stawkę.

W części mediów publicznych i redakcjach przychylnych koalicji rządzącej regularnie wraca licznik wet Karola Nawrockiego. Prezydent w pierwszym roku urzędowania zawetował 41 ustaw, podpisał 255. Weto jest jednak jego konstytucyjną prerogatywą.

Marszałek Sejmu podobnej kompetencji nie ma. A funkcję tę od listopada sprawuje Włodzimierz Czarzasty — w latach 1983–1990 członek PZPR, wcześniej aktywny działacz PRL-owskiego ZSP. Sam ukuł polityczne określenie „weto marszałkowskie". Nie jest ono konstytucyjnym wetem; w praktyce chodzi o wykorzystywanie wpływu marszałka na bieg prac nad projektami.

I właśnie teraz spór eksplodował ponownie. 18 sierpnia Czarzasty przekonywał, że „tak naprawdę trzy ustawy prezydenckie z 22 nie są procedowane". Paweł Szefernaker, szef Gabinetu Prezydenta, odpowiedział: „21 z 22 prezydenckich projektów ustaw jest mrożonych w różnych miejscach marszałkowskiej chłodni".

Kto ma rację? Formalny obraz jest bardziej złożony. Kancelaria Sejmu podała 7 sierpnia, że z 22 projektów dwa zostały uchwalone, sześć było w komisjach, trzy w konsultacjach, trzy czekały na rozpoczęcie prac z numerami druków, jeden odrzucono w pierwszym czytaniu, jeden skierowano na posiedzenie, a jeden czekał na numer druku. Przy pozostałych wskazywano m.in. problemy formalne lub prawne.



Fot. PAP

Prąd: niemal 389 mln zł w regionie. Najłatwiej policzyć stawkę projektu „Tani prąd –33 proc.". Według prezydenckiej Rady Energii przeciętne gospodarstwo miałoby oszczędzać 860 zł rocznie. Na Warmii i Mazurach GUS doliczył się 451 861 gospodarstw domowych. Proste przemnożenie daje 388,6 mln zł rocznie. To nie jest oficjalna regionalna ocena skutków ustawy, lecz skala pokazująca, co oznaczałaby deklarowana przez autorów średnia, gdyby objęła każde gospodarstwo.

PIT: około 131 tys. rodzin. „PIT Zero. Rodzina na plus" ma zwolnić z PIT rodziców co najmniej dwojga dzieci do limitu 140 tys. zł dochodu na rodzica. Według założeń projektu przeciętna korzyść może wynosić około 1000 zł miesięcznie na rodzinę.

Według NSP 2021 w regionie było 287,6 tys. rodzin z dziećmi. Ponad jedna trzecia wychowywała dwoje dzieci, a 32,9 tys. — troje lub więcej. To około 131 tys. rodzin z co najmniej dwojgiem dzieci. Gdyby każda spełniała warunki podatkowe i osiągnęła średnią korzyść 12 tys. zł rocznie, skala sięgałaby około 1,57 mld zł rocznie tylko na Warmii i Mazurach. To ilustracja potencjalnej skali, nie prognoza — rzeczywista liczba uprawnionych i wysokość ulg zależałyby od dochodów.

Emerytury: prawie pół miliarda. Projekt „Godna emerytura" przewiduje minimalny wzrost emerytury o 150 zł oraz taki sam minimalny wzrost trzynastej i czternastej emerytury.

ZUS wypłaca w województwie warmińsko-mazurskim 228 142 emerytury. Samo 150 zł miesięcznie przy takiej liczbie świadczeń odpowiada około 411 mln zł w ciągu roku. Doliczenie po 150 zł do trzynastki i czternastki daje kolejne 68 mln zł. Razem to około 479 mln zł — i to bez emerytów KRUS oraz innych systemów.

Wieś: 44,8 tys. rolników. Projekt o ochronie funkcji produkcyjnej wsi ma wzmacniać możliwość legalnego prowadzenia gospodarstwa w sytuacji konfliktów wynikających choćby z hałasu, zapachów czy pracy maszyn. Tutaj nie ma prostego transferu pieniędzy. Jest za to konkretna skala: w 2024 r. 44 812 rolników z Warmii i Mazur zgłosiło do dopłat 1,082 mln hektarów.

I tu ważna aktualizacja: ten projekt nie jest już „bez numeru druku". W toku prac otrzymał numer 2528. Z kolei wcześniejsza prezydencka ustawa „Ochrona polskiej wsi" przeszła parlament i została podpisana przez Karola Nawrockiego 9 marca.

JAN BERDYCKI

ROK PREZYDENCKICH PROJEKTÓW W SEJMIE

Pierwsze projekty Karola Nawrockiego trafiły do Sejmu ponad rok temu. Daty poniżej podaje Kancelaria Prezydenta. Liczba dni została przeliczona na 21 sierpnia 2026 r.

7 sierpnia 2025 — „Tak dla CPK"379 dni
8 sierpnia 2025 — „PIT Zero. Rodzina na Plus"378 dni
9 sierpnia 2025 — „Ochrona polskiej wsi"Projekt został uchwalony; prezydent podpisał ustawę 9 marca 2026 r.
21 sierpnia 2025 — „Mrożenie cen energii"Dokładnie rok
25 sierpnia 2025 — „Ustawa ukraińska"361 dni
29 sierpnia 2025 — „Technologie Przełomowe"357 dni
26 września 2025 — „Stop Banderyzmowi"329 dni
26 września 2025 — „Obywatelstwo polskie"329 dni
17 października 2025 — „Tak! Dla Polskich Portów"308 dni
3 listopada 2025 — „Godna Emerytura"291 dni
7 listopada 2025 — „Tani prąd –33 proc."287 dni
7 listopada 2025 — „Prawo o ruchu drogowym"287 dni
18 listopada 2025 — „Fundusz Medyczny"276 dni

Później prezydent skierował do Sejmu kolejne projekty. Łącznie w pierwszym roku prezydentury złożył ich 22.

Stan sporu przed publikacją: Kancelaria Sejmu informowała 7 sierpnia, że dwa projekty zostały uchwalone, sześć jest w komisjach, trzy w konsultacjach, trzy czekają na rozpoczęcie prac mimo nadania numeru druku, jeden odrzucono w pierwszym czytaniu, jeden skierowano na posiedzenie, a jeden oczekiwał na numer druku. 18 sierpnia Czarzasty mówił już o trzech projektach, które nie są procedowane. Pałac Prezydencki odpowiada, że w różny sposób hamowanych jest 21 z 22 inicjatyw.

ŹRÓDŁA: KANCELARIA PREZYDENTA RP, KANCELARIA SEJMU; STAN SPRAWDZONY 20 SIERPNIA 2026 R., LICZNIKI CZASU NA 21 SIERPNIA 2026 R.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



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



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

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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

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

DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia w Białymstoku Ignatki, ul. Przemysłowa 26 16-001 Kleosin

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 ace48dbdf1

WARMIŃSKO-MAZURSKIE DROGI DO REMONTU

Blisko 300 km dróg wojewódzkich oraz ponad 130 km tras dla pieszych i rowerzystów – takie inwestycje planuje samorząd województwa warmińsko-mazurskiego. Ich łączna wartość ma wynieść około 2,8 mld zł. Część zadań już wprowadzono do realizacji, kolejne są na etapie projektowania.



Najbliższe plany inwestycyjne na drogach wojewódzkich przedstawili w Olsztynie marszałek województwa Marcin Kuchciński oraz dyrektor Zarządu Dróg Wojewódzkich Waldemar Królikowski.

Plan obejmuje łącznie 296,99 km dróg i inwestycje o wartości około 2,8 mld zł. W tej kwocie 0,6 mld zł przeznaczono na zadania wprowadzane do realizacji, a 1,9 mld zł na inwestycje znajdujące się obecnie w fazie projektowej. Kolejne 0,3 mld zł ma zostać przeznaczone na budowę 132,05 km dróg dla pieszych i rowerzystów.

Obwodnice i przebudowy dróg wojewódzkich

Wśród inwestycji szczególnie oczekiwanych przez mieszkańców i kierowców znalazły się m.in. obwodnice Morąga, Bisztynka i Działdowa, rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 507 na odcinku Orneta–Dobre Miasto oraz budowa bezkolizyjnego skrzyżowania drogi wojewódzkiej nr 536 z linią kolejową nr 9 w Iławie.

– Stale monitorujemy stan naszych dróg. Co roku inwestujemy duże środki nie tylko w ich bieżące utrzymanie czy programy odnowy, ale także w znaczące remonty, przebudowę istniejących dróg i budowę nowych – mówi marszałek Marcin Kuchciński.

Jak podkreślił, proces inwestycyjny będzie kontynuowany, a przedstawione plany powinny zostać zrealizowane do końca 2030 roku.

Wśród zadań już wprowadzonych do realizacji znalazły się cztery inwestycje. Największą z nich pod względem długości będzie przebudowa drogi wojewódzkiej nr 519 od granicy województwa do Małdyt. Odcinek ma mieć 16,87 km, a jego szacunkowa wartość to 186,8 mln zł. Prace mają rozpocząć się w III kwartale 2027 roku i zakończyć w IV kwartale 2029 roku.

Zaplanowano również m.in. rozbudowę drogi wojewódzkiej nr 521 na odcinku Bronowo–Różnowo–Susz oraz drogi nr 538 między Grodzicznem a Uzdowem.

Ważną inwestycją będzie także budowa bezkolizyjnego skrzyżowania drogi wojewódzkiej nr 536 z linią kolejową nr 9 w Iławie. Zadanie obejmie 0,54 km drogi, a jego szacunkowa wartość wynosi 120,6 mln zł. Początek robót zaplanowano na III kwartał 2027 roku.

Obwodnice Morąga, Bisztynka i Działdowa

Kolejne przedsięwzięcia znajdują się obecnie w fazie projektowania. Jednym z nich jest budowa obejścia Morąga w ciągu drogi wojewódzkiej nr 519. Trasa będzie miała 5,04 km, a jej szacunkowy koszt wynosi 160,5 mln zł. Dokumentacja projektowa ma być gotowa w grudniu 2027 roku.

W planach jest również obejście Bisztynka w ciągu DW 594. Inwestycja obejmie 2,5 km drogi i ma kosztować około 47 mln zł. Dokumentacja ma zostać ukończona w październiku 2027 roku.

Samorząd przygotowuje także dokumentację dla 12-kilometrowego obejścia Działdowa. Szacowana wartość inwestycji to 174 mln zł, a zakończenie prac projektowych planowane jest na III kwartał 2029 roku.

Do najdroższych planowanych przedsięwzięć należy rozbudowa DW 600 na odcinku Mrągowo–Orzyny. 27-kilometrowa inwestycja została wyceniona na około 379,7 mln zł. Z kolei rozbudowa DW 507 między Ornetą a Dobrym Miastem ma objąć 22,89 km i kosztować około 329 mln zł.

Będą kolejne drogi rowerowe

Samorząd województwa planuje również rozwój infrastruktury rowerowej. W przygotowaniu jest łącznie 132,05 km dróg dla pieszych i rowerzystów.

Trasy mają powstać m.in. wzdłuż dróg wojewódzkich nr 504, 513, 527, 528, 537, 541, 542, 544, 591, 592, 594, 600, 609, 610, 619, 621, 655 i 656.

– Równolegle rozwijamy sieć ścieżek rowerowych oraz autonomicznych dróg rowerowo-pieszych. To ma być atrakcyjna alternatywa dla transportu tradycyjnego, a przy tym rozwiązanie komfortowe i bezpieczne – mówi wicemarszałkini województwa Katarzyna Sobiech.

Remont drogi w Kikitach jeszcze w tym roku

Jedną z pierwszych inwestycji będzie rozbudowa 1,22-kilometrowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 593 w Kikitach. Zakres prac obejmie m.in. przebudowę nawierzchni, chodników i zjazdów, budowę ścieżki rowerowej, odwodnienia, kanalizacji deszczowej i oświetlenia. W ramach inwestycji zaplanowano także przebudowę przepustów, rowów oraz zagospodarowanie zieleni.

– To jeden z najgorszych odcinków na drogach naszego województwa. Niektórzy nawet wątpili, że jest częścią drogi wojewódzkiej. Ostatnie dwa lata poświęciliśmy na zaprojektowanie jego remontu – mówi dyrektor Zarządu Dróg Wojewódzkich Waldemar Królikowski.

Wartość robót budowlanych wynosi ponad 9,7 mln zł. Prace mają rozpocząć się jeszcze w sierpniu 2026 roku i potrwać do 25 sierpnia 2027 roku. Wykonawcą inwestycji będzie Budimex.

– To odcinek niezbyt długi, ale skomplikowany. Jak zawsze deklarujemy wykonanie prac terminowo i na jak najwyższym poziomie jakości – zapowiada Paweł Janicki, dyrektor rejonu Budimex.

Prawie 300 km inwestycji

Plan inwestycyjny samorządu województwa warmińsko-mazurskiego obejmuje łącznie:

- 35,05 km dróg – zadania wprowadzane do realizacji, o wartości około 0,6 mld zł,
- 129,89 km dróg – zadania znajdujące się na etapie projektowania, o wartości około 1,9 mld zł,
- 132,05 km dróg dla pieszych i rowerzystów – inwestycje o wartości około 0,3 mld zł.

Łącznie daje to 296,99 km inwestycji o wartości około 2,8 mld zł. Samorząd zakłada, że zaplanowane przedsięwzięcia zostaną zrealizowane do końca 2030 roku.

eprasa.pl ace48dbdf1

IMPULS DO DZIAŁANIA DAŁO MU... BRANIEWO

JESZCZE KILKA MIESIĘCY TEMU MÓWIŁ O MARZENIU, DZIŚ ZAMIENIA JE W RZECZYWISTOŚĆ. WOJCIECH CHRZĄSZCZ ROZPOCZĄŁ REALIZACJĘ PROJEKTU „1026 MIAST W POLSCE" – CHCE ODWIEDZIĆ KAŻDE MIASTO W KRAJU. CO CIEKAWE, PRZYZNAJE, ŻE JEDNYM Z MIEJSC, KTÓRE NAJBARDZIEJ ZMOTYWOWAŁY GO DO TEGO WYZWANIA BYŁO BRANIEWO.


Wojciech Chrząszcz rozpoczął realizację projektu „1026 Miast w Polsce"

W środę (19 sierpnia) Wojciech Chrząszcz poinformował, że trwa trzeci dzień realizacji projektu „1026 Miast w Polsce". Na swoim koncie ma już dziewięć miast województwa warmińsko-mazurskiego, są to: Orneta, Lidzbark Warmiński, Pieniężno, Braniewo, Frombork, Górowo Iławeckie, Bartoszyce, Sępopol i Bisztynek.

Twórca zapowiedział również zmianę formatu publikacji. Od początku września codziennie będą ukazywać się krótkie rolki, natomiast w każdy piątek widzowie otrzymają dłuższy odcinek łączący kilka miast.

„To ma być coś jak serial" – wyjaśnia, tłumacząc, że dłuższa forma pozwoli lepiej opowiadać historie miejscowości i jednocześnie ułatwi rozwój projektu.

Braniewo dało impuls do największego wyzwania

Jeszcze w czerwcu, projekt był na etapie przygotowań, ale już wtedy Wojciech Chrząszcz nie ukrywał, że to właśnie mieszkańcy Braniewa odegrali ważną rolę w jego decyzji o wyruszeniu w podróż przez całą Polskę.

„Na pewno gdyby nie Braniewo, to nie rozmawialibyśmy o planach na odwiedzenie całego kraju. To właśnie społeczność z tego miasta (poza Ornetą) jako pierwsza zrobiła większe liczby, co bardziej mnie zmotywowało do działania" – podkreśla Wojtek. Kilka dni temu opublikował także materiał poświęcony temu miastu, pokazując jego historię i lokalne ciekawostki.

Braniewo. Pierwsza stolica Warmii. Miasto, dzięki któremu powstaje projekt „1026 Miast w Polsce" – napisał autor profilu „Brzmi w Trzcinie"

„Nie robimy programu jako eksperci historyczni"

Wojciech Chrząszcz podkreśla, że jego celem nie jest stworzenie akademickiego programu o historii Polski. „Robimy program na zasadzie przeciętnego turysty. Czyli odkrywamy kolejne miasta w Polsce. Chcemy być blisko widzów po to, aby zachęcić ich do podróży."

Jak dodaje, nawet jeśli zdarzą się drobne pomyłki, najważniejsze jest pokazanie potencjału małych miast i zachęcenie ludzi do ich odwiedzania.

Twórca zwraca również uwagę na problem, z którym zetknął się już podczas pierwszych dni zdjęciowych – zbyt krótkie godziny otwarcia punktów informacji turystycznej. Zaapelował do samorządów, aby w sezonie rozważyły dłuższą pracę takich miejsc, szczególnie wieczorami i w weekendy.

1026 miast w cztery lata

Projekt ma objąć wszystkie 1026 miast w Polsce. Wojciech Chrząszcz planuje realizować go etapami – województwo po województwie. Pierwszy pełny sezon poświęcony jest Warmii i Mazurom, a cała podróż ma zakończyć się w 2030 roku.

Jak mówi, jego marzeniem jest coś więcej niż internetowa seria: „Chciałbym żeby to był po prostu dobry i długi serial do obejrzenia w telewizji i internecie. Rozwijający nas – Polaków. Przyciągający turystów."

Przed nim kolejne miasta regionu: Kętrzyn, Korsze, Reszel, Ryn i Giżycko. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, przez najbliższe cztery lata odwiedzi każde polskie miasto – od rodzinnej Ornety aż po finałowy Szczebrzeszyn.

POKAZALI, ŻE RAZEM MOŻNA WIĘCEJ

PONAD 50 TYSIĘCY ZŁOTYCH UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ NA LECZENIE I REHABILITACJĘ PATRYKA Z JEZIORAN. W AKCJĘ CHARYTATYWNĄ ZAANGAŻOWALI SIĘ MIESZKAŃCY, ORGANIZATORZY WYDARZENIA, DARCZYŃCY ORAZ OSOBY, KTÓRE PRZEKAZYWAŁY PRZEDMIOTY NA LICYTACJE.

O zakończeniu zbiórki i jej efektach poinformowała w mediach społecznościowych Maria Bąkowska. Jak przekazała, podczas spotkania z radnym powiatu olsztyńskiego Zbigniewem Czabryckim otrzymała podziękowanie za wsparcie akcji.



Dramatyczne wydarzenia

Historia Patryka rozpoczęła się 27 marca, kiedy doszło u niego do pęknięcia tętniaka mózgu. Sytuacja była niezwykle poważna. Lekarze dawali mężczyźnie mniej niż 2 proc. szans na przeżycie. Mężczyzna przeszedł operację, lecz przed nim długa i kosztowna rehabilitacja.

To właśnie z myślą o pokryciu związanych z tym wydatków zorganizowano akcję pomocową.

Mieszkańcy Jeziorana ruszyli z pomocą

Do zbiórki przyłączyło się wiele osób. Maria Bąkowska, chcąc wesprzeć inicjatywę, przekazała na licytację obraz. Podczas festynu mieszkańcy i uczestnicy wydarzenia wspólnie dołożyli kolejne cegiełki do zbiórki.

Ostatecznie udało się zgromadzić 50 tysięcy złotych na dalsze leczenie Patryka.

To kwota, która może realnie pomóc rodzinie w mierzeniu się z kosztami rehabilitacji i dalszej walki o powrót do sprawności.

„Gdy mieszkańcy jednoczą się wokół ważnej sprawy"

Zbiórka pokazała również siłę lokalnej społeczności. W pomoc zaangażowali się zarówno organizatorzy, jak i darczyńcy oraz mieszkańcy, którzy wsparli wydarzenie na różne sposoby.

Maria Bąkowska podziękowała wszystkim osobom, które dołożyły swoją cegiełkę do zbiórki. Jak podkreśliła, Gmina Jeziorany po raz kolejny pokazała, ile dobra może wydarzyć się, gdy mieszkańcy jednoczą się wokół wspólnego celu.

REKLAMA



20626SEE1-A-G

eprasa.pl ace48dbdf1

JESTEŚMY WŚRÓD NAJBARDZIEJ ZADŁUŻONYCH REGIONÓW W POLSCE

ŚREDNIE ZADŁUŻENIE PRZYPADAJĄCE NA JEDNEGO MIESZKAŃCA POLSKI WZROSŁO W CIĄGU ROKU O PONAD 700 ZŁ I PRZEKROCZYŁO 22,7 TYS. ZŁ. Z NAJNOWSZEGO RAPORTU ERIF BIURA INFORMACJI GOSPODARCZEJ WYNIKA, ŻE WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE ZNAJDUJE SIĘ W CZOŁÓWCE NAJBARDZIEJ ZADŁUŻONYCH REGIONÓW W KRAJU.



Dane ERIF BIG pokazują, że na koniec czerwca 2026 roku łączna wartość zadłużenia Polaków wyniosła 28,46 mld zł. To o 2,45 proc. mniej niż rok wcześniej i o 1,73 proc. mniej niż pod koniec marca.

Jednocześnie wzrosła średnia kwota zadłużenia przypadająca na jednego konsumenta. Pod koniec czerwca wynosiła ona już prawie 22,8 tys. zł, czyli o 727,1 zł więcej niż przed rokiem. W porównaniu z końcem marca wzrost wyniósł 83 zł.

– Spadek wartości zadłużenia na pierwszy rzut oka sygnalizuje poprawę, jednak to druga informacja jest ważniejsza. Rosnący średni niespłacony dług jest sygnałem, że część gospodarstw domowych coraz trudniej radzi sobie z rosnącymi kosztami życia – ocenił ekspert ERIF BIG Cezary Ciopiński.

Jesteśmy w niechlubnej czołówce

Pod względem liczby dłużników najwięcej osób zalegających ze spłatą zobowiązań mieszka w województwach mazowieckim, śląskim i dolnośląskim.

Inaczej wygląda jednak sytuacja po uwzględnieniu liczby mieszkańców. W takim zestawieniu województwo warmińsko-mazurskie znalazło się wśród najbardziej zadłużonych regionów w Polsce.

Najwyższy odsetek dłużników odnotowano w województwach:

- lubuskim – 5,24 proc. mieszkańców,
- dolnośląskim – 4,93 proc. mieszkańców,
- warmińsko-mazurskim – 4,63 proc. mieszkańców.

Alimenty odpowiadają za największą wartość zadłużenia

Z raportu wynika, że największą część zadłużenia stanowią nieopłacone alimenty. Odpowiadają one za 62 proc. całkowitej wartości zobowiązań zgromadzonych w bazie ERIF BIG, choć stanowią jedynie 16,2 proc. wszystkich zgłoszonych spraw.

Najwięcej spraw dotyczy natomiast nieuregulowanych rachunków za usługi telekomunikacyjne i multimedialne. Stanowią one 23 proc. wszystkich zgłoszeń, jednak ich udział w łącznej wartości zadłużenia nie przekracza 3,5 proc.

Drugie miejsce pod względem wartości zajmują zobowiązania wobec banków, które odpowiadają za 17,9 proc. całkowitego zadłużenia. Są to przede wszystkim niespłacone kredyty gotówkowe i konsumenckie.

– Obraz zadłużenia Polaków jest złożony. Z jednej strony mamy dużą liczbę drobnych, bieżących zaległości, takich jak rachunki za telefon, a z drugiej pojedyncze sprawy o dużej wartości, dotyczące zaległości alimentacyjnych – podkreślił Cezary Ciopiński. **PAP**

REKLAMA

komunikat

GP.6721.ZPI.2.GG.166.05.2025

Elbląg, dnia 21 sierpnia 2026 r.

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY ELBLĄG

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Nowina w gminie Elbląg wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 37ec ust. 2 pkt 4 lit. d i art. 37ec ust. 5 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670), w związku z uchwałą nr XV/110/2025 Rady Gminy Elbląg z dnia 28 sierpnia 2025 r. w sprawie wyrażenia zgody na przystąpienie do sporządzenia zintegrowanego planu inwestycyjnego fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Nowina w gminie Elbląg zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Nowina w gminie Elbląg wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 24 sierpnia 2026 r. do 14 września 2026 r. i obejmują zbieranie uwag do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego i prognozy oddziaływania na środowisko.
Projekt zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w czasie konsultacji społecznych jest udostępniony w Urzędzie Gminy Elbląg, ul. Browarna 85, 82-300 Elbląg, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy pod adresem www.bip.gminaelblag.pl (Dla mieszkańca, Zagospodarowanie przestrzenne).

Uwagi do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, na adres: Urząd Gminy Elbląg, ul. Browarna 85, 82-300 Elbląg lub na adres e-mail: sekretariat@gminaelblag.pl, za pomocą ePUAP lub e-Doręczeń, do dnia **14 września 2026 r.**

Wzór formularza zastał określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest udostępniony w siedzibie Urzędu Gminy Elbląg oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Elbląg pod adresem www.bip.gminaelblag.pl.
Składający uwagę do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Może też podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie pisemnej na adres: Urząd Gminy Elbląg, ul. Browarna 85, 82-300 Elbląg, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej (na adres e-mail: sekretariat@gminaelblag.pl, za pomocą ePUAP lub e-Doręczeń) bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym do dnia **14 września 2026 r.**
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Elbląg.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych
Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/W (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) informujemy, iż:
1. Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Elbląg, z którą można się kontaktować w następujący sposób:
– listownie na adres: Urząd Gminy Elbląg, 82-300 Elbląg, ul. Browarna 85,
– przez e-mail: sekretariat@gminaelblag.pl,
– telefonicznie: 55 234-18-84.
2. Został wyznaczony inspektor ochrony danych osobowych. Jest to osoba, z którą można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania swoich danych osobowych oraz korzystania z przysługujących praw związanych z przetwarzaniem danych. Z inspektorem można się kontaktować w następujący sposób:
– listownie na adres: 82-300 Elbląg, ul. Browarna 85,
– przez e-mail: iod@gminaelblag.pl.
3. Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu przeprowadzenia procedury uchwalenia zintegrowanego planu inwestycyjnego fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Nowina, gmina Elbląg wraz z prognozą oddziaływania na środowisko na podstawie przepisów ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U.2024.1130 ze zm.).
4. Państwa dane osobowe mogą być przekazywane i udostępniane wyłącznie podmiotom uprawnionym na podstawie obowiązujących przepisów prawa (są nimi np. sądy, organy ścigania, organy podatkowe oraz inne podmioty publiczne), gdy wystąpią z takim żądaniem, oczywiście w oparciu o stosowną podstawę prawną. Państwa dane osobowe mogą być także przekazywane podmiotom, które przetwarzają je na zlecenie administratora, tzw. podmiotom przetwarzającym (są nimi np. podmioty świadczące usługi informatyczne, telekomunikacyjne, pocztowe i inne), jednakże przekazanie Państwa danych nastąpić może tylko wtedy, gdy zapewnią one odpowiednią ochronę Państwa praw.
5. Państwa dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich ani do organizacji międzynarodowych.
6. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres zgodny z obowiązującymi przepisami prawa, tj. przez 25 lat, a następnie przekazane do archiwum państwowego.
7. Mają Państwo prawo do żądania od administratora dostępu do danych, można je sprostować, gdy zachodzi taka konieczność. Mają Państwo także prawo żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.
8. Podania danych wymaga ustawa, na podstawie której działa administrator.
9. Przysługuje Państwu także skarga do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, gdy przetwarzanie Państwa danych osobowych naruszy przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.
10. Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.

Wójt Gminy Elbląg

20526SEE1-A-G

eprasa.pl ace48dbdf1



We wtorek, 8 września, o godz. 12.00 – rozpocznie się XXXV Forum Ekonomiczne w Karpaczu. Zainteresowanie tegoroczną edycją jest wyjątkowo duże, dlatego warto jak najszybciej się zarejestrować. Dynamika zgłoszeń wskazuje, że tegoroczna frekwencja może być wyższa niż w latach ubiegłych. Szacujemy, że Karpacz odwiedzi ponad 6000 gości – liderów świata polityki, gospodarki, nauki i kultury z ponad 60 krajów.

XXXV FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU

PONAD 6000 GOŚCI

Tegoroczna edycja Forum odbędzie się pod hasłem „Architektura nowego porządku – stabilność w czasach zmian". To właśnie wokół tego zagadnienia koncentrować się będzie program wydarzenia, obejmujący osiem głównych obszarów tematycznych: Forum Cyfryzacji, Forum Ochrony Zdrowia, Forum Regionów, Gospodarkę, Politykę Międzynarodową, Bezpieczeństwo, Społeczeństwo oraz Zrównoważony Rozwój.

Program Forum uzupełnią liczne strefy i inicjatywy specjalne, w tym Business Stage – SGH, Dom Cyfrowej Polski, Forum Polska-Czechy, Forum Polsko-Chińskie, Spotkania Autorskie – Uniwersytet Jagielloński, Dual-Use – Politechnika Krakowska, Strefa AGH, Strefa Politechniki Warszawskiej oraz Strefa Uniwersytetu Warszawskiego.

Wyjątkowa ranga gości

Jak co roku Forum Ekonomiczne przyciąga najważniejszych decydentów politycznych oraz przedstawicieli administracji publicznej. Swoją obecność podczas tegorocznej edycji potwierdzili m.in. Krzysztof Gawkowski, Wicepremier Rady Ministrów i Minister Cyfryzacji; Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej; Marcin Kulasek, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego; Michał Kamiński, Wicemarszałek Senatu RP oraz Krzysztof Bosak, Wicemarszałek Sejmu RP.



W Karpaczu spodziewamy się również obecności kilkudziesięciu przedstawi-

eprasa.pl ace48dbdf1







cieli władz samorządowych województw, w tym Pawła Gancarza, Marszałka Województwa Dolnośląskiego; Renaty Janik, Marszałkini Województwa Świętokrzyskiego; Łukasza Prokoryma, Marszałka Województwa Podlaskiego oraz Jarosława Stawiarskiego, Marszałka Województwa Lubelskiego.

Wyjątkowa ranga gości zagranicznych

Wśród gości specjalnych znajdą się wybitni eksperci, naukowcy i liderzy opinii z całego świata. W Forum weźmie udział amerykański geopolityk i publicysta Hal Brands, profesor Johns Hopkins University oraz komentator Bloomberg Opinion, uznawany za jednego z najbardziej wpływowych autorów zajmujących się geopolityką.

Tematyce nowych technologii i sztucznej inteligencji poświęcone będą wystąpienia prof. Nicole Alexander, byłej dyrektorki globalnego marketingu Meta, która obecnie wykłada na Columbia University i New York University.

Do Karpacza przyjedzie również Mads Nissen, wielokrotny laureat World Press Photo. Jego nagradzane fotografie będzie można zobaczyć podczas specjalnej wystawy. Kolejnym wyjątkowym gościem będzie Ron Haviv, także wielokrotny laureat World Press Photo. Wystawa prezentująca jego prace również zostanie udostępniona uczestnikom Forum Ekonomicznego.

W wydarzeniu wezmą udział także przedstawiciele rządów z całej Europy, m.in. Filip Ivanović, Wiceprezes Rady Ministrów ds. Spraw Zagranicznych i Europejskich Czarnogóry; María Jesús Lorenzana Somoza, Regionalna Ministra ds. Gospodarki i Przemysłu Hiszpanii; Marina Raguš, Wiceprzewodnicząca Zgromadzenia Narodowego Serbii oraz Jan Sechter, Wiceminister Przemysłu i Handlu Czech.

Ponad 350 partnerów

Forum Ekonomiczne w Karpaczu jest jednym z najważniejszych miejsc networkingu w Polsce, łączącym przedstawicieli biznesu, polityki, administracji, nauki i mediów. O skali wydarzenia najlepiej świadczą ubiegłoroczne statystyki – konferencję współtworzyło 355 partnerów, w tym 146 partnerów biznesowych, 110 partnerów instytucjonalnych oraz 83 partnerów medialnych.

Swoją obecność w tegorocznej edycji potwierdziło już ponad 200 prezesów i członków zarządów kluczowych polskich i międzynarodowych firm. Wśród nich znaleźli się m.in. Włodzimierz Wlaźlak, Prezes Zarządu Lidl Polska; Rafał Holanowski, Prezes Zarządu Supra Brokers; Krzysztof Kopeń, Prezes Zarządu Polskiego Związku Pracodawców Przemysłu Farmaceutycznego – Krajowi Producenci Leków; Krzysztof Pawiński, Prezes Zarządu Maspex; Małgorzata Fibakiewicz, Prezes Zarządu BNP Paribas Real Estate; Anna Rulkiewicz, Prezeska Zarządu Grupy LUX MED; Janusz Malinowski, Prezes Zarządu PKP Intercity S.A. oraz Zbigniew Konieczek, Prezes Zarządu Newag S.A.

Głównym Partnerem Forum Ekonomicznego w Karpaczu jest Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. Partnerem Strategicznym jest Hotel Gołębiewski, Miastem Gospodarzem – Karpacz, a Głównym Partnerem Merytorycznym – SGH. Partnerami wydarzenia są również Miasto Wrocław oraz Port Lotniczy Wrocław.

Dołącz do grona liderów świata polityki, biznesu, nauki, kultury i mediów i wspólnie z nami rozmawiaj o przyszłości Europy.

Zarejestruj się na XXXV Forum Ekonomiczne

Więcej informacji: www.forum-ekonomiczne.pl



fot. Patryk Ogorzałek

eprasa.pl ace48dbdf1

POJECHAŁA POMAGAĆ. TO, CO ZOBACZYŁA, ZMIENIŁO JĄ NA ZAWSZE

OD PONAD DEKADY ZWIĄZANA Z UNICEF, ODWIEDZAŁA MIEJSCA, GDZIE WOJNA, UBÓSTWO I BRAK DOSTĘPU DO PODSTAWOWEJ OPIEKI SĄ CODZIENNOŚCIĄ. SPOTYKAŁA DZIECI I RODZINY, KTÓRYCH HISTORIE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI NA DŁUGO. MONIKA KACPRZAK OPOWIADA O POMOCY HUMANITARNEJ, SPOTKANIACH, KTÓRE ZMIENIAJĄ PERSPEKTYWĘ, WARTOŚCIACH WYNIESIONYCH Z DOMU I O TYM, DLACZEGO DOBRO WCIĄŻ MA OGROMNĄ SIŁĘ – NAWET JEŚLI RZADKO TRAFIA NA PIERWSZE STRONY GAZET.



fot. archiwum prywatne

Monika Kacprzak - Konsultantka ds. partnerstw i komunikacji w Biurze UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce

— Wiele osób marzy o pracy w organizacjach takich jak UNICEF, ale niewielu naprawdę tam trafia. Jak to się właściwie zaczęło? Czy pamiętasz moment, w którym pomyślałaś: „To jest właśnie to, co chcę robić"?

— Trudno mi wskazać konkretny moment. Odkąd pamiętam, interesowali mnie ludzie i sprawy społeczne, dlatego właśnie taki kierunek obrałam zarówno w edukacji, jak i później w życiu zawodowym. Zawsze chciałam, żeby moja praca miała głębszy sens i realnie służyła innym.

Kiedy pojawiła się możliwość pracy w UNICEF, poczułam, że mogę wykorzystać swoje doświadczenie i wiedzę do czegoś naprawdę ważnego – do opowiadania historii dzieci, których głos zbyt często pozostaje niesłyszany. To była decyzja, która zmieniła moje życie zawodowe. Dziś, po ponad dziesięciu latach, wiem, że była właściwa.

— Przez te wszystkie lata byłaś bardzo blisko ludzi, którzy znaleźli się w dramatycznych sytuacjach. Czy jest jakieś spotkanie albo historia, która została z Tobą na zawsze i wraca do Ciebie do dziś?

— Takich historii jest naprawdę wiele. Pracując w UNICEF, miałam okazję działać we wschodniej Ukrainie, w Nigrze, Gambii, a w ostatnich latach także w Polsce, gdzie w Biurze UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców wspieramy dzieci i rodziny, które przybyły do naszego kraju po eskalacji wojny w Ukrainie.

Widziałam na własne oczy, jak działa organizacja w terenie i jak ta pomoc może zmienić życie całych rodzin. To praca wymagająca nie tylko fizycznie - czasem w pięćdziesięciostopniowym upale - ale również psychicznie, zwłaszcza gdy spotyka się dzieci niedożywione, chore lub pozbawione podstawowej opieki i ochrony.

Pamiętam mamę w jednej z nigerskich wiosek, która dziękowała za szpital polowy. Mimo że warunki w nim nie były idealne, to był to jedyny szpital w promieniu setek kilometrów. Pamiętam dzieci, które dzięki budowie pompy wodnej w ich wiosce mogły po raz pierwszy pójść do szkoły, zamiast każdego dnia pokonywać wiele kilometrów w poszukiwaniu wody.

Pamiętam też dziewczynkę, która razem z mamą uciekła do Polski z Ukrainy w 2022 roku. Podczas zajęć w jednym z naszych centrów po raz pierwszy od wielu tygodni zaczęła się śmiać. To był zwyczajny dziecięcy śmiech, ale dla jej mamy oznaczał, że dziecko znów poczuło się bezpiecznie.

To był jeden z momentów, które zapamiętam na długo. Przypomina mi, że pomoc humanitarna nie zawsze polega na spektakularnych działaniach. Czasem zaczyna się od stworzenia miejsca, w którym dziecko może przez chwilę znów być po prostu dzieckiem.

— Patrząc na świat z tak bliskiej perspektywy - czego, Twoim zdaniem, dziś najbardziej potrzebują ludzie? Czy bardziej pieniędzy, systemowej pomocy, czy może po prostu obecności i drugiego człowieka?

— To nie jest wybór „albo-albo". W sytuacjach kryzysowych potrzebne są i środki finansowe, i dobrze działające instytucje. Bez nich trudno zapewnić bezpieczeństwo, edukację czy opiekę zdrowotną. Równie ważna jest zwykła ludzka życzliwość - uważność, dobre słowo, obecność. Moim zdaniem najlepsza pomoc łączy profesjonalizm z empatią.

— Pomaganie innym kojarzy się z piękną misją, ale domyślam się, że niesie też ogromny ciężar emocjonalny. Jak nauczyłaś się wracać do codzienności po spotkaniach z ludzkim cierpieniem? Czy w ogóle da się od tego całkowicie odciąć?

— Lata tej pracy nauczyły mnie, że nie da się całkowicie odciąć i chyba nawet nie powinno się tego robić. Gdyby te historie przestały mnie poruszać, oznaczałoby to, że tracę coś bardzo ważnego. Z czasem nauczyłam się jednak oddzielać emocje od podejmowania decyzji. W pracy trzeba zachować profesjonalizm i działać skutecznie. Poza pracą bardzo pomaga mi wsparcie najbliższych, muzyka, podróże i kontakt z naturą. To daje równowagę i pozwala wrócić z nową energią.

— Mam wrażenie, że osoby, które na co dzień oglądają świat z takiej perspektywy jak Ty, zaczynają inaczej patrzeć również na własne życie. Co ta praca zmieniła w Tobie?

— Ta praca przede wszystkim nauczyła mnie wdzięczności za rzeczy, które łatwo uznać za oczywiste: bezpieczeństwo, zdrowie, możliwość planowania przyszłości. Stałam się też bardziej pokorna. Pracując z ludźmi z różnych krajów i kultur, zrozumiałam, jak niewiele wiemy o życiu drugiego człowieka, dopóki nie poznamy jego historii.



Te doświadczenia sprawiły, że staram się mniej oceniać, a więcej słuchać.

— Opowiedz o swojej rodzinie. Czy są wartości, które wyniosłaś z domu i które prowadziły Cię później przez całą tę zawodową drogę?

— W naszym domu zawsze powtarzano, że człowieka poznaje się po tym, jak traktuje innych. Dziś często wracam do tej myśli. Rodzice uczyli mnie też, że warto być pracowitym i że zawsze należy dotrzymywać danego słowa. To właśnie te wartości najbardziej wpłynęły na moje podejście do pracy. Niezależnie od stanowiska zawsze starałam się wykonywać swoje obowiązki najlepiej, jak potrafię. Jednocześnie pamiętam, że za każdym projektem stoją prawdziwi ludzie – ze swoimi talentami, słabościami i historiami.

— Świat dziś pędzi, żyjemy w ciągłym pośpiechu, a jednocześnie coraz częściej mówi się o samotności, kryzysach psychicznych i braku empatii. Ty spotkałaś ludzi z bardzo różnych kultur i miejsc świata. Czy Twoim zdaniem potrafimy jeszcze bezinteresownie pomagać?

— Jestem przekonana, że tak. Dobro jest znacznie bardziej powszechne, niż mogłoby nam się wydawać po przeczytaniu codziennych wiadomości. Po prostu rzadziej trafia na pierwsze strony gazet. Dlatego tak ważne jest pokazywanie historii ludzi, którzy pomagają, choćby w swojej lokalnej społeczności. To oni inspirują innych do działania.

— Gdybyś mogła zostawić naszym czytelnikom jedną myśl, która towarzyszy Ci każdego dnia i daje Ci siłę, co by to było?

— Nigdy nie wiemy, jak wiele może znaczyć dla kogoś nasz jeden gest, jedno słowo czy poświęcony czas. Nie każdy z nas zmieni świat, ale każdy może zmienić czyjś świat na lepsze. To przekonanie towarzyszy mi od lat i przypomina, że nawet najmniejsze działania mają sens, jeśli są podejmowane z życzliwością i szacunkiem dla drugiego człowieka. Jest jeszcze jedna myśl, która towarzyszy mi od lat: dzieci stanowią 33% społeczności, ale 100% przyszłości. Dlatego każda inwestycja w dziecko jest inwestycją w lepszą przyszłość nas wszystkich.

BARBARA MIKULSKA-ROLA

eprasa.pl ace48dbdf1

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

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

Njak nagrobki czyli dziedzictwo sepulkralne.

Ślady istnienia

Wysoczyzna Elbląska skrywa wiele tajemnic ludzkiej egzystencji na tych terenach. Pierwsze, rozpoznane ślady bytności przypisuje się epoce kamienia. Pozostałościami naszego istnienia w określonym miejscu są często cmentarzyska. Te dawne, widoczne w terenie jak kurhany czy nowożytne jak mogiły. Nasze istnienie, byt, który miał mniejszy lub większy wpływ na otoczenie miejscowości, krajobraz, kształt przestrzeni w danym rejonie, zostało zatrzymane i pogrzebane.

Na terenie Wysoczyzny i wjej okolicach znajduje się wiele zapomnianych, dawnych śladów osób, które wcześniej żyły w tym miejscu. Mowa o dawnych cmentarzach, głównie ewangelickich. Położone są często w malowniczych, zalesionych terenach, lub na obrzeżach dawnych wsi, a do dziś przetrwały w nich znikome ślady w postaci układu typowych dla cmentarzy drzew, nielicznych fragmentów nagrobków czy kamiennych fundamentów. Zazwyczaj można je spotkać w pobliżu opuszczonych lub całkowicie zmienionych osad. Większość z nich splądrowana w okresie powojennym, porośnięta bluszczem, to głównie bezimienne mogiły.

Dziedzictwo sepulkralne

Dziedzictwo sepulkralne oznacza ogół dóbr związanych z pochówkiem i kultem zmarłych. Dotyczy nie tylko cmentarzy, pomników, architektury nagrobnej, ale także rytuałów pogrzebowych i związanej z nimi symboliki. Cmentarze to „księgi życia" danej społeczności, pozwalające odtworzyć genealogie rodzinne, losy narodów i lokalne wydarzenia. Są zapisem historii, tożsamości lokalnej i narodowej. Stanowią przede wszystkim lokalne miejsce pamięci o tych, którym przed nami dane było tu żyć.

Ostatnia historia tych terenów i związane z nią przemiany narodowościowe, pozostawiły za sobą nie tylko kształt osad, bryły domostw, ale także cmentarze poprzednich mieszkańców. Los tych grobów po 1945 roku nie był łatwy. Dochodziło do plądrowania, rozkopywania z wywlekaniem zwłok, nie oszczędzano nawet grobów dziecięcych. Taki los spotkał między innymi grobowiec rodzinny przy dworze rodziny Alsen w obecnym Zajeździe. Miejscowi wspominali, że zebrali porozrzucane szczątki ludzkie po okolicy, które następnie spoczęły na terenie cmentarza.

Edykt króla Fryderyka II Wielkiego z 1773 roku zakończył czasy pochówków w obrębie Kościołów i pomimo początkowych oporów społeczeństwa i duchowieństwa, zaczęto zakładać nowe cmentarze poza miastami. Na Wysoczyźnie Elbląskiej można natknąć się na takie miejsca, z mniejszą lub większą ilością mogił pochłoniętych przez naturę. Przede wszystkim są to dawne cmentarze ewangelickie z nagrobkami w formie tradycyjnej betonowej ramy (skrzynki), często wypełnionej ziemią i obsadzanej roślinnością głównie bluszczem lub przykrywane poziomą płytą z inskrypcjami czy też wysypywane żwirem, charakterystyczne dla XIX - to i XX-wiecznej tradycji sepulkralnej protestantów. W część czołową lub centralną wkuwano pionową stelę, krzyż kamienny lub żeliwny bądź tablicę z imieniem, datą urodzenia i śmierci, czasem cytatem z Pisma Świętego.

Te, których ślady są jeszcze widoczne i łatwe do zidentyfikowania posiadają swoją kartę cmentarza, założoną przez Konserwatora zabytków, po innych pozostały tylko wzmianki jak na przykład o kirkucie, czyli żydowskim cmentarzu, założonym w 1802 roku na wzniesieniu za Tolkmickiem, niedaleko drogi prowadzącej do Fromborka. Obecnie po tym miejscu nie zachował się żaden ślad materialny, a teren uległ całkowitemu przekształceniu.

Kamionek Wielki przed II wojną światową był zamieszkiwany głównie przez ludność wyznania ewangelickiego, która pozostawiła po sobie dawny wiejski cmentarz, założony w połowie XIX w., położony w malowniczym miejscu, na skraju wzniesienia tuż pod kurhanem z czasów średniowiecza. Miejsce to, po wojnie popadło w zapomnienie, ulegając zniszczeniu, ale nadal widoczny jest dawny układ grobów i charakterystyczny starodrzew lipowy, po których pnie się bluszcz. Widoczne skrzynie grobowe oraz w nieznacznym stopniu zachowane całe płyty nagrobne z których można odczytać nazwiska pochowanych tu osób. Cmentarz jest ogrodzony i widać wykonywane tu prace porządkowe. Zagadką natomiast jest ślad po prawdopodobnie pomniku pochodzącym z czasów cmentarza, który stał na szczycie kurhanu. Pozostał po nim, wąski, prostokątny zarys fundamentów z ceglanym szczytem i szeregiem sześciu stojących prętów, ustawionych po dwa w rzędzie. Ślady po nim nie są niestety zinwentaryzowane i naniesione na szkicu cmentarza dołączonym do karty zabytku. Być może czytający ten artykuł, będą w posiadaniu informacji na ten temat i jeśli zechcą podzielić się nimi, to zapraszam do kontaktu z Parkiem Krajobrazowym.

Warto wspomnieć, że na terenie Kamionka Wielkiego w czasie II wojny światowej funkcjonował niemiecki podobóz pracy KL Stutthof, którego więźniowie pracowali m.in. w tutejszej cegielni oraz przy ręcznym wydobywaniu i transportowaniu gliny z głębokich wyrobisk. Na początku 1945 roku, gdy zbliżał się front i wojska radzieckie, podobóz został zlikwidowany, a wycieńczeni więźniowie pognani pieszo w kierunku obozu głównego KL Stutthof w warunkach srogiej zimy w tzw. Marszu Śmierci, w którym większość z nich zginęła. Pamięć o tych wydarzeniach została utrwalona w 1971 roku w postaci pomnika w miejscowości Nadbrzeże.

Kamionek Wielki jest szczególnym przykładem, gdzie stykają się warstwy historii świadczące o wielopoziomowym dziedzictwie sepulkralnym z czasów średniowiecza i czasów współczesnych.

W Jagodniku w pobliżu wsi, również znajdował się tradycyjny XIX-wieczny cmentarz dla dawnych mieszkańców wyznania ewangelickiego. Jest położony zaraz przy drodze na niewielkim wzniesieniu i podobnie jak w innych częściach Wysoczyzny, po 1945 roku pochłania go natura. W terenie pozostał po nim przede wszystkim starodrzew, zarysy dawnego układu przestrzennego oraz pojedyncze, silnie zniszczone fragmenty kamiennych podmurówek mogił, które porasta leśna roślinność. Miejsce zostało upamiętnione w postaci wysokiego drewnianego krzyża.

Na terenie Jagodnika znajduje się także inny ślad przeszłości w postaci zabytkowego pomnika – obeliska, poświęconego mieszkańcom wsi poległym w I wojnie światowej. Pomnik został wzniesiony w latach 20. XX w. przez znaną firmę elbląską Karl Metzger & Co. i był zwieńczony granitową tablicą i krzyżem maltańskim.

Kolejnym miejscem z zachowanym częściowo cmentarzem ewangelickim są Kadyny. Ukryty głęboko w lesie, przy dawnej drodze, nazywaną „Drogą Kościelną" pochłaniany przez naturę z malowniczo przewieszającym się z drzew winobluszczem pięcioklapowym, który wraz z bluszczem pospolitym i powojnikami, zawładnął tym terenem. W latach 2004 – 2006 cmentarz został uporządkowany przez młodzież gimnazjum w Tolkmicku, mieszkańców oraz Nadleśnictwo Elbląg. Nieopodal istniał kościół wzniesiony w latach 1913 – 1917 na polecenie cesarza Wilhelma II i następnie rozebrany na polecenie władz komunistycznych w latach 1957 – 1958. Po świątyni zaprojektowanej w stylu gotyku zakonnego, która miała harmonizować z otaczającym krajobrazem, pozostały jedynie ślady fundamentów i neogotycki ołtarz, który można oglądać w Katedrze św. Mikołaja w Elblągu.

Wiele dawnych miejsc pochówku zostało wchłoniętych przez późniejsze cmentarze, a pamięć o nich widnieje na pojedynczych nagrobkach, tak jak ma to miejsce na cmentarzu parafialnym w Tolkmicku na stworzonym tam lapidarium.

We wsi Pogrodzie pomimo tego, że była głównie katolicka, mieszkały także pojedyncze rodziny ewangelickie, które korzystały z pochówków na cmentarzach w sąsiednich wsiach protestanckich lub z niewielkich kwater. Tradycje pochówków skupiały się wokół parafii rzymskokatolickiej, a dawny cmentarz przykościelny i nowsza nekropolia parafialna kryją groby mieszkańców z różnych okresów historycznych.

W krajobrazie Wysoczyzny Elbląskiej widoczne są także pamiątki po dawnych epidemiach, które dziesiątkowały mieszkańców tych okolic. Szczególnie charakterystycznym miejscem i widocznym z daleka, jest wzniesienie w okolicach Pogrodzia, na którym stoi XIX wieczna kapliczka wybudowana ku pamięci pochowanych w tym miejscu ofiar zarazy. Jako pamięć wydarzeń związanych z epidemiami i ich ofiarami, stawiano także krzyże morowe tzw. Karawaki. Jeden z nich stoi przy trasie z Tolkmicka do Pogrodzia.

Co z tym dziedzictwem?

Dziedzictwo sepulkralne pozostałe po mieszkańcach Wysoczyzny żyjących tu przed II wojną światową, w czasach powojennych traktowane było z całkowitym odrzuceniem, dewastacją i celowym wygaszaniem pamięci. Nagrobki pozbawione opieki, często były masowo rozkradane i przerabiane na materiały budowlane, a tereny niszczone, zamieniane w parki, skwery, bądź po prostu zaorane. Obecnie podejście uległo częściowej zmianie. Dzięki inicjatywom społecznym te osamotnione i ciche miejsca, do których mało kto zagląda, są sporadycznie sprzątane.

Czy można powiedzieć, że to dziedzictwo pozostałe po wcześniejszych mieszkańcach, jest martwe?

KAROLINA GALIŃSKA
PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

A w następnym odcinku otrzymacie Państwo pocztówkę z Ostrogóry!

Wysoczyzna Elbląska zaskakuje tajemniczymi leśnymi ścieżkami i panoramicznymi widokami. Liczne szlaki piesze i rowerowe prowadzą przez najbardziej atrakcyjne turystycznie wzgórza między Elblągiem a Tolkmickiem, dlatego poświęcamy im cykl „Poznaj Wysoczyznę Elbląską od A do Z", który specjalnie dla naszych Czytelników tworzy zespół Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej.

eprasa.pl ace48dbdf1



Fot. AI

DOM, KTÓRY POMAGA ŻYĆ

Próg, śliska wanna i zwinięty dywan przez lata nie przeszkadzają. Z wiekiem mogą jednak zdecydować o utracie sprawności. Mieszkanie seniora nie musi przypominać szpitala. Powinno zmieniać się razem z człowiekiem i pomagać mu jak najdłużej żyć u siebie.

Każdy zna własny dom na pamięć. Wie, gdzie stoi fotel, jak ominąć stół i w którym miejscu zaczyna się dywan. Kubki od lat czekają w tej samej szafce, leki leżą na komodzie, a do łazienki prowadzi dobrze znana droga. Wystarczy jednak słabszy wzrok, zawrót głowy, mniej pewny krok albo powrót ze szpitala, aby bezpieczne dotąd mieszkanie zaczęło stawiać przeszkody. Nagle próg okazuje się za wysoki, wanna zbyt głęboka, a krzesło, na które od lat wchodziło się po słoik z górnej półki, przestaje być niewinnym sprzętem. Problem może dotyczyć zarówno starszej osoby mieszkającej samotnie w bloku w Olsztynie czy Ełku, jak i seniora w domu na wsi, z dala od dzieci, lekarza i codziennej pomocy. Jak urządzić przestrzeń, aby nie odbierała samodzielności?

Pierwszy upadek zmienia wszystko

To niestety się zdarza. Upadek seniora może oznaczać złamanie, pobyt w szpitalu, długą rehabilitację i konieczność korzystania z pomocy innych. Czasem równie groźny jak sam uraz jest późniejszy strach. Człowiek zaczyna mniej chodzić, rezygnuje ze spacerów, słabnie, a przez to staje się jeszcze bardziej narażony na kolejny upadek. Portal Pacjent.gov.pl radzi, aby z dróg codziennego poruszania się usunąć zbędne przedmioty, przesuwające się dywany i progi. Ważne jest również oświetlenie zacienionych miejsc i trasy prowadzącej nocą do toalety. Lęk przed kolejnym upadkiem może bowiem prowadzić do ograniczania aktywności, pogorszenia kondycji i dalszego wzrostu zagrożenia. Nie trzeba od razu zaczynać wielkiego remontu. Najpierw warto spokojnie przejść przez mieszkanie i spojrzeć na nie oczami osoby, która widzi słabiej i porusza się ostrożniej. Czy kabel przecina przejście? Czy brzeg chodnika się podwija? Czy między łóżkiem a łazienką stoi taboret? Czy światło można zapalić przed wejściem na schody? To drobiazgi tylko do chwili, kiedy któryś z nich nie stanie się barierą.

Łazienka bez niebezpiecznych pułapek

Najwięcej uwagi wymaga łazienka. Woda, śliska podłoga, wysoki brzeg wanny i konieczność siadania oraz wstawania tworzą szczególnie ryzykowne połączenie. Najwygodniejszy jest prysznic bez wysokiego brodzika, ale nie w każdym mieszkaniu można od razu przebudować całe pomieszczenie. Czasem wystarczą solidne uchwyty przy wannie, prysznicu i toalecie, mata antypoślizgowa oraz stabilne siedzisko kąpielowe. Poręcz musi być prawidłowo zamocowana. Wieszak na ręcznik czy krawędź umywalki nie utrzymają ciężaru człowieka, który nagle straci równowagę. Ręcznik i kosmetyki powinny znajdować się w zasięgu ręki. Dobrze także, aby drzwi można było otworzyć z zewnątrz, gdyby senior zasłabł. W bezpiecznej łazience nie trzeba się wspinać, pochylać ani daleko sięgać.

Światło prowadzi przez dom

Z wiekiem oczy potrzebują więcej światła. Jedna lampa na środku sufitu często nie wystarcza. Ciemne pozostają narożniki, schody, przestrzeń obok łóżka i droga do toalety. Pomagają niewielkie lampki nocne oraz czujniki ruchu. Szczególnie ważne jest oświetlenie trasy z sypialni do łazienki. To właśnie nocą każdy jest zaspany, porusza się wolniej i często nie zakłada okularów. Równie ważne jest obuwie. Luźne, zdeptane kapcie łatwo zsuwają się ze stopy. Bezpieczniejsze są buty z zabudowaną piętą i podeszwą, która nie ślizga się po podłodze. Warto również wyraźnie oznaczyć pierwszy i ostatni stopień schodów. W kuchni zagrożenie często zaczyna się na górnej półce. Senior wchodzi na taboret, aby zdjąć słoik, garnek albo filiżankę używaną od święta. Jeden niepewny ruch wystarczy, aby stracić równowagę. Najczęściej używane naczynia, produkty i urządzenia powinny więc znajdować się między wysokością bioder a ramion. Nie trzeba wtedy głęboko się schylać ani wspinać. W domu warto mieć sprawny czujnik dymu, a przy piecu, kominku lub urządzeniach gazowych także właściwy czujnik ostrzegający przed zagrożeniem. Leki powinny być uporządkowane, a ich aktualna lista pozostawiona w miejscu znanym seniorowi i jego bliskim.

Nie wyrzucajmy całego życia

Dostosowanie domu nie powinno oznaczać usunięcia wszystkiego, co starszemu człowiekowi jest bliskie. Fotografie, książki, stary fotel czy dywan są częścią dotychczasowego życia. Dają poczucie, że nadal mieszka się u siebie, a nie w pomieszczeniu przygotowanym przez innych. Zmiany trzeba więc wprowadzać wspólnie z seniorem, a nie ponad jego głową. Córka może chcieć wyrzucić wszystkie chodniki, ale jeden z nich może być pamiątką po mężu. Zamiast go zabierać, można spróbować bezpiecznie przymocować go do podłoża. Podobnie jest z ustawieniem mebli. Przez lata poruszamy się po domu odruchowo. Gwałtowna zmiana układu może bardziej przeszkodzić niż pomóc, szczególnie osobie mającej problemy z pamięcią. Bezpieczny dom nie musi być pusty. Musi być wygodny.

Opaska daje czas na pomoc

Uzupełnieniem domowego bezpieczeństwa może być opaska alarmowa. Program „Korpus Wsparcia Seniorów" na 2026 rok pozwala gminom finansować zakup, dzierżawę i użytkowanie opasek oraz innych urządzeń bezpieczeństwa. Pomoc jest kierowana do osób mających co najmniej 60 lat, które z powodu stanu zdrowia mają trudności z samodzielnym funkcjonowaniem albo nie mogą liczyć na wystarczające wsparcie bliskich. Urządzenie może umożliwiać wezwanie pomocy, sygnalizować upadek, wskazywać położenie użytkownika lub łączyć go z centrum teleopieki. Musi jednak znajdować się na ręce. Pozostawione na nocnej szafce nie pomoże po upadku w łazience. Technologia nie poda również obiadu, nie zrobi zakupów i nie zauważy, że starszy człowiek od kilku dni z nikim nie rozmawiał. Dlatego program przewiduje również wsparcie gmin w organizowaniu usług sąsiedzkich. To szczególnie ważne w miejscowościach, z których dorosłe dzieci wyjechały do Olsztyna, Trójmiasta, Warszawy albo za granicę. Telefon i opaska mogą przyspieszyć wezwanie pomocy, ale nie zastąpią obecności drugiego człowieka.

Gdy schody stają się murem

Najtrudniej dostosować mieszkanie na piętrze w budynku bez windy. W środku można zamontować uchwyty, usunąć progi i przebudować łazienkę. Schodów prowadzących na zewnątrz nie da się jednak schować. Wtedy własne mieszkanie może stać się więzieniem. Senior jest u siebie, ale coraz rzadziej wychodzi do sklepu, lekarza, kościoła czy na spacer. Osoby z niepełnosprawnością mogą starać się o dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych ze środków PFRON. Informacji udzielają powiatowe centra pomocy rodzinie oraz miejskie ośrodki pomocy społecznej właściwe dla miejsca zamieszkania. Fundusz podkreśla, że czasem poręcz, podjazd lub dostosowana łazienka oznaczają nie zwykły remont, lecz odzyskanie niezależności. Możliwa jest również pomoc przy zamianie niedostępnego mieszkania na lokal, z którego osoba z niepełnosprawnością może samodzielnie wydostać się przed budynek. Z programu mogą korzystać także osoby powyżej 65. roku życia, jeżeli spełniają pozostałe warunki.

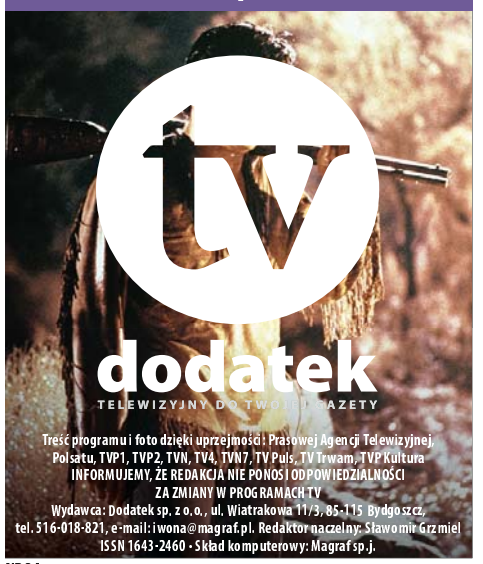
Nie czekajmy na złamanie

Kiedy zdecydować się na dostosowanie mieszkania? Najgorszym momentem na myślenie o tym dopiero np. w dzień wypisu seniora ze szpitala po złamaniu. Lepiej zacząć bez czekania na domowy wypadek. Gdy można spokojnie zdecydować, co rzeczywiście jest potrzebne. Uchwyt w łazience, dobre oświetlenie, brak wysokich progów i stabilne schody służą zresztą wszystkim domownikom, nie tylko najstarszym. Nie chodzi o przygotowanie człowieka na bezradność. Chodzi o ochronę jego samodzielności.

JAN BERDYCKI

eprasa.pl ace48dbdf1

21-27 sierpnia 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 34

Piątek



00:15 Szyfry wojny
TVP 1
Dramat wojenny, USA, 2002

Rok 1943. Na Pacyfiku trwają zacięte boje między Amerykanami i Japończykami. Do bazy wojsk amerykańskich przybywa z Arizony dwóch wcielonych do armii Indian z plemienia Nawaho: Ben Yahzee i jego przyjaciel Charlie Whitehorse. Kapitan Joe Enders otrzymuje zadanie „chronienia koduza wszelką cenę". Oznacza to, że w razie niebezpieczeństwa pojmania któregoś z szyfrantów Nawaho przez wojska przeciwnika, trzeba go zabić, by - torturowany - nie wyjawił tajemnicy wojskowej. Z czasem pomiędzy Endersem a nieświadomym jego zadania Benem zawiązuje się nić przyjaźni...

Sobota



22:30 Barry Seal: Król przemytu
POLSAT
Sensacyjny, USA, Japonia, 2017

Pilot Barry Seal po nawiązaniu współpracy z agentem CIA Monty'm Schaferem (Domhnall Gleeson), stał się samodzielnym przedsiębiorcą. Zaczął od transportu kontrabandy, by podjąć się pomocy w budowaniu prawicowej armii w Ameryce Południowej i finansowaniu wojny na tym terenie z komunistyczną partyzantką. Pracował na usługach kolumbijskiego kartelu narkotykowego Medellín oraz dla... CIA. Stał się jednym z najbogatszych ludzi lat 80. w Ameryce. Za głowę Seala baron narkotykowy Pablo Escobar (Mauricio Mejia-Narcos) wyznaczył nagrodę w wysokości pół miliona dolarów.

Niedziela



22:55 Bez urazy
POLSAT
Komedia, USA, 2023

Jennifer Lawrence raz jeszcze dowodzi, że ma talent komediowy. W tym filmie z powodzeniem wciela się w postać trzydziestoletniej Maddie, która uważa, że znalazła odpowiedź na swoje problemy finansowe, gdy odkrywa intrygującą ofertę pracy - zamożni i nadopiekuńczy rodzice (Laura Benanti, Matthew Broderick) szukają dziewczyny, z którą umówiłby się na randkę ich introwertyczny 19-letni syn, aby zdobyć „doświadczenie", zanim wyjedzie na studia. Ona zdaje sobie sprawę, że „randka" oznacza seks, decyduje się jednak na to, bo nie ma innego wyjścia, ponieważ może stracić dach nad głową...

Poniedziałek



20:00 Bez litości
POLSAT
Sensacyjny, USA, 2014

McCall, Były agent amerykańskiego wywiadu, ukrył się przed mroczną przeszłością. Niczym zwyczajna osoba, za dnia pracuje, nocami czyta książki w całodobowej restauracji, gdzie poznaje młodą prostytutkę Teri (Chloë Grace Moretz). Gdy pewnej nocy dziewczyna nie zjawia się w lokalu, Robert zaczyna się o nią niepokoić. Dowiaduje się, że została ciężko pobita przez rosyjskich gangsterów. Pragnąc ocalić Teri, McCall usiłuje wykupić jej wolność. Gdy jego propozycja spotyka się z odmową, agent decyduje się działać w dawnym stylu - mężczyzna wykorzystuje swoje dawne umiejętności i zabija przestępców.

Wtorek



01:25 Plan lotu
POLSAT
Sensacyjny, USA, 2005

Świeżo owdowiała, inżynier lotnictwa Kyle Pratt (Jodie Foster) leci z sześcioletnią córką, Julią (Marlene Lawston) do domu, z Berlina do Nowego Jorku. W luku bagażowym znajduje się trumna z ciałem jej męża, które ma być pochowane w Stanach Zjednoczonych. Kyle zasypia po zażyciu środków nasennych na trzy godziny. Po przebudzeniu stwierdza z przerażeniem, że dziewczynki nie ma w pobliżu. To duży, dwupiętrowy samolot, więc zaniepokojona matka ma duży obszar do przeszukania, aby ją odnaleźć.

Środa



00:05 Wybuch
TVP KULTURA
Thriller, USA, 1981

John Travolta gra Jacka Terry'ego, dźwiękowca wytwórni filmowej produkującej horrory, który podczas nagrywania dźwięków do kolejnego filmu jest świadkiem śmiertelnego wypadku samochodowego kandydata na prezydenta George'a McRyana. Przesłuchując nagrania z tej tragicznej nocy Jack odkrywa, iż przyczyną kraksy nie było rozerwanie opon, lecz jej przestrzelenie. W próbach ujawnienia spisku Jackowi pomaga Sally Bedina (Nancy Allen), uratowana przez niego z tonącego samochodu McRyana. Jednakże morderca zaczyna zacierać ślady.
INNE DATY EMISJI: PONIEDZIAŁEK, 22:05

Czwartek



20:00 Fisher King
TVP KULTURA
Fabularny, USA, 1991

Bohaterowie „Fisher Kinga" to dwaj z pozoru zupełnie różni mężczyźni. Jack Lucas jest popularnym prezenterem radiowym, słynącym z prowokacyjnego, cynicznego stylu swych prowadzonych na żywo audycji. Ale gdy jeden ze słuchaczy audycji, niezrównoważony psychicznie, zbyt dosłownie bierze jego słowa wypowiedziane na antenie i dokonuje rzezi w jednej z nowojorskich restauracji, zabijając z karabinu kilkanaście osób, Jack nie potrafi znieść ciężaru odpowiedzialności za tę tragedię. Nękany wyrzutami sumienia, porzuca pracę, zaczyna pić nałogowo...

PIĄTEK • 21 sierpnia

TVP 1

04:40 **Splątane losy** - serial, 2024
05:30 **Akacjowa 38** - serial, 2018
06:35 **I Choose Poland** - telenow. dok., Polska, 2024
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Welon, fura i brawura** - reality show
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Noce i dnie** - serial, 1977
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2015
10:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Supermoce fluorescencji** - dokument, Franc., 2025
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**



17:20 **Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Ojciec Mateusz** - serial
21:25 **Drelich** - serial, Polska, 2025
22:25 **Fucking Bornholm** - fab., Polska, 2022
00:15 **Szyfry wojny** - dram. wojenny, USA, 2002 ●
02:35 **Morderstwa w Arbois** - kryminał, Franc., 2024
04:10 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
04:30 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:50 **Reporterzy** - magazyn

TVP 2

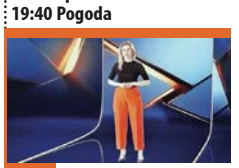
04:35 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:20 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:35 **Operacja zdrowie** - magazyn medyczny
12:10 **Dla niesłyszących - Msza Święta Kościoła Starokatolickiego Mariawitów w Płocku** -
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz.



16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:00 **Kabaretowa Noc pod Gwiazdami - Kogo tu nie było!** - widowisko artystyczne, 2026
23:05 **To jest grane** - magazyn muzyczny
23:45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską - Radom** - widowisko
00:50 **Kung Fu Yoga** - przygod., Chiny, 2017
02:50 **Szukając cudów** - dram., Wlk. Bryt., 2020

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj zajrzymy do restauracji „Czterej Pancerni" w Biedrusku koło Poznania...
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:25 **Babski biznes** - program lifestylowy
12:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Detektywi** - program kryminalny
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**



19:50 **Uwaga!** - program interwencyjny
20:00 **Assassin's Creed** - przyg., USA, Franc., Wlk. Bryt., Hong Kong, Tajwan, Hiszp., Kan., 2016. Dzięki technologii, która zapewnia dostęp do zapisanych w genach wspomnień, Callum Lynch (Michael Fassbender) przeżywa przygody swojego przodka, Aguilara, w XV-wiecznej Hiszpanii.
22:30 **Ciche miejsce** - SF, USA, 2018
00:15 **Bumblebee** - przygod., USA, Chiny, 2018
02:40 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
03:55 **Uwaga!** - program interw.
04:10 **Detektywi** - kryminalny
05:05 **Nauka jazdy** - reality show

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - serial kryminalny
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Gliniarze** - Patrol policji podejmuje interwencję w związku z napadem na młodego mężczyznę. Podczas pościgu za napastnikami jeden z policjantów zostaje ciężko ranny.
13:25 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:30 **Wydarzenia** - program informacyjny 24
15:50 **Pogoda**
15:55 **Milionerzy** - teleturniej
16:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Predator: Prey** - sens., USA, 2022. Naru (Amber Midthunder), wojowniczka z plemienia Komanczów, podczas polowania na jelenia widzi dziwne światła na niebie...
22:10 **Morbius** - sens., USA, 2022. Michael Morbius to biochemik, który próbując wyleczyć się z rzadkiej choroby krwi, zaraża się formą wampiryzmu.
00:20 **Dlaczego on?** - kom., USA, Kambodża, 2016
02:55 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
04:00 **Ewa gotuje** - program kulinarny
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

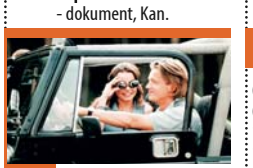
06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:20 **Gwiazdozbiór TVP Rozrywka - Skaldowie** - reportaż
06:50 **Tamte lata, tamte dni - Tomasz Lipiński** - magazyn
07:30 **Rawhide - Incydent z leworękim** - western, USA, 1959
08:35 **Kolekcja - Teresa Rudowicz** - felieton
08:55 **Gruby** - serial, Polska, 1972
09:35 **Cyrk** - komedia, USA, 1928
11:00 **Retro kino - Konnica** - western, USA, 1959
13:05 **Portrety - Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny** - dokument, Francja, Włochy, 2022
14:10 **Soyka Kolektyw - W hołdzie Mistrzowi** - koncert, 2012
15:15 **Pies Baskerville'ów** - kryminał, Wlk. Bryt., 1988
17:10 **Gruby** - serial, Polska, 1972



18:25 **Video Killed the Radio Star - Van Halen** - dok., Wlk. Bryt., 2012
18:55 **Rawhide - Incydent ze starą panną** - western, USA, 1959
20:00 **Cały ten zgiełk** - musical, USA, 1979
22:15 **Pies Baskerville'ów** - kryminał, Wlk. Bryt., 1988
00:05 **Ella i John** - fab., Franc., Włochy, 2017
02:10 **Noc krótkich filmów - Ewa • Prymitywne czasy**
02:45 **Nocny dokument - Michel Gondry - zrób to sam** - dok., Franc., 2023
04:20 **Tamte lata, tamte dni - Tomasz Lipiński** - magazyn
05:05 **Jak smakują Kresy?** - dokument, Polska, 2016

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2023
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2007
07:55 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012.
14:05 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020 Detektyw Hudson zajmuje się sprawami kryminalnymi. W pracy pomaga mu owczarek niemiecki Rex.
15:05 **Zajazd. Będzie się działo** - prog. rozrywk., Polska, 2025
17:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.



20:00 **Młode Wilki 1/2** - akcja, Polska, 1997 Szczeciński licealista Krzysiek (Krzysztof Antkowiak) rozstaje się z dziewczyną Anką (Anna Mucha). Niebawem jest świadkiem zabójstwa policjanta, do którego strzela inny funkcjonariusz...
22:05 **The November man** - akcja, USA, 2013. Były agent CIA powraca z emerytury, aby zapewnić ochronę ważnemu świadkowi...
00:10 **Ekstradycja** - serial krym., Polska, 1995
02:50 **Baba Jaga** - horror, Wlk. Bryt., 2016
04:55 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2024

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Młode gliny** - serial krym.
20:00 **After IV: Bez siebie nie przetrwamy** - obycz., USA, 2022
22:10 **Głupi i głupszy** - kom., USA, 1994
00:25 **Zaufanie** - obycz., USA, 2021
02:30 **Miasta, w których straszy**
03:25 **Fachowcy** - paradokument
04:00 **Usterka** - program poradnikowy
04:35 **Dorota was urządzi** - program lifestylowy

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny**
10:00 **Zaklinaczka duchów**
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - serial paradok.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Krwawa zemsta** - akcja, Wlk. Bryt., 2019
21:55 **Champion 4: Walka o honor** - akcja, Bułg., 2016
23:45 **American Fighter** - akcja, USA, 2019
02:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
04:30 **Menu na miarę**
05:00 **Dyżur** - serial medyczny

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 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:05 Rycerz Króla Artura - obycz., USA, 1995
00:55 STOP Drogówka - serial policyjny 01:55 Hardkorowy lombard 02:25 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów - paradokument 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie 11:35 Natura et Homo 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Głos serca 13:05 Bazylika B. Ciała w Krakowie 13:30 Msza św. 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do B. Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Natura Obiektywnie 16:35 Kapłani zesłanych 17:30 Łączy Nas Historia 17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Historie Starego Testamentu 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

eprasa.pl ace48dbdf1

SOBOTA • 22 sierpnia

TVP 1

05:20 **Film dokumentalny**
06:20 **Balans bieli** - magazyn
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:40 **Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra** - mag.
08:20 **Pełnosprawni** - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 **Ranczo** - serial kom., 2015
09:50 **Komisarz Alex** - serial krym.
10:50 **Ojciec Mateusz** - serial
11:50 **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu - Opowieść o biedronkach** - dok., Franc., 2023
12:55 **Gwiazdy w południe - Siedmiu wspaniałych nadjeżdża** - western, USA, 1972
14:45 **Dobre strony - Katarzyna Herman i Bartomiej Topa** - rep.
15:10 **Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
15:45 **Przed ekranem**



16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:35 **Rolnik szuka żony** - reality show
18:40 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:05 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:25 **Gra z Cieniem** - serial, Polska, 2024
21:20 **Greenland** - fab., USA, 2020
23:30 **Kill Bill** - akcja, USA, 2003
01:30 **Fucking Bornholm** - fab., Polska, 2022
03:15 **La Gomera** - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, Szwajc., 2019
04:55 **Sprawdzamy** - magazyn

TVP 2

04:40 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:25 **Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz** - magazyn poranny
11:15 **Górna półka smaku** - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:00 **Zmiennicy - Spotkania z Temidą** - serial, Polska, 1986
13:05 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
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 - Poczucie obowiązku** - serial, Polska, 2026
17:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:10 **Va Banque** - teleturniej
18:40 **Słowo na niedzielę** - rozmowa
18:50 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
20:00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską - Tarnów** - widowisko
22:10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** - 2026 Poddębice - widowisko
22:45 **Program rozrywkowy**
00:05 **Rodziny się nie wybiera** - kom., Franc., 2018
02:05 **Pod Mocnym Aniołem** - dram., Polska, 2013
04:00 **Akacjowa 38** - serial

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:30 **Dobrze zrobione w domu**
11:35 **Na Wspólnej Omnibus** - serial obycz., Polska
13:35 **Młode gliny** - serial krym., Polska
14:40 **Dora i miasto złota** - przygod., USA, Australia, 2019
16:50 **Galimatias, czyli kogel mogel II** - kom., Polska, 1989
19:00 **Fakty** - program informacyjny
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**
19:45 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:00 **Kac Vegas w Bangkoku** - kom., USA, 2011. Phil (Bradley Cooper), Stu (Ed Helms), Alan (Zach Galifianakis) i Doug (Justin Bartha) wyjeżdżają do egzotycznej Tajlandii na ślub Stu. Po niezapomnianym wieczorze kawalerskim w Las Vegas Stu nie chce ryzykować
22:15 **Polowanie na druhny** - kom., USA, 2005
00:45 **Green Lantern** - przygod., USA, 2011
03:10 **Uwaga!** - program interwencyjny
03:25 **Wallander** - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
05:15 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:20 **Farma** - reality show. Bladym świtem u progu Farmy pojawiają się Szymon i Beata, żeby przekazać nowemu Farmerowi Tygodnia świeże zadania i... nowe zasady gry.
15:40 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość** - kom., USA, 2003. Aniołki powracają, by stawić czoła Madison Lee (Demi Moore) - aniołkowi, który zaprzedał duszę diabłu. Z pomocą zaufanego pomocnika, Bosley'a (Bernie Mac) trzy piękne dziewczyny gotowe są na wszystko, by odzyskać dwa skradzione pierścienie.
17:55 **Mistrzostwa Europy w siatkówce kobiet Polska-Węgry**



20:25 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf**
22:30 **Barry Seal: Król przemytu** - sens., USA, Jap., 2017. Tom Cruise w filmie, opartym na niesamowitej prawdziwej historii Barry'ego Seala, pilota z lat 80. i przemytnika narkotyków, który został zwerbowany przez CIA do przeprowadzenia jednej z największych tajnych operacji w historii USA. ●
00:50 **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** - sens., USA, 2011
03:25 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Actus Humanus Nativitas - Farinelli** - koncert, 2018
07:05 **Tamte lata, tamte dni - Krystyna Zachwatowicz**
07:50 **O ducha do ucha - Król Midas • Dede nie żyje**
08:20 **Awantura o Basię** - obycz., Polska, 1995
10:15 **Kosmos 1999** - serial, 1977
11:20 **Dokument w podróży - Petra: Sekrety staro-żytnych budowniczych** - dok., Franc., 2018
12:15 **Wyjazd służbowy** - film TVP, 1975
13:10 **O północy w Paryżu** - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
14:55 **Gangsterzy i filantropi** - kom., Polska, 1963
16:30 **Barbara i Jan** - serial, 1964
17:10 **Hania Rani: 3 Koncerty** - reportaż
17:50 **Retro kino - Konnica** - western, USA, 1959



20:00 **Bilet do kina - Wieloryb** - fab., USA, 2022
22:05 **Muzyka na dobry wieczór - Zalewski na dobry wieczór** - widowisko muzyczne
23:15 **Kino nocne - Cały ten zgiełk** - musical, USA, 1979
01:30 **Hania Rani: 3 Koncerty** - reportaż
02:10 **Oasis** - dok., Wlk. Bryt., 2004
03:15 **Tamte lata, tamte dni - Krystyna Zachwatowicz** - magazyn
04:00 **Podróże z historią - Białe złoto** - dokument, Polska, 2017
04:40 **Film noir. Style noir** - serial dok., Wlk. Bryt., 2022
05:40 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Komisarz Rex** - serial krym., Austria, Niem. Przygody tytułowego psa - owczarka niemieckiego o imieniu Reginald von Ravenhorst, znanego wszystkim pod pseudonimem Rex, który pomaga swoim...
10:00 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
12:00 **Robin z Sherwood** - serial przyg., Wlk. Bryt., 1985
13:10 **Ostatni smok** - SF, USA, 1996
15:30 **Max** - przyg., USA, 2015. Po powrocie z misji, pies służący pomocą żołnierzom w Afganistanie zostaje zaadoptowany przez rodzinę swojego tresera.
17:45 **Trzej muszkieterowie** - przyg., Niem., Franc., Wlk. Bryt., USA, 2011



20:00 **Suma wszystkich strachów** - thriller, Kan., Niem., USA, 2002. Richard Dressler (Alan Bates), brytyjski arystokrata o nazistowskich poglądach, dąży do wywołania konfliktu między Rosją a USA.
22:35 **Nienawistna ósemka** - krym., USA, 2015
02:00 **Oczy smoka** - krym., USA, 2012. Gdy Ryan Hong (Cung Le) trafia do więzienia, opanowuje go strach, co czyni go łatwą ofiarą dla agresywnych współwięźniów...
04:00 **Pokój grozy** - horror, USA, 2016. Zainspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia Dany...

TVN 7

05:00 **Szkoła** - program obycz.
06:00 **Wiza na miłość** - serial
06:55 **New Looney Tunes III** - animacja
07:25 **Tysiąc słów** - kom., USA, 2012
09:20 **Ukryta prawda** - obycz.
11:25 **Mówię Wam** - talk-show
12:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:40 **Szpital św. Anny** - serial
16:50 **Detektywi** - prog. krym.
17:50 **Córka prezydenta** - kom., USA, Wlk. Bryt., 2004
20:00 **Mission: Impossible III** - sens., USA, Niemcy, Chiny, 2006
22:45 **Nieuchwytny** - sens., USA, 1996
00:50 **Nie bój się ciemności** - horror, USA, Australia, Meksyk, 2011
02:50 **Miasta, w których straszy**
03:40 **Fachowcy** - paradokument
04:20 **Dorota was urządzi** - program lifestylowy

TV Puls

06:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
09:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
09:25 **Boso przez świat**
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Czarny lotos** - akcja, USA, 2023
21:55 **W obronie własnej** - akcja, USA, 2013. Phil Broker (Jason Statham) jest agentem wydziału narkotykowego. Razem z córką przeprowadza się do małej miejscowości. Wkrótce okazuje się, że miejscowość jest terroryzowana przez narkotykowego bosa Bodine (James Franco).
23:55 **Król zabójców** - akcja, USA, 2023
02:00 **Dyżur** - serial medyczny
03:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
03:35 **Menu na miarę**
05:00 **Dyżur** - serial medyczny

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **09:05** Jesteśmy Dla Dzieci - program edukacyjny **09:30** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
11:30 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:30** Spider-Man 2 - sens., USA, 2004. Minęły dwa lata od czasu, kiedy Peter Parker odjął decyzję, że będzie działał jako Spider-Man... **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

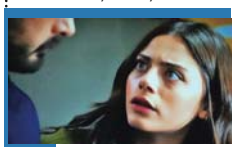
TV Trwam

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

NIEDZIELA • 23 sierpnia

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 Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach**
08:00 **Tydzień - magazyn**
08:35 **Kariera Nikodema Dyzmy** - serial, Polska, 1980
10:45 **Ojciec Mateusz** - serial
11:35 **Przed ekranem**
11:55 **Między ziemią a niebem**
12:00 **Anioł Pański, Watykan**
12:15 **Między ziemią a niebem**
12:45 **W głąb Jasnogórskiej Ikony** - reportaż
13:10 **BBC w Jedynce - Małe wielkie podróże** - dok., Wlk. Bryt., 2023
15:05 **Parada oszustów - Mistrz zawsze traci** - serial, Polska, 1976



16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:35 **Emisjonariusze** - reportaż
18:40 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:05 **Sport**
20:10 **Pogoda**
20:25 **Gra z Cieniem** - serial, Polska, 2024
21:20 **W deszczowy dzień w Nowym Jorku** - obycz., USA, 2019
23:05 **Dewajtis** - serial kostiumowy, 2023
24:00 **Greenland** - fab., USA, 2020
02:10 **Kill Bill** - akcja, USA, 2003
04:05 **Sprawdzamy** - magazyn

TVP 2

05:10 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
05:40 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
06:25 **Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial, Polska, 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz** - magazyn poranny
11:15 **Porozmawiajmy szczerze** - Magdalena Zawadzka
11:50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** - 2026 Tarnów - widowisko
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:10 **Szansa na sukces. Opole 2026** - widowisko muzyczne



16:20 **Cud (nie) pamięci - Stanisław Soyka** - widowisko
17:15 **Akwen Eldorado** - serial, Polska, 1988
18:20 **Rodzinka.pl** - serial kom.
18:55 **Kocham Cię, Polsko!** - zabawa quizowa
20:20 **Postaw na milion** - teleturniej
21:20 **Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa. Gorzów Wielkopolski** - widowisko, 2026
22:50 **Harry Wild** - serial obycz., Wlk. Bryt., 2022
01:00 **Król** - serial kostiumowy, 2020
02:20 **Kung Fu Yoga** - przygod., Chiny, 2017

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje** - program poranny
11:25 **Co za tydzień** - program rozrywkowy
12:00 **Ugotowani** - turniej kulinarny
13:05 **Liga potworów** - kom., USA, 2021
15:10 **Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć** - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2016
17:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 **Fakty**
19:25 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**



19:45 **Na skraju jutra** - SF, USA, Kan., 2014. Rasa obcych, zwanych Mimikami, przypuściła na Ziemię bezlitosny atak i rozprzestrzeniła się niczym pszczeli rój, obracając w ruinę całe miasta i zostawiając za sobą miliony ludzkich ofiar...
22:10 **Kaganiec** - sens., USA, 2023
00:10 **Och, Karol** - kom., Polska, 1985
02:20 **Uwaga!** - program interwencyjny
02:40 **Herkules** - serial krym., Polska
04:40 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny
05:10 **Nauka jazdy** - reality show

POLSAT

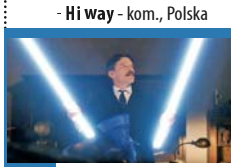
06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Halo tu Polsat** - program informacyjno-rozrywkowy
11:15 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
12:30 **Krudowie 2: Nowa era** - anim., USA, 2020
14:35 **Sam w domu - po raz trzeci** - kom., USA, 1997. Aby przemycić ukradziony mikroprocesor do samolotu, przestępcy ukrywają go w zdalnie sterowanym samochodzie. Ale z powodu zamieszania na lotnisku w San Francisco ta zabawka trafia w ręce ośmioletniego Alexa.
16:45 **Evan Wszechmogący** - kom., USA, 2000
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**



19:55 **Robin Hood** - sens., USA, Wlk. Bryt., 2010. Robin Hood (Russell Crowe) służył w armii króla Ryszarda I w wojnie przeciwko Francuzom. Po śmierci władcy on i jego towarzysze broni wracają do ojczyzny.
22:55 **Bez urazy** - kom., USA, 2023. Nadopiekuńczy rodzice szukają dziewczyny, z którą umówiłby się na randkę ich introwertyczny 19-letni syn, aby zdobyć „doświadczenie", zanim wyjedzie na studia. ●
01:05 **Rok pierwszy** - kom., USA, 2009
03:20 **Świat według Kiepskich**
04:40 **Disco Gramy**
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

05:55 **Złote lata 60 - Breakout**
06:50 **Rozmowy (nie)wygodne - Adam „Łona" Zieliński** - 2024
07:50 **O ducha do ucha - Tort urodzinowy**
08:00 **Nabożeństwo luterańskie w Ozorkowie**
09:00 **Przystań nad Biblią**
09:20 **Młodzi mariawici** - rep.
09:55 **Dokument w podróży - Petra: Sekrety staro-żytnych budowniczych** - dok., Franc., 2018
10:50 **Kosmos 1999** - serial, 1977
11:55 **Opole** - felieton
12:20 **18 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '80** - koncert, 1980
14:00 **Wczoraj, dziś, jutro** - kom., Włochy, 1963
16:05 **Serialowa nostalgia - Alternatywy 4** - serial
17:15 **Niedziela z... Mumio**
18:10 **Niedziela z... Mumio - Hi way** - kom., Polska



20:00 **Tesla** - fab., USA, 2020
21:50 **Kulturalni** - magazyn
22:45 **Więcej niż fikcja - Człowiek z blizną: historia Ala Capone** - dokument, Wlk. Bryt., 2023
24:00 **Noc krótkich filmów - Parada atrakcji • Aaaah!** - filmy anim.
00:30 **Kino nocne - Wieloryb** - fab., USA, 2022
02:40 **Muzyka na dobry wieczór - Zalewski na dobry wieczór** - widowisko muzyczne
03:45 **Podróże z historią - Wiosenne obrządki** - dokument, Polska, 2017
04:30 **Polska Norwida** - dokument, Polska, 2021
05:30 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Komisarz Rex** - serial krym., Austria, Niem., 2000. Przygody tytułowego psa - owczarka niemieckiego o imieniu Reginald von Ravenhorst, znanego wszystkim pod pseudonimem Rex, który pomaga...
09:55 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
12:55 **Robin z Sherwood** - serial przyg., Wlk. Bryt., 1985. Mieszkańcy Sherwood i sąsiednich wiosek celebrują doroczne święto, Czas Błogosławieństwa. W tym czasie Gisburne musi zastąpić szeryfa...
14:00 **Starsza pani musi zniknąć** - kom., USA, Niem., 2003
15:50 **Czego dusza zapragnie** - kom., Wlk. Bryt., 2015
17:35 **Seksmisja** - kom., Polska, 1984



20:00 **Lot** - dramat, USA, 2012. Pilot William „Whip" Whitaker szczęśliwie ląduje z pasutym samolotem. W sprawie wypadku toczy się śledztwo.
22:50 **Mścicielka** - krym., USA, 2016. Frank budzi się na stole operacyjnym i odkrywa, że poddano go zmiany płci. Mężczyzna za wszelką cenę chce odszukać doktor, która przeprowadziła...
00:50 **Anna German. Tajemnica białego anioła** - serial biograficzny, Chorw., Polska, Rosja, Ukra., 2012.
03:25 **Syberiada polska** - dramat, Polska, 2013

TVN 7

05:05 **Szkoła** - program obycz.
06:05 **Wiza na miłość** - serial
07:05 **New Looney Tunes III** - animacja
07:50 **Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** - film rodzinny, Wlk. Bryt., USA, 2020
09:45 **Ukryta prawda** - obycz.
14:55 **Szpital św. Anny** - serial
16:55 **Detektywi** - program kryminalny
17:55 **Karol. Człowiek, który został papieżem** - miniserial obycz.
20:00 **Mission: Impossible IV - Protokół duchów** - sens., USA, Czechy, ZEA, 2011
22:55 **Nie martw się kochanie** - sens., USA, 2022
01:25 **Obecność III: Na rozkaz diabła** - horror, USA, 2021
03:50 **Miasta, w których straszy**
04:45 **Fachowcy** - program paradokumentalny

TV Puls

06:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
06:35 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
07:40 **Don Matteo: Boski detektyw** - serial krym.
10:05 **Kurierzy** - serial paradok.
11:55 **Niania** - familijny, USA, 2006
14:00 **Hudson Hawk** - przygod., USA, 1991
16:05 **Kuloodporny** - przygod., USA, 2003
18:25 **Johnny English** - kom., Wlk. Bryt., 2003
20:00 **Strefa wroga** - akcja, 2024
22:15 **Przynęta** - akcja, Kan., USA, 2000
00:50 **Bez twarzy** - akcja, USA, 1997
03:45 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
04:00 **Dyżur** - serial medyczny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Ewa gotuje - program kulinarny **07:30** Powrót do przeszłości **09:20** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **11:20** Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
11:40 Asterix w Brytanii - anim., Franc., 1986 **13:25** Rycerz Króla Artura - obycz., USA, 1995 **16:00** Spider-Man 3 - sens., USA, 2007. Kostium Petera Parkera nagle zmienia kolor na czarny, a jego moc staje się jeszcze większa...
18:55 Uroczysko - serial krym. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:10** Powrót do przeszłości **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

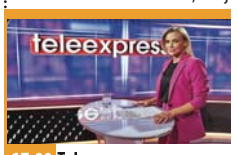
09:00 Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:25** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Lubieszów **11:00** Głos serca **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:45** Medjugorje
15:00 Wieś 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** Baśniowy teatr lalek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień

eprasa.pl ace48dbdf1

PONIEDZIAŁEK • 24 sierpnia

TVP 1

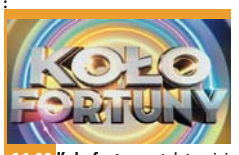
04:35 **Splątane losy** - serial, 2024
05:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
06:30 **I Choose Poland** - telenow. dok., Polska, 2024
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Studio Raban** - magazyn
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Noce i dnie** - serial, 1977
09:20 **Ranczo** - serial kom., 2015
10:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:00 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Rok w ogrodzie Extra** - magazyn
12:55 **BBC w Jedynce - Małe wielkie podróże** - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja



17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport; Pogoda**
20:30 **07 zgłoś się** - serial krym.
21:50 **Złodziejski kodeks** - fab., USA, 2009
23:45 **Świat bez fikcji - Marlon Brando** - dok., Franc., 2025
00:55 **Wyszyński - zemsta czy przebaczenie** - fabularny, Polska, 2021
02:40 **Film dokumentalny**
03:10 **Wykrywacz kłamstw**
03:30 **Pytanie dnia** - rozmowa
03:50 **Reporterzy** - magazyn
04:00 **Oko na Świat** - magazyn

TVP 2

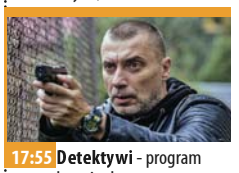
04:30 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:25 **Rodzina (nie od) święta** - magazyn
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:30 **Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
12:00 **Rodzinka.pl** - serial kom.
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:00 **La Promesa** - serial obycz., 2024



16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
19:25 **Jeden z dziesięciu** - telet.
20:35 **Kulisy serialu „M jak miłość"** - felieton
20:45 **M jak miłość** - serial, Polska, 2026
21:45 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
22:50 **Matlock** - serial, USA, 2024
00:30 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:25 **W cieniu śmierci** - serial, Fin., 2018
02:20 **Rodziny się nie wybiera** - kom., Franc., 2018

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:30 **Top Of The Top Sopot Festival**
12:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:40 **Top Of The Top Sopot Festival**
14:45 **Ukryta prawda** - obycz.
16:45 **Top Of The Top Sopot Festival**
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



17:55 **Detektywi** - program kryminalny
18:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:00 **Fakty**
19:35 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:40 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
23:25 **Polowanie na druhny** - kom., USA, 2005
01:50 **Co za tydzień** - program rozrywkowy
02:30 **Uwaga!** - program interwencyjny
02:50 **Wallander** - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
05:00 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - Kiedy Ilona Grójczyk wróciła do domu z nocnej zmiany w sklepie, odkryła, że jej nastoletni syn, Paweł zniknął.
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:25 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
14:50 **Mistrzostwa Europy w siatkówce kobiet Polska-Łotwa**
17:40 **Gliniarze** - Zasztyletowany zostaje początkujący bokser. Na jaw wychodzą szokujące informacje o denacie.
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Mega hit - Bez litości** - sens., USA, 2014. ●
22:50 **Szklana pułapka** - sens., USA, 1988. Policjant, John McClane odwiedza swoją żonę, Holly w jej nowym miejscu pracy. Tymczasem budynek opanowują terroryści...
01:45 **Wodny świat** - sens., USA, 1995. Światowej cywilizacji grozi w przyszłości potworna katastrofa ekologiczna. Po stopieniu się lodowców na obu biegunach Ziemi wszystkie kontynenty znalazły się pod wodą...
04:35 **Kabaretowa Ekstraklasa** - prog. rozrywkowy, 2017
04:50 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:40 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:20 **Rozrywka Retro - Na festiwalowej scenie - Czesław Niemen** - widowisko rozrywkowe
06:50 **Tamte lata, tamte dni - Olga Lipińska** - magazyn
07:30 **Rawhide - Incydent przy siarkowych źródłach** - western, USA, 1959
08:35 **O ducha do ucha - Dede nie żyje • Uśmiech**
09:00 **Gruby** - serial, Polska, 1972
10:15 **Krwawe gody** - dramat, Hiszpania, 1981
11:40 **Julie Mehretu: Palimpsest** - dokument, USA, 2021
12:45 **Kosmos 1999** - serial, Wlk. Bryt., 1977
13:50 **Gangsterzy i filantropi** - komedia, Polska, 1963
15:25 **Dziewczyna szuka miłości** - obyczajowy, Polska, 1938
17:00 **Gruby** - serial, Polska, 1972



18:10 **Dźwięk Nowego Jorku - Theo Croker** - serial dok., Włochy, 2017
18:55 **Rawhide - Incydent z szampanem** - western, USA, 1959
20:00 **Alibi na lato - Żegnaj przyjacielu** - fab., Franc., 1968
22:05 **Wybuch** - thriller, USA, 1981 ●
00:05 **Muzyka w zabytkach - Muzyka King's College** - dok., Franc., 2022
01:05 **Kulturalni** - magazyn
02:00 **Kino nocne - Niepamięć** - dram., Grecja, Polska, Słowenia, 2020
03:40 **Jak powstaje papier?** - dokument, Polska, 2017
04:20 **Biały potok** - komedio-dramat, Polska, 2021

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2023
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2007
07:55 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012. Podczas spektaklu „Ruddigore" Phryne poznaje Lina Chunga...
14:00 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
15:00 **Zajazd. Będzie się działo** - program rozrywk., Polska, 2025
17:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.



20:00 **Kodeks zabójcy** - thriller, Kan., USA, 2017
22:00 **Ekstradycja** - serial dramat, Polska, 1996. Komisarz Halski wyjeżdża na zasłużony urlop na Mazury. Zabiera ze sobą Beatę i córkę. Tymczasem do Polski przybywa Nadieżda Tumska - oficjalnie businesswoman, naprawdę zaś prawa ręka narkotykowego bossa.
00:05 **Bez litości** - serial krym., USA, 2011. Yakuza znów przejmuje kontrolę nad miastem, ale jej przywódcy są podzieleni. Kane i jego ekipa postanawiają to wykorzystać...
04:20 **Wielka majówka** - kom., Polska, 1981

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - obycz.
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Młode gliny** - serial krym.
20:00 **Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** - miniserial obycz.
22:05 **Bez kompleksów** - program rozrywkowy
23:05 **Gliniarz z Beverly Hills II** - kom., USA, 1987
01:10 **After IV: Bez siebie nie przetrwamy** - obycz., USA, 2022
03:10 **Mówię Wam** - talk-show
04:15 **Fachowcy** - program paradokumentalny

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Zaklinaczka duchów**
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - serial paradok.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Ocalić córkę** - akcja, USA, 2023
21:55 **Krwawa zemsta** - akcja, Wlk. Bryt., 2019
23:45 **Zderzenie** - akcja, Franc., 2013
02:00 **Dzielnica strachu** - serial
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
04:25 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

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** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto
22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:10** Człowiek z Rzymu - sens., Hiszp., Kolumbia, USA, 2022 **01:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **03:20** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:20 Mateczniki Polskości **09:30** Baśniowy teatr lalek **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Polskie ślady w Ziemi Świętej **13:10** Albertynki **13:30** Msza św. **14:30** Wykłady z Kongresu „Katolicy a cielesność"
15:00 Powstańczym śladem **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** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog.

WTOREK • 25 sierpnia

TVP 1

04:40 **Splątane losy** - serial, 2024
05:30 **Akacjowa 38** - serial, 2018
06:35 **I Choose Poland** - telenow. dok., Polska, 2024
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Kościół z bliska**
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Noce i dnie** - serial, 1977
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2015
10:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Ningaloo - oceaniczny cud Australii** - dok., 2024
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**



17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **07 zgłoś się** - serial krym., 1984
21:55 **Misery** - thriller, USA, 1990
23:50 **Mosty, drogi i tory - Stany Zjednoczone w ruinie** - dok., Franc., 2024
00:55 **Złodziejski kodeks** - fab., USA, 2009
02:50 **Film dokumentalny**
03:20 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
03:40 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:00 **Reporterzy** - magazyn

TVP 2

04:35 **Na dobre i na złe** - serial
05:35 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:25 **Wybieram metodyzm** - reportaż
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:30 **Rodzinka.pl** - serial kom.
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:35 **Kulisy serialu „M jak miłość"** - felieton
20:45 **M jak miłość** - serial, Polska, 2026
21:45 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
22:50 **Berlin Ku'damm 63** - serial, Niemcy, 2021
23:40 **Pitbull** - serial policyjny, 2008
00:40 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:40 **W cieniu śmierci** - serial, Fin., 2018
02:35 **Bob Fosse: show czas zacząć!** - dok., USA, 2019
03:45 **Rodzinka.pl** - serial kom.

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.
05:55 **Ukryta prawda** - obycz.
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:30 **Top Of The Top Sopot Festival**
12:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:40 **Top Of The Top Sopot Festival**
14:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:45 **Top Of The Top Sopot Festival**
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



17:55 **Detektywi** - program kryminalny
18:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:00 **Fakty**
19:35 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:40 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
23:25 **Kac Vegas w Bangkoku** - kom., USA, 2011
01:35 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
02:50 **Uwaga!** - program interwencyjny
03:10 **Wallander** - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
05:05 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - Ania pomaga młodej Ukraince, Liwii, gdy ta prawie przewraca się na ulicy. Ania chce wezwać pogotowie...
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:20 **Gliniarze** - Uprowadzony zostaje dziesięcioletni chłopiec. Jego kolega, jednocześnie jedyny świadek porwania, sugeruje, że za porwaniem stoi ojczym chłopca.
15:30 **Wydarzenia** - program informacyjny 24
15:50 **Pogoda**
15:55 **Milionerzy** - teleturniej
16:35 **Gliniarze** - paradokument
17:50 **Mistrzostwa Europy w siatkówce kobiet Polska-Słowenia**



20:20 **Szybcy i wściekli: Tokio Drift** - sens., USA, Jap., Niem., 2006. Nastolatek z Arizony, Sean Boswell (Lucas Black) jest szkolnym samotnikiem. Rywalizując o względy dziewczyny, chłopak wyzywa kolegę na nielegalne wyścigi uliczne.
22:45 **Creed 2** - sens., USA, 2018. Mistrz wagi półciężkiej, Adonis Creed (Michael B. Jordan) będzie musiał stanąć do walki z przeciwnikiem pośrednio związanym z tragedią, która dotknęła niegdyś jego rodzinę.
01:25 **Plan lotu** - sens., USA, 2005 ●
03:40 **Nasz Nowy Dom**
04:55 **Disco Gramy**
05:40 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:15 **Halina Kunicka** - widowisko rozrywkowe
06:45 **Tamte lata, tamte dni - Filip Bajon** - magazyn
07:25 **Rawhide - Incydent z astronomem** - western, USA, 1959
08:25 **Wydarzenie aktualne**
09:00 **Gruby** - serial, Polska, 1972
10:15 **Tesla** - fab., USA, 2020
12:10 **Mistrz. Jan Matejko znany i nieznany** - dok., Polska, 2021
13:50 **Kosmos 1999** - serial, 1977
14:50 **Wczoraj, dziś, jutro** - kom., Włochy, 1963
17:00 **Gruby** - serial, Polska, 1972
18:10 **Fajna dziewczyna!** - dok., Polska, 2024
18:55 **Rawhide - Incydent z tańczącą śmiercią** - western, USA, 1959
20:00 **Teatr Telewizji - Kobra - Dzień słodkiej śmierci** - 1975



21:20 **Kino bez granic - Nauczyciel** - fab., Franc., 2017. Nauczyciel z prestiżowej szkoły zmuszony jest przyjąć posadę na przedmieściach Paryża. Szybko okazuje się, że jego dotychczasowe metody wychowawcze w nowym miejscu nie mają racji bytu.
23:20 **Nocny dokument - Pasikowski & Linda - W Czerwonym Kręgu** - dok., Polska, 2025
00:25 **Kino nocne - Żegnaj przyjacielu** - fab., Franc., 1968
02:30 **Kulturalni** - magazyn
03:30 **Ruchomy zamek Hauru** - animacja, Jap., 2004
05:35 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - program rozrywk., Polska, 2023
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2007
07:55 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krymianalny, Australia, 2012.
14:00 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
15:00 **Zajazd. Będzie się działo** - program rozrywk., Polska, 2025
17:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.



20:00 **Wstrząsy** - kom., USA, 1990
22:00 **Dobre zabijanie** - dramat, USA, 2014. Obraz przedstawia historię pilota bojowego Thomasa Egana, który otrzymuje pracę w Las Vegas. Żołnierz kieruje zdalnie bezzałogowym samolotem i prowadzi walkę z talibami przez osiem godzin dziennie.
00:20 **Naczelny dowódca** - akcja, USA, 2018. Agent CIA, Jake Alexander (Steven Seagal), poświęcił wiele lat swojej pracy, walcząc z przestępcami w Azji Południowo-Wschodniej.
02:20 **Noce i dnie** - serial dramat, Polska, 1975

TVN 7

05:20 **Ten moment** - serial paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym., Polska
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Młode gliny** - serial krym.
20:00 **Ocaleni** - katastrof., Tajlandia, Irlandia, 2019
22:15 **Nie bój się ciemności** - horror, USA, Australia, Meksyk, 2011
00:15 **Zaufanie** - obycz., USA, 2021
02:25 **Miasta, w których straszy**
03:25 **Fachowcy** - program paradokumentalny

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Zaklinaczka duchów**
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - serial paradok.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Krwawa pogoń** - akcja, USA, 2024
22:00 **Braven** - akcja, Kan., 2017
23:50 **Na tropie zabójcy** - thriller, USA, Wlk. Bryt., 2024
02:00 **Dzielnica strachu** - serial
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
04:35 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:05** Artur i Merlin: rycerze Kamelotu fab. Wlk. Bryt., 2019 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:05** Hardkorowy lombard **02:40** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

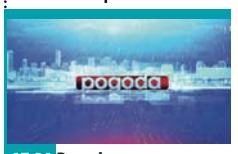
09:45 Słowo życia **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Sumienie Hioba - rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim **13:30** Msza św. **14:30** Ocalałam z rzezi
15:00 Sybiraczka **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** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog.

eprasa.pl ace48dbdf1

ŚRODA • 26 sierpnia

TVP 1

04:35 **Splątane losy** - serial, 2024
05:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
06:30 **I Choose Poland** - telenow. dok., Polska, 2024
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:40 **Magnificat - Ukryte serce gór** - 2026
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Noce i dnie** - serial, 1977
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2016
10:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Magazyn Rolniczy**
13:00 **Podróż przez życie - Początki** - dok., 2017
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**



17:20 **Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **07 zgłoś się** - serial krym., 1984
21:55 **Londyński bulwar** - fab., USA, 2010
23:50 **Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Człowiek z żelaza** - dram., Polska, 1981
02:30 **Wyszyński - zemsta czy przebaczenie** - fab., Polska, 2021
04:00 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn

TVP 2

04:35 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:20 **Pożyteczni.pl** - magazyn
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:30 **Rodzinka.pl** - serial kom.
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:30 **Przepis dnia**
20:45 **Na dobre i na złe** - Przegrana sprawa - serial, Polska, 2026
21:45 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
22:50 **Berlin Ku'damm 63** - serial, Niemcy, 2021
23:45 **Pitbull** - serial policyjny, 2008
00:45 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:50 **W cieniu śmierci** - serial, Fin., 2018
02:40 **Idealny rocznik** - dok., USA, 2022

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.
05:55 **Ukryta prawda** - obycz.
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:30 **Top Of The Top Sopot Festival**
12:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:40 **Top Of The Top Sopot Festival**
14:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:45 **Top Of The Top Sopot Festival**
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



17:55 **Detektywi** - program kryminalny
18:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:00 **Fakty**
19:35 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:40 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
23:25 **Assassin's Creed** - przygod., USA, Franc., Wlk. Bryt., Hong Kong, Tajwan, Hiszp., Kan., 2016
01:40 **Wallander** - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
03:45 **Uwaga!** - program interwencyjny
04:05 **Detektywi** - kryminał
05:05 **Nauka jazdy** - reality show

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - Do Malanowskiego zgłasza się kobieta w zaawansowanej ciąży - Monika Gozdek, która podejrzewa, że jej mąż, Sebastian ma kochankę.
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:20 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
15:30 **Wydarzenia** - program informacyjny 24
15:50 **Pogoda**
15:55 **Milionerzy** - teleturniej
16:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**



19:55 **Komediowa środa - Inna kobieta** - kom., USA, 2014. Główna bohaterka odkrywa, że jej partner ma żonę. Kobiety zaprzyjaźniają się i łączą siły, by dokonać zemsty na niewiernym mężczyźnie.
22:15 **American Pie: Zjazd absolwentów** - kom., USA, 2011. Ulubieni bohaterowie kultowej serii „American Pie" spotykają się po latach podczas zjazdu absolwentów...
00:45 **Kung Fu Szał** - kom., Hongkong, Chiny, 2005
02:55 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:15 **Afisz kulturalny ekstra**
06:20 **Rozrywka Retro - 2 plus 1** - widowisko rozrywkowe
06:50 **Tamte lata, tamte dni - Maria Maj** - magazyn
07:30 **Rawhide - Incydent pod Arana Sacar** - western, USA, 1959
08:35 **Rzecz Polska - System Lamp ART** - dok., 2018
09:00 **Gruby** - serial, Polska, 1972
10:10 **Kontrakt** - obycz., Polska, 1980
12:15 **Giganci sztuki - Michał Anioł** - dokument, Niemcy, 2021
13:20 **Film fabularny**
14:05 **Barbara i Jan** - serial, Polska, 1964
14:40 **Pora umierać** - obycz., Polska, 2007
16:35 **Polskie drogi** - serial wojenny
18:15 **Muzeum Polskiej Piosenki - T. Love** - 2016



18:30 **Informacje kulturalne** - magazyn
18:55 **Rawhide - Incydent z dezerterem** - western, USA, 1959
20:00 **Akta Sherlocka Holmesa** - serial, Wlk. Bryt., 1991
21:00 **Przedwiośnie** - dramat obyczajowy, Polska, 2001
23:35 **Informacje kulturalne**
00:05 **Wybuch** - thriller, USA, 1981 ●
02:05 **Enter Enea Festival - Aga Derlak Septet & Atom String Quartet** - koncert, 2021
03:15 **Muzyka w zabytkach - Muzyka King's College** - dok., Franc., 2022
04:10 **Łódź filmowa** - dokument, Polska, 2017
04:55 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2023
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2007
07:50 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krymianalny, Australia, 2012. Mija dziesięć lat od chwili, gdy Phryne pozowała słynnemu paryskiemu artyście...
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012
14:00 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
15:00 **Zajazd. Będzie się działo** - prog. rozrywk., Polska, 2025
17:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.



20:00 **RoboCop** - krym., USA, 2014
22:30 **Młode Wilki 1/2** - akcja, Polska, 1997 Szczeciński licealista Krzysiek (Krzysztof Antkowiak) rozstaje się z dziewczyną Anką (Anna Mucha). Niebawem jest świadkiem zabójstwa policjanta, do którego strzela inny funkcjonariusz...
00:30 **Hitmen. Żywi lub martwi** - akcja, Wlk. Bryt., 2023
02:50 **Paragon, gola!** - młodzieżowy, Polska, 1969. Ekranizacja powieści Adama Bahdaja „Do przerwy 0:1".
05:00 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2024

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Młode gliny** - serial krym.
20:00 **Nie martw się kochanie** - sens., USA, 2022
22:45 **Mission: Impossible III** - sens., USA, Niemcy, Chiny, 2006
01:20 **Głupcy** - film, Polska, Rum., Niemcy, 2022
03:40 **Miasta, w których straszy**
04:35 **Dorota was urządzi** - program lifestylowy

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fabularny
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - serial paradok.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Amber Alert** - akcja, USA, 2024
21:50 **Porwany** - akcja, USA, 2017
23:45 **Conan Barbarzyńca** - przygod., USA, 2011
02:00 **Dzielnica strachu** - serial
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu
04:20 **Menu na miarę**
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

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 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 17:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:05 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23:05 Quest - sens., USA, 1996 01:05 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:05 Hardkorowy Iombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy

TV Trwam

08:00 Inf. dnia 08:15 Polski Punkt Widzenia 08:35 Każdy maluch to potrafi 08:50 Słowo życia 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 Odpust ku czci NMP Częstochowskiej 13:10 Odnaleźć siebie 13:20 Błogosławiona, która zaufała
14:10 Przebudzenie giganta - św. Weronika Giuliani 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Rozmowy o edukacji 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:20 Odnaleźć siebie 19:30 Bóg z nami 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 Przetrwaliśmy

CZWARTEK • 27 sierpnia

TVP 1

04:35 **Splątane losy** - serial, 2024
05:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
06:35 **I Choose Poland** - telenow. dok., Polska, 2024
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Pełnia Wiary** - magazyn
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Noce i dnie** - serial, 1977
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2016
10:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Magazyn Rolniczy**
13:00 **Natura w Jedynce - Podróż przez życie** - Dorastanie - dok., Wlk. Bryt., 2017
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej



16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Ojciec Mateusz** - serial
21:25 **Sprawa dla reportera**
22:25 **dok.** - Taylor Swift - dok., Franc., 2024
23:30 **Morderstwa w Nimes** - kryminał, Franc., 2024
01:15 **Misery** - thriller, USA, 1990
03:05 **Wykrywacz kłamstw**
03:25 **Pytanie dnia** - rozmowa
03:45 **Reporterzy** - magazyn
03:55 **Oko na Świat** - magazyn

TVP 2

04:30 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:20 **Operacja zdrowie** - magazyn medyczny
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz** - program poranny
11:30 **Rodzinka.pl** - serial kom.
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej



17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:40 **Kocham Cię, Polsko!** - zabawa quizowa
22:10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską - Ełk** - widowisko, 2026
22:45 **Czas honoru** - serial, Polska, 2014
00:30 **Pitbull** - serial policyjny, 2008
01:30 **E = MC²** - kom., Polska, 2002. Mafijne rozgrywki, w tle miłość, niedoszły dyplomata, naukowiec i dziewczyna gangstera.
03:10 **Tak to się robi w Marsylii** - serial, Franc., 2024

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.
05:55 **Ukryta prawda** - obycz.
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:30 **Top Of The Top Sopot Festival**
12:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:40 **Top Of The Top Sopot Festival**
14:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:45 **Top Of The Top Sopot Festival**
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



17:55 **Detektywi** - program kryminalny
18:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:00 **Fakty**
19:35 **Top Of The Top Sopot Festival**
19:40 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Top Of The Top Sopot Festival**
23:25 **Och, Karol** - kom., Polska, 1985
01:30 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
02:40 **Uwaga!** - program interw.
02:55 **Kwatery Hitlera** - program dokumentalny
03:55 **Detektywi** - kryminał
04:55 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - W toalecie w klubie muzycznym Magda znajduje młodą dziewczynę, ranną w klatkę piersiową.
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:25 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:25 **Gliniarze** - paradokument
14:50 **Mistrzostwa Europy w siatkówce kobiet Polska-Niemcy**
17:40 **Gliniarze** - Koszmarny wypadek kończy się tragicznie - trzyosobowa rodzina ginie na miejscu, podczas gdy sprawca ucieka...
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Wyjdź za mnie** - obycz., USA, Chiny, Jap., 2022. Jennifer Lopez gra supergwiazdę muzyki Kat Valdez, która jest w związku z Bastianem, też gwiazdą muzyki (w tej roli Maluma).
22:30 **Misie** - kom., Polska, 2025. komedia o współczesnych związkach oraz mężczyznach, którzy nie są gotowi na „coś poważnego", lubią życie „bez zobowiązań".
00:40 **Spadaj, tato** - kom., USA, 2012
03:10 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
04:15 **Program rozrywkowy**
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:15 **Rozrywka Retro** - Na festiwalowej scenie - Maryla Rodowicz - widowisko rozrywkowe
06:45 **Tamte lata, tamte dni - Wojciech Waglewski** - magazyn
07:25 **Rawhide - Incydent z setką amuletów** - western, USA, 1959
08:30 **Informacje kulturalne** - magazyn
09:00 **Polskie drogi** - serial woj.
10:40 **Wenecja** - dram., Polska, 2010
12:50 **Reżyserzy - James Cameron** - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:45 **Serialowa nostalgia - Alternatywy 4** - serial kom., 1982
14:55 **W deszczowy dzień w Nowym Jorku** - obycz., USA, 2019
16:40 **Polskie drogi** - serial woj.



18:15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - David Bowie** - dokument, 2018
18:55 **Rawhide - Incydent z wołem mordercą** - western, USA, 1959
20:00 **Fisher King** - fab., USA, 1991 ●
22:25 **Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield** - dok., USA, 2022
23:25 **Przedwiośnie** - dramat obycz., Polska, 2001
02:00 **Kino nocne - Rysa** - dram., Polska, 2008
03:40 **Informacje kulturalne** - magazyn
04:10 **Podróże z historią - Reguły Templariuszy** - dok., Polska, 2017
04:50 **Mistrz tańca** - film TVP, 1968
05:25 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - prog. rozrywk., Polska, 2023
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2007
07:50 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem.
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Australia, 2012. Gdy znalezione zostaje ciało jednej z dziewcząt, które Phryne uczy etykiety, pani detektyw zaczyna...
14:00 **Hudson i Rex** - serial krym., Kan., 2020
15:00 **Zajazd. Będzie się działo** - prog. rozrywk., Polska, 2025
17:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.



20:00 **Lot Feniksa** - thriller, USA, 2004. Doświadczony pilot samolotu dostawczego Frank Towns (Dennis Quaid) i jego współpracownik A.J. (Tyrese Gibson) ewakuują załogę szybu naftowego. Wkrótce po starcie samolot wpada w gwałtowne turbulencje i rozbija się na pustyni Gobi. Samolot jest doszczętnie rozbity...
22:30 **Lot** - dramat, USA, 2012. Pilot William „Whip" Whitaker szczęśliwie ląduje zepsutym samolotem. W sprawie wypadku toczy się śledztwo.
01:25 **Obrońca** - akcja, USA, Wlk. Bryt., RO, Niem., 2004
03:30 **Mała Wielka Miłość** - kom., Polska, 2009

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Młode gliny** - serial krym., Polska
20:00 **Gliniarz z Beverly Hills III** - kom., USA, 1994
22:15 **Mission: Impossible IV - Protokół duchów** - sens., USA, Czechy, ZEA, 2011
00:55 **Córka prezydenta** - kom., USA, Wlk. Bryt., 2004
03:15 **Miasta, w których straszy**
04:15 **Dorota was urządzi** - program lifestylowy

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial kryminalny
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fabularny
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - serial paradokumentalny
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Moonfall** - katastrof., USA, Kan., Chiny, 2022
22:25 **Łowcy burz** - przygod., USA, 2023
00:20 **Wędrująca Ziemia 2** - katastrof., Chiny, 2023
04:05 **Dzielnica strachu** - serial

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 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
14:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 17:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:05 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22:10 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:10 Zawodowcy - sens., USA, 2008 01:25 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:25 Hardkorowy Iombard 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

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 Wykłady naukowe 12:50 Mateczniki Polskości 13:00 Znak Nadziei 13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela" 13:30 Msza św. 14:30 Pędzelkiem z ogona wiewiórki pisane
15:00 Po stronie prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę 16:35 Sól ziemi 17:05 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 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl ace48dbdf1

ŻYCIE MOŻE BYĆ PIĘKNE, JEŚLI POZWOLIMY SOBIE NA TROCHĘ DYSTANSU

Ma 73 lata, dwoje dzieci i czworo wnucząt. Za sobą trudne małżeństwo, samotne wychowywanie dzieci, lata pracy w Niemczech i wiele wyrzeczeń. Dziś Barbara mówi o sobie, że wreszcie żyje dla siebie. Chodzi do kina i teatru, słucha koncertów, pielęgnuje swój niewielki ogródek i robi na drutach skarpetki dla wnuków. Przede wszystkim jednak nie zamierza już pozwolić, by strach czy samotność odebrały jej radość życia.


Fot. Arch. prywatne

Barbara ma w sobie spokój osoby, która wiele przeszła. Nie mówi o swoim życiu z żalem ani nie szuka współczucia. Kiedy wspomina trudne lata, robi to rzeczowo, jakby opowiadała historię, która wydarzyła się dawno temu. Ale dobrze pamięta, jak wyglądało jej życie, gdy dzieci były małe.

Mąż pił, wszczynał awantury. Zdarzało się, że podnosił rękę nie tylko na nią, ale również na dzieci. W pewnym momencie Barbara zrozumiała, że nie może dłużej pozwalać na to, by dom, który powinien być bezpiecznym miejscem, kojarzył się dzieciom ze strachem.

Podjęła decyzję o rozwodzie

Nie była to łatwa decyzja. Nie miała wtedy wielkich możliwości finansowych ani pewności, co będzie dalej. Miała jednak coś ważniejszego, świadomość, że musi chronić swoje dzieci.

Po rozwodzie zamieszkała z rodzicami. To właśnie oni pomogli jej w najtrudniejszym okresie. Barbara sama wychowywała dwoje dzieci, korzystając ze wsparcia mamy i taty. Wiedziała jednak, że samo zapewnienie im bezpieczeństwa to nie wszystko. Chciała dać im także szansę na lepsze życie.

„Wiedziałam, po co jadę"

Kiedy dzieci dorastały, a później rozpoczęły studia, Barbara zdecydowała się na wyjazd do Niemiec. Praca opiekunki osób starszych nie była spełnieniem jej marzeń, ale była sposobem na zarobienie pieniędzy.

Wyjazdy oznaczały rozłąkę z rodziną, tęsknotę i życie w obcym kraju. Praca również nie zawsze była łatwa. Trafiała na różnych seniorów – jedni byli spokojni i wdzięczni, inni wymagający, trudni we współpracy, czasem chorzy i niesamodzielni.

Bywało ciężko

Barbara jednak powtarzała sobie, że musi wytrzymać. Za granicą pracowała przede wszystkim z myślą o dzieciach. Chciała pomóc im podczas studiów, zapewnić im poczucie bezpieczeństwa i dać to, czego sama nie miała w młodości – możliwość spokojnego patrzenia w przyszłość.

– Wiedziałam, że te pieniądze są potrzebne. Nie jechałam tam dla luksusu. Chciałam, żeby moim dzieciom żyło się godnie – mówi. – Najgorsza była tęsknota za dziećmi, ale wiedziałam, że muszę dać radę.

Przez lata jej życie toczyło się więc pomiędzy Polską a Niemcami. Praca, obowiązki, tęsknota i powroty. A potem znów wyjazd.

Aż sześć lat temu Barbara powiedziała sobie: wystarczy. Wróciła do Polski na stałe.

Dom, ogródek i trochę czasu dla siebie

Dziś ma 73 lata i zupełnie inne życie. Nie musi już nikomu niczego udowadniać. Nie musi wyjeżdżać, żeby zarabiać na przyszłość swoich dzieci. Ma za to czas, którego przez wiele lat miała tak niewiele. Jej niewielki ogródek jest jednym z najważniejszych miejsc w jej codzienności. Latem spędza tam każdą wolną chwilę. Pielęgnuje rośliny, obserwuje, jak wszystko rośnie i kwitnie. Mówi o nim „mój azyl". To miejsce daje jej ciszę, której kiedyś tak bardzo potrzebowała. Ale Barbara nie jest osobą, która chciałaby zamknąć się w domu. Wręcz przeciwnie, lubi wychodzić do kina i teatru. Chodzi na lokalne koncerty, spotyka się z ludźmi i stara się być blisko tego, co dzieje się wokół niej.

Nie uważa, że metryka powinna decydować o tym, co wolno robić.

– Wiek senioralny nie oznacza, że trzeba usiąść w fotelu i czekać – mówi z uśmiechem. – Kiedy kończy się sezon ogrodowy, znajduję sobie inne zajęcie. Zimą dziergam, najczęściej skarpetki i szaliki dla wnuków. Mam ich czworo i każdy z nich może liczyć na coś zrobionego przez babcię własnymi rękami.

Dzierganie jest dla niej czymś więcej niż sposobem na zabicie czasu. To chwila wyciszenia, ale też możliwość podarowania bliskim czegoś osobistego. W czasach, gdy niemal wszystko można kupić, ręcznie wykonany szalik czy para ciepłych skarpet mają dla niej szczególne znaczenie.

Barbara cieszy się rodziną, ale nie chce, by rodzina była całym jej światem. Po latach, gdy niemal każdą decyzję podejmowała z myślą o dzieciach, nauczyła się również myśleć o sobie.

Kobieta nie może być zależna

Kiedy rozmawia o swoim małżeństwie, nie ma w niej już gniewu. Jest natomiast przekonanie, że podjęła właściwą decyzję.

Uważa, że kobieta nie powinna godzić się na życie w związku, w którym jest krzywdzona. Jej zdaniem cierpi wtedy nie tylko ona sama, ale również dzieci, które dorastają w atmosferze strachu i przemocy.

Barbara długo musiała budować swoje życie od nowa. Pomogła jej rodzina, własna determinacja i świadomość, że nie może się poddać.

Dziś przestrzega inne kobiety przed przekonaniem, że trzeba znosić wszystko dla dobra rodziny.

– Nie ma sensu się umartwiać. Kobieta nie może być zależna i żyć w związku, w którym mąż ją krzywdzi. Cierpi ona i cierpią dzieci – przekonuje. – Z perspektywy czasu uważam, że zbyt długo dawałam „drugą szansę". Szkoda marnować czas i zdrowie.

Na marzenia nigdy nie jest za późno

Barbara uważa, że senioralny etap życia warto potraktować jako nowy rozdział, a nie jego zakończenie. Jej zdaniem trzeba korzystać z tego, co życie ma do zaoferowania. Spełniać marzenia, próbować nowych rzeczy, wychodzić z domu i poznawać ludzi. Nie zamykać się w czterech ścianach tylko dlatego, że człowiek ma więcej lat. Dlatego ona chodzi do kina i teatru, słucha muzyki, pielęgnuje ogród, zimą robi na drutach. Cieszy się spotkaniami z rodziną, ale ma też własne zainteresowania i własny świat.

Nie chce już odkładać życia na później

Bo „później" dla Barbary jest właśnie teraz. Po latach pracy, samotnego wychowywania dzieci, rozłąki z rodziną i trudnych doświadczeń odkryła coś, czego wcześniej nie miała czasu szukać – zwyczajną radość z codzienności.

– Jestem przekonana, że życie może być piękne, jeśli tylko pozwolimy sobie na odrobinę dystansu. Nie wszystko musi być idealne. Nie każdy dzień musi przynosić wielkie wydarzenia. Czasem wystarczy kawa w ogrodzie, dobry film, koncert, rozmowa z przyjacielem albo wnuk, który zakłada ciepły szalik zrobiony przez babcię – mówi.

I może właśnie dlatego Barbara dziś czuje się szczęśliwa. Nie dlatego, że zapomniała o tym, co było... Dlatego, że nie pozwoliła, by to, co było, zdecydowało o tym, co będzie.

– Niezależnie od wieku można zacząć żyć trochę bardziej dla siebie. Można otworzyć się na ludzi, przyjaźnie i nowe doświadczenia. Można pielęgnować własne pasje i marzenia. A przede wszystkim można pozwolić sobie uwierzyć, że jeszcze wiele dobrego jest przed nami. Jestem tego najlepszym przykładem – mówi.

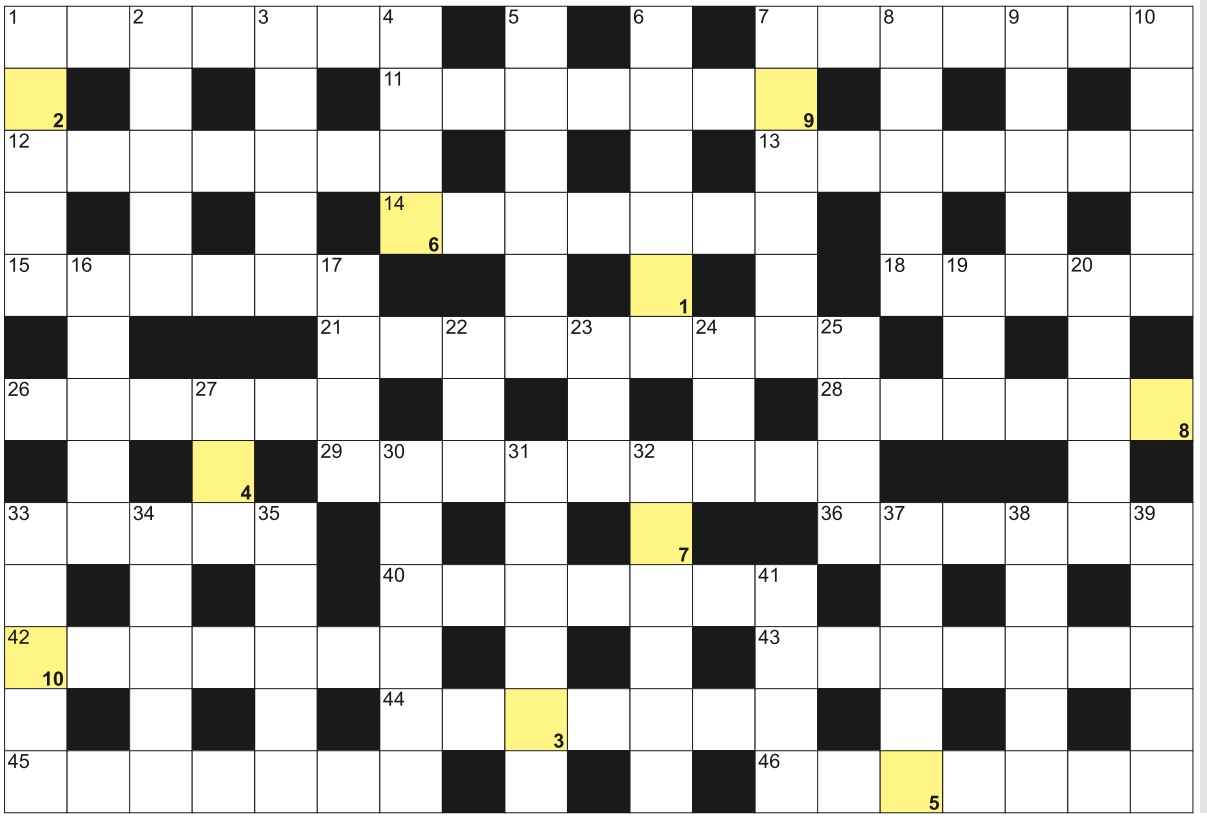
JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl ace48dbdf1

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

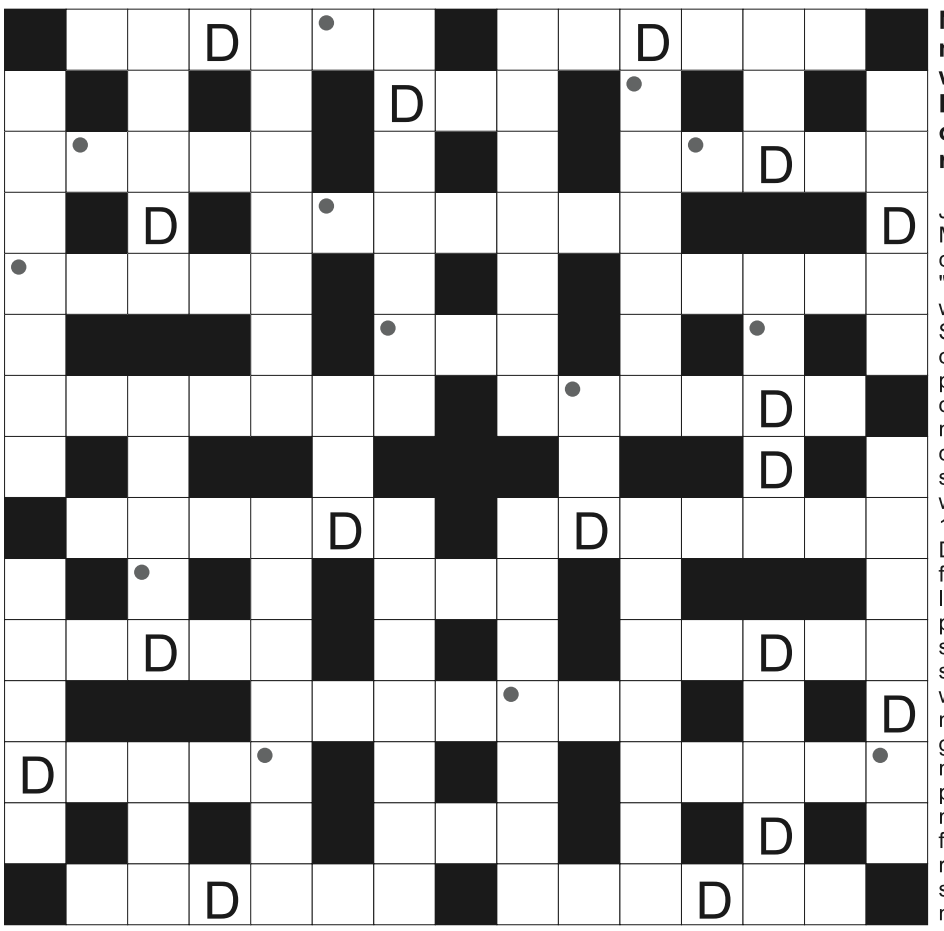


POZIOMO: 1) dawne terytorium zamorskie; 7) imię matki Juliusza Słowackiego; 11) zimnica, choroba przenoszona przez komary; 12) luźne notatki; 13) potocznie o rasowym koniu pełnej krwi angielskiej; 14) kwestionariusz sondażowy; 15) głos bociana; 18) kłykacz antarktyczny inaczej; 21) najmniejszy ziemski kontynent; 26) wytapiany tłuszcz; 28) religijna ceremonia, obrzęd; 29) żyją w Afryce; 33) drobna, młoda cebula; 36) Bona, żona Zygmunta Starego; 40) rakija lub sake; 42) inaczej o śrubokręcie; 43) niedobór, deficyt tlenowy w środowisku; 44) urginia morska zwyczajowo; 45) postać błazna w commedia dell'arte; 46) zbędne kilogramy.

PIONOWO: 1) roślina z gałęziami, ale bez pnia; 2) wieś z "Chłopów" Reymonta; 3) nie wysoko; 4) inna nazwa miękławki, ryby; 5) psia pietruszka, szaleń; 6) Daniel, prezydent Nikaragui; 7) afrykańska wyprawa myśliwska; 8) niewinny kwiat; 9) ma ciemną cerę; 10) Rubinstein, polski pianista; 16) świecą w parku; 17) w ręku kelnera; 19) błąd serwisowy tenisisty; 20) klarowny likier kminkowy; 22) angielski tytuł szlachecki; 23) bywa przestępny; 24) smaczny krewniak karpia; 25) bóg wojny w mitologii greckiej; 27) obawa, niepokój; 30) butla na perfumy; 31) japońska mafia; 32) Kutcher, aktor amerykański; 33) określona przez lekarza; 34) onumentalne malowidło ścienne; 35) strugał wiatraki w noweli Prusa; 37) skandynawska zatoka; 38) ojczyzna Puszkina; 39) inaczej manila, włókno; 41) rzeka w Marburgu.

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie po lewej ujawniliśmy spółgłoskę "D". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

Japońska łamigłówka z liczbami; słynne Muzeum Narodowe w Madrycie; samica wilka; pierwiastek o symbolu Rh; "Ptasie ..." u Tuwima; odbicie światła; wynik mnożenia; Igor, autor "Chłopca z Salskich Stepów"; gazon, kwietnik w ogrodzie; gazety, radio i telewizja; epopeja Wergiliusza z Eneaszem; zarządza upadłą firmą; jeden nie gasi pragnienia; ryba nazywana wątłuszem; siedem w tygodniu; Janusz, autor komiksów "Kajko i Kokosz"; paraliżuje przed występem; ... Wasiak, Miss Polonia 1983; Siddhartha Gautama; prezydent Dwight Eisenhower krócej; 17 litera alfabetu greckiego; przepływa przez Mielec; duży kraj z Odessą; Placido, hiszpański, śpiewak, tenor; waluta we Włoszech przed euro; rodzaj diody; część sondy pozostająca na orbicie; wkłady wspólników do spółki; syn Agamemnona i Klitajmestry; 11 znak zodiaku; węgierskie "morze"; pierwiastek chemiczny V; sypią się z choinek; paskowy lub pocztowy; nakładać, ubierać koszulę; ma katar przez pyłki; chwyty na gitarę; fryzura z grubych, splątanych strąków; rekrutacja kandydatów do pracy lub szkoły; drużyna narodowa; o przystojniaku z ekranu; umowa kończąca spór.

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

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

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	

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

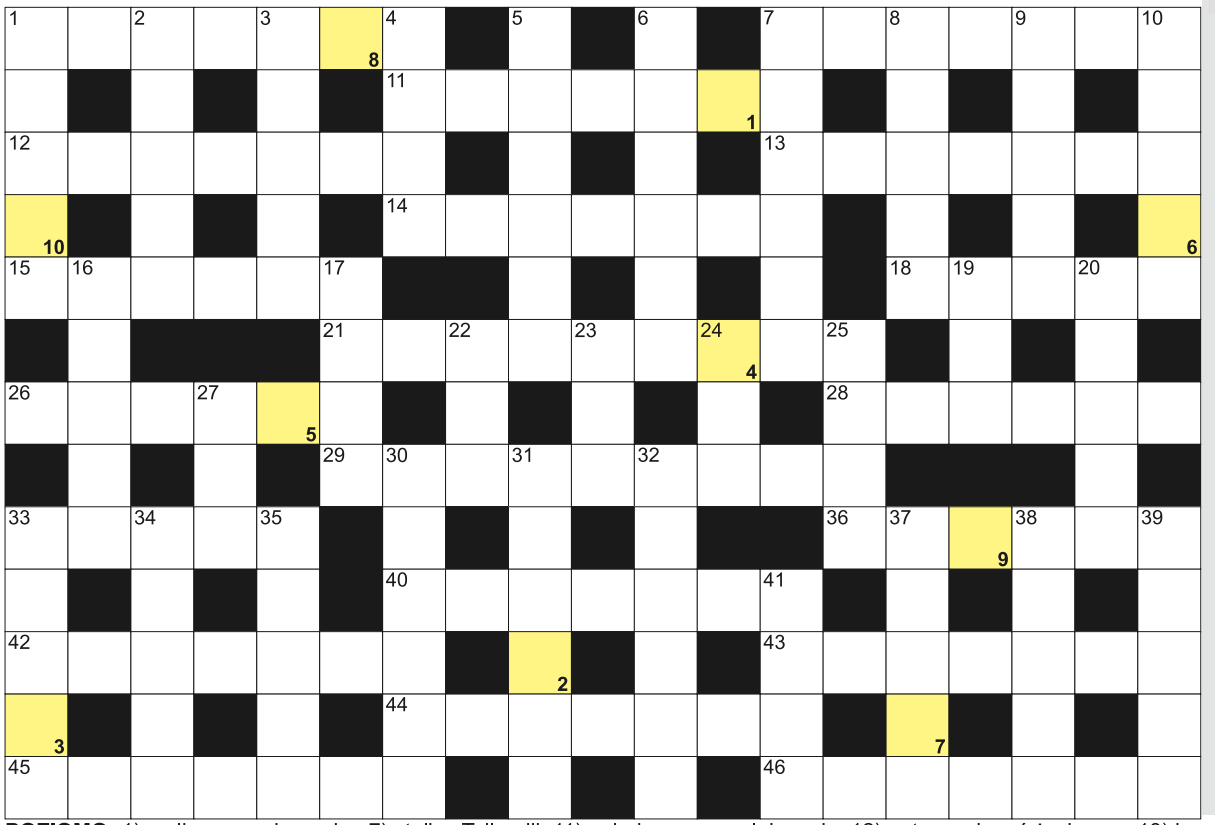
F	I	R	M	A	K	O	L	B	A
M	A	H	C	U	R	I	E	A	R
S	A	C	H	S	N	G	H	L	J
M	O	U	A	C	H	R	I	C	O
Y	O	M	D	U	F	L	O	H	N
K	A	S	Y	N	O	M	N	I	A
C	O	F	E	R	B	U	C	K	T
H	K	O	L	R	D	R	Y	C	H
A	M	A	Y	E	R	A	A	O	U
M	A	G	R	U	N	D	L	C	A
E	T	E	R	M	O	L	O	A	G
N	L	O	B	S	A	R	W	B	O
C	A	I	T	A	I	N	O	I	S
H	S	R	O	L	D	W	R	N	I
U	O	W	A	N	E	I	K	E	A
M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

eprasa.pl ace48dbdf1

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

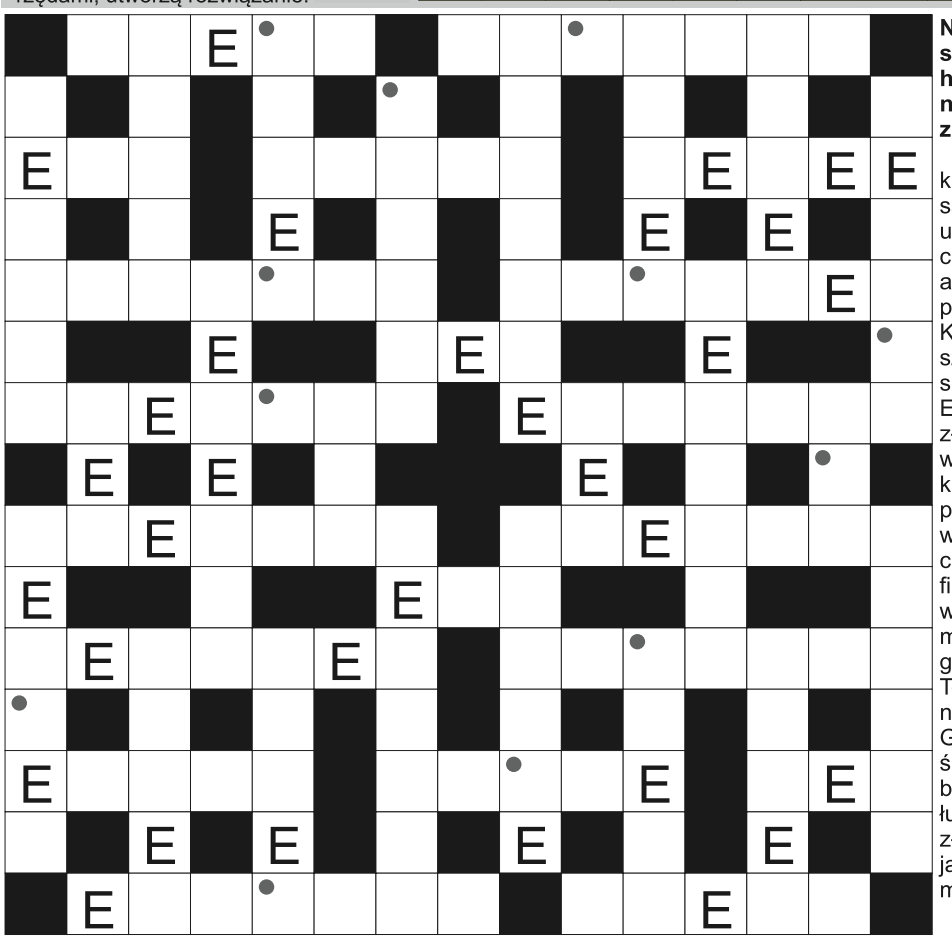


POZIOMO: 1) malinowy na kanapkę; 7) stolica Tajlandii; 11) pojednawczo, polubownie; 12) autor czyjegoś życiorysu; 13) inaczej sensor; 14) jego stajnie oczyścił Herakles; 15) Zachary, były prezydent USA; 18) z jej soku tequila; 21) kotlety cielęce bez panierki; 26) codzienna inspekcja szpitalna; 28) zawieszenie broni; 29) legendarna zatopiona wyspa; 33) bekas baranek inaczej; 36) rzeka w Heidelbergu; 40) drugi szczyt masywu Monte Rosa; 42) farbowane kosmyki włosów; 43) wielka powieść Jamesa Joyce'a; 44) Irlandia w oryginale; 45) Valdas, były prezydent Litwy; 46) przeprowadzana w laboratorium.

PIONOWO: 1) w hotelu tymczasowy; 2) do kupienia u pszczelarza; 3) Fo, włoski reżyser i satyryk; 4) tył statku, okrętu; 5) Lukrecja, słynna trucicielka; 6) staw z rzepką; 7) wędzonka w paski; 8) jazdy lub pływania; 9) paciorecznik krócej; 10) lalka, manekin; 16) Mahmud, były prezydent Autonomii Palestyńskiej; 17) kotwicowisko dla statków; 19) można go sobie nabić; 20) konflikt zbrojny; 22) stępka belkowa statku; 23) uprawiany dla siemienia; 24) ujadają na listonosza; 25) graniczy z Irakiem; 27) zespół Katarzyny Nosowskiej; 30) rosyjska rzeka Don dawniej; 31) Brody, grał Szpilmana w "Pianiście"; 32) warecho, ryba morska; 33) suchy miąższ orzecha kokosowego; 34) śnieżny pagórek; 35) zabawny aktor; 37) wyspa w zatoce Sarońskiej; 38) na głowach robotników; 39) wyspa z wulkanem Erebus; 41) Andrzej, prezydent RP.

BAŚKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie po lewej ujawniliśmy samogłoskę "E". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło, które utworzą litery z pól z kropką czytane rzędami.

krzywa w Pizie; podręczny podnośnik samochodowy; roślina na obrusy i ubrania; część meczu hokejowego; chroni od deszczu; Zellweger, znana aktorka; autor powieści "Baudolino"; potocznie gramofon; inna nazwa rzeki Karakuldża; żółty z dziurami; najdłuższa rzeka obwodu kaliningradzkiego; scena, podium dla artystów; stolica Eswatini; ściszona mowa; bułgraska złotówka; względności lub spiskowa; w parze z Adamem; uczulenie na pyłki; krzyżują się w mieście; Hirobumi, pierwszy premier Japonii; zamkowe wzgórze Krakowa; narzeczony Barbie; cudowny napój młodości; zarządza finansami uczelni; placówka handlowa; imię Schrödingera; przedmiot; miękkie domowe pantofle; obsługuje gości w lokalu; antonim góry; mała Teresa; znawca delektujący się jedzeniem; włoska stolica Umbrii; imię żony Gorbaczowa; Hossa, znana polska śpiewaczka operowa; świt, brzask; bożodrzew gruczołowaty inaczej; Południowa z Seulem; żołnierze przed złożeniem przysięgi; wokół żółtek w jajkach; krymski wiersz Mickiewicza; mączna zupa z jajkiem na zakwasie.

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:

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z ogrodem. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: drzewo, kwiat, płot, ptak, trawa, szopa, staw, stół, ławka, kurek, rynna, kot, dach, okno, grabie, pies, szlauch, donica, kran, mur:

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

eprasa.pl ace48dbdf1

PO PIERWSZE ROWER.

TO ON POSKROMIŁ ZABÓJCĘ DZIECI

Błonica, dyfteryt, dławiec, krup. Pod tymi nazwami kryje się groźna choroba, która zaprowadziła mnie pod Iławę. Słyszeliście o niej? Nie? To dobrze, a wiecie komu to zawdzięczacie?

Błonica, znana również jako dyfteryt, to poważna choroba zakaźna, którą wywołuje bakteria zwana maczugowce błonicy. Zanim przed 70 laty wprowadzono w Polsce obowiązkowe szczepienia umierało na nią około 3 tysięcy osób rocznie. Dzięki masowym szczepieniom od 2001 aż do 2025 roku nie odnotowano w Polsce żadnego przypadku dyferytu. Wtedy to na błonicę zachorowało dziecko, które wróciło z zagranicznej wycieczki. Nie było oczywiście szczepione.

O błonicy przypomnieli więc nam rodzice "odszczepieńcy". A zapomnieć o tej chorobie pomógł nam Emil von Behring, urodzony pod Iławą uczony, który wynalazł szczepionkę przeciwko błonicy. To pierwszy laureat Nagrody Nobla z medycyny i patron Centrum Medycyny Eksperymentalnej, które jest częścią Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie. To jeden z najnowocześniejszych obiektów tego rodzaju w Polsce.

Swoją dyferytową wyprawę zacząłem na iławskim dworcu, skąd pojechałem na krótką wycieczkę po mieście.

Szalet na cmentarzu

Iława w 1945 roku doświadczyła tej samej apokalipsy, jak większość miast współczesnego warmińsko-mazurskiego. — Rosjanie zaczęli systematycznie niszczyć miasto, podpalając kolejne budynki, a nawet całe kwartały ulic. Spłonęło śródmieście, ocalały natomiast domy na peryferiach. Zarząd Miejski w Iławie szacował zniszczenia miasta na około 85% — pisze Tadeusz Filipkowski w jednym z rozdziałów książki „Iława".

Dzisiaj mało kto już pamięta, że idąc skwerem w samym centrum miasta, ulicą Niepodległości, stąpa po grobach. Tym bardziej nie mają takiej świadomości turyści śpieszący obejrzeć największą zabytkową atrakcję Iławy, czyli bogów i herosów stojących na ulicy.

— Po wojnie zdewastowano większość niemieckich cmentarzy. Tak doszło do wymazania z powierzchni miasta zabytkowego cmentarza pochodzącego co najmniej z XVIII wieku oraz założenia w tym miejscu skweru spacerowego i zlokalizowanie na tym miejscu szaletu miejskiego — pisze Rafał Nadolny w jednym z rozdziałów książki „Iława 1305-1995".

Taki sam los spotkał cmentarz żydowski, ale już wiele lat po wojnie. Częściowo zdewastowali go naziści, ale kirkut zniszczono dopiero w połowie lat 70-tych ubiegłego wieku podczas rozbudowy tartaku i parkingu. Część macew zużyto do umocnienia nabrzeża Małego Jezioraka. Teraz przez cmentarz przebiega fragment ulicy, a o tym, że był tu kiedyś kirkut przypominają tylko stare lipy.

Herkules na ulicy

Wracajmy jednak do centrum Iławy. W 1972 roku postawiono tam 4 kamienne XVIII-wieczne rzeźby Jowisza, Junony oraz Meduzy i Herkulesa. Zabrano je z ruin pałacu w nieodległym Kamieńcu Suskim. Pałac nazywano wschodniopruskim Wersalem. Było w nim tyle pokoi, ile dni w roku. Gościł w nim przez klika tygodni sam cesarz Francuzów Napoleon Bonaparte w towarzystwie Marii Walewskiej. W styczniu 1945 roku pałac ograbili sowieccy żołnierze. Dzieła zniszczenia dokończyli potem szabrownicy.



Fot. IgorHrywna

Wnętrze kościoła w Rożentalu



Cmentarz ewangelicki w Ławicy. Po prawej grób rodziców Emila Behringa

Niedaleko od tego miejsca stoi kościół pw. Przemienienia Pańskiego zbudowany w latach 1317-1325, który potem był wielokrotnie przebudowywany. Ze starej świątyni, poza murami, zostało niewiele. Dawne wyposażenie zostało rozkradzione po przejęciu świątyni przez protestantów. Wnętrze odnowiono dopiero w połowie XVIII wieku, kiedy to zamówiono nowy ołtarz. W podziemiach znajdują się dwie krypty grafów von Finckenstein, do których Iława należała aż do 1784 roku. Na wieży znajduje się gotycki dzwon spiżowy z przełomu XIV i XV wieku z łacińskim napisem: O rex gloria criste veni cum + pace (O Królu chwały Chryste przybywaj z pokojem).

Największa miejska wyspa w Europie

W Iławie zabytków praktycznie nie ma, ale miasto ma coś turystycznie bodaj cenniejszego To oczywiście Jeziorak, najdłuższe jezioro w Polsce (największe to mazurskie Śniardwy). Jest na nim 16 wysp, w tym Wielka Żuława, największa wyspa śródlądowa w Polsce. I jedna z największych w Europie. Jej powierzchnia wynosi 82,4 ha. Co prawda nie jest największą "jeziorną" wyspa w Europie, ale jest największa tego typu wyspą w Europie, która leży w granicach jednego miasta.

Dawno temu na wyspie stał pruski gród. Potem gródek krzyżacki. Po wojnie działało Gospodarstwo Rybackie. Teraz jest tam kilka ośrodków wypoczynkowych. Wyspa nie ma stałego połączenia z lądem. Miała takowe w średniowieczu. W 2012 roku na dnie Jezioraka archeolodzy z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu odnaleźli resztki drewnianego most z XIII wieku.

Drugi drewniany most powstał 700 lat później, bo na początku lat siedemdziesiątych XX wieku. Wtedy na Wielkiej Żuławie Jan Rybkowski (reżyser kultowego serialu "Kariera Nikodema Dyzmy" z 1980 roku z Romanem Wilhelmim w roli głównej) kręcił film "Gniazdo" opowiadający o pierwszych latach państwa polskiego. Na potrzeby filmu wybudowano na wyspie drewniany gród oraz most prowadzący na wyspę. Niestety gród i most zostały kilka lat później rozebrane.

Dzisiaj w sezonie za sprawą ośrodków wypoczynkowych wyspa tętni życiem. Dostać się tam można kajakiem albo promem.

Na tropie błonicy

Z Iławy pojechałem do Ławicy. To tam przyszedł na świat Emil von Behring. A stało się to 15 marca 1854 roku. Jego ojciec był miejscowym nauczycielem. Matka zajmowała się dziećmi. I pracowała ciężej niż mąż, bo było ich 13. Rodzinie się nie przelewało. Dlatego Emil po maturze miał studiować teologię.

Na całe szczęście nie został jednak pastorem, ale dzięki pomocy pastora z pobliskich Rudzienic otrzymał stypendium, dzięki któremu mógł zacząć studia medyczne. A w efekcie odkryć surowicę przeciwko błonicy, a wspólnie z Japończykiem Shibasaburō Kitasato surowicę przeciwtężcową.

Emil von Behring w 1901 roku został pierwszym laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. W uzasadnieniu przyznania nagrody czytamy, że otrzymał ją: „za pracę nad terapią surowicą, w szczególności jej stosowania w leczeniu błonicy, która otworzyła nową drogę w dziedzinie nauk medycznych, dając do rąk lekarza zwycięską broń przeciwko chorobie i śmierci".

W Ławicach zachowały się odnowione groby jego rodziców Berty i Augusta. Jego imię nosi miejscowa szkoła.

Rożental: chłosta za polski

We wsi zachował się jeden z nielicznych zachowanych w naszym regionie

eprasa.pl ace48dbdf1



Meduza na iławskiej ulicy

drewnianych kościołów, który pochodzi z 1761 roku. W środku są jednak starsze zabytki, w tym gotyckie rzeźby Matka Boża i cztery święte z końca XV wieku. Ołtarze pochodzą z XVIII wieku. Przez kilkadziesiąt lat na wieży kościoła znajdował się zegar, który skonstruował około 1850 roku cieśla Jan Sałacki z pobliskiego Mroczna. Rolę ciężarków napędzających zegar pełniły dwa kamienie polne, każdy ważący około 50 kilogramów. Działał do 1910 roku. W kościele znajdują się unikalne żyrandole z herbami Księstwa Warszawskiego, którego częścią była Ziemia Lubawska.

Na początku XX wieku w dawnych Prusach Zachodnich doszło strajków szkolnych w 468 szkołach na 1314 istniejących. Chodziło o obronę języka polskiego rugowanego z szkolnictwa przez Niemców. Poszło o rozporządzenie nakazujące nauczania po niemiecku także religii.

Kiedy ukazało się rozporządzenie, że nawet religii należy nauczać w języku niemieckim, w szkołach wybuchły strajki. W Rożentalu protest wybuchł w listopadzie 1906 roku i trwał 3 tygodnie. W buncie brało udział 150 uczniów. — Nauczyciele Malinowski i Wilmański karali uczniów chłostą za używanie języka polskiego — pisze Wiesław Niesiobędzki w „Powiat iławski. Dzieje miasta i wsi. powiatu iławskiego".

Wieś jest coraz bardziej znana w Polsce z rozgrywanych tu zawodów dogfrisbee. To rodzaj sportu polegający na rzucaniu przez opiekuna dysku, który pies ma za zadanie złapać w locie. Zawody obejmują różne konkurencje sprawdzające szybkość, zwinność i doskonałą współpracę człowieka z psem. Tegoroczna edycja okazała się rekordowa pod względem frekwencji. Do Rożentala przyjechało ponad 200 zawodników reprezentujących Polskę oraz Litwę. Razem ze swoimi psami stworzyli widowisko, które przez dwa dni przyciągało kibiców i miłośników psich sportów. W czasie zawodów można było zdobyć kwalifikacje do Mistrzostw Świata w dogfrisbee, które we wrześniu 2026 odbędą się w Czechach.

Pietrzwałd: było ich trzech, w każdym z nich inna krew?

Wieś założył krzyżacki mistrz Winrich von Kniprode, który nadał ziemię niejakim Glabocie, Günterowi i Piotrowi. Może więc wieś założyli do spółki Prus, Polaki i Niemiec? Na początku XVIII wieku wybudowano nowy drewniany kościół, który jest pod wezwaniem Świętego Piotra w Okowach. Z tego okresu zachował się między innymi ołtarz główny pochodzący pierwszej ćwierci tego wieku.

Brzydowo: kościół ze stodoły

Brzydowo nie jest, ani brzydkie, ani od „brzydkiego" nie pochodzi jego nazwa. Jego polska nazwa pojawiła się bowiem w „Słowniku geograficznym Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich" wydawanym w latach 1880-1902. Zapisano tam, że Brzydowo leży „w żyznej dolinie, otoczonej wzgórzami, z pokładami torfu i kamieni, ma st. poczt., 224 mk., przeważnie ewangelików ale Polaków, w pobliżu 2 gorzelni". Wieś Seubersdorf polscy osadnicy zwali Zebrzydowem, stąd potem wzięło się Brzydowo.

Wieś jest bodaj jedyną w warmińsko-mazurskim, gdzie kościół rozbudowano z dawnej stodoły, co zawdzięczamy księdzu Janowi Rećko (1921–2016), który w czasie II wojny walczył w Batalionach Chłopskich. Po wojnie poszedł do seminarium, a święcenia kapłańskie przyjął w 1953 roku z rąk prymasa Polski kard. Stefana Wyszyńskiego. A potem trafił do Brzydowa.



Kościół w Ornowie



Droga pod Brzydowem

Działo się to w latach 60-tych ubiegłego wieku, kiedy ówczesne władze nie godziły się na budowę nowych kościołów. Wtedy ks. Jan Rećko wydzierżawił od miejscowego rolnika gospodarstwo, a znajdującą się tam stodołę przebudował na kaplicę. Władze pogodziły się z tym, bo w zamian dostały kościelny budynek w sąsiedniej wsi na potrzeby szkoły. Budynek był później rozbudowywany i remontowany, więc teraz w niczym nie przypomina już swojego pierwowzoru.

Ornowo: tylko Lange był Niemcem

We wsi stoi zbudowany z użyciem kamieni polnych XV-wieczny kościół. Z tamtych czasów pochodzą rzeźby apostołów. Ołtarz główny datowany jest na 1696 rok. Drewnianą wieżę, dobudową w XIX stuleciu, wieńczy nieczynny zegar.

Nazwa wsi pochodzi od pruskiego imienia Arno. Polscy osadnicy pojawili się w niej na przełomie XV/XVI wieku i zdominowali osadę tak, że pod koniec XVI wieku tylko jeden chłop nosił niemieckie nazwisko (Lange). Jeszcze w XVII wieku polskojęzyczni mieszkańcy okolic Ostródy posługiwali się dialektem dolnomazowieckim, podobnym do mowy ich krewniaków zamieszkujących okolice Mławy.

Przed kościołem stał pomnik pomnik poświęcony mieszkańców parafii poległych podczas I wojny światowej. Został rozbity po 1945 roku, ale ocalała drewniana, bogato zdobiona tablica o wymiarach około dwóch na półtora metra. Jest przechowywana w kościelnej wieży.

I to był koniec tej wycieczki, bo Ornowo leży na rogatkach Ostródy, gdzie za niedługo czekał już na mnie pociąg do Olsztyna.

IGOR HRYWNA

Trasa ok. 50 km: Iława-Ławice-Rożental-Pietrzwałd-Brzydowo-Ornowo-Ostróda

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

TURYSTYKA

WCZASY dla Seniora - Krynica Morska od 1249zł / Stegna od 1449zł - zapisy-Tel. 690-283-853/ (22) 834-95-29

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

SKUP koni, bydła, 606-954-202

Szukasz Klientów?
tel. **604-408-305**
DZIENNIK ELBLĄSKI

eprasa.pl ace48dbdf1











ANDRZEJ MALINOWSKI

ZNÓW W PODRÓŻY

Po lipcowej wyprawie do Angoli przyszedł czas na kolejny afrykański kierunek. Tym razem podróżnik odwiedził Seszele – wyspiarskie państwo na Oceanie Indyjskim, które jest już 136. krajem na jego podróżniczej mapie świata.

Serdecznie pozdrawiam Czytelników, tym razem z Seszeli - niewielkiego wyspiarskiego, afrykańskiego państwa. Jest to mój 136. kraj świata, który poznaję — napisał do nas Pan Andrzej.

Sierpniowa wyprawa odbywa się w trzyosobowym gronie. Podróżnicy przemieszczają się między wyspami samolotami, promami i łodziami, a na miejscu korzystają głównie z autobusów oraz pieszych wędrówek. Publiczny transport na Seszelach jest dobrze rozwinięty i niedrogi – przejazd autobusem kosztuje równowartość około 2 zł, niezależnie od długości trasy.

Jak relacjonuje Andrzej Malinowski, Seszele wyraźnie różnią się od odwiedzonej wcześniej Angoli. Kraj uchodzi za bezpieczny, czysty i przyjazny turystom. Mieszkańcy są życzliwi i otwarci, a podróżowanie na własną rękę nie sprawia większych trudności. Można bez obaw korzystać z lokalnych punktów gastronomicznych, a płatności realizować zarówno gotówką, jak i kartą.

Największym wydatkiem okazały się bilety lotnicze z Polski i z powrotem, które kosztowały około 4300 zł. Wysokie są również ceny noclegów oraz pamiątek. Wynika to między innymi z faktu, że większość towarów sprowadzana jest z zagranicy. Podróżnik ogranicza koszty, samodzielnie przygotowując śniadania i kolacje, a obiady spożywa w tańszych lokalach serwujących przede wszystkim ryż z kurczakiem i soczewicą.



Fot. A. Malinowski

Choć Seszele kojarzą się głównie z luksusowymi wakacjami i rajskimi plażami, podróżnik zwraca uwagę, że kraj jest dostępny również dla osób podróżujących z bardziej ograniczonym budżetem. Plaże są zadbane i czyste, a w niewielkich sklepach można kupić wszystkie podstawowe produkty. Wymianę walut najlepiej przeprowadzić już na lotnisku.

Największym atutem archipelagu jest przyroda. Zamiast licznych zabytków na turystów czekają parki narodowe, rezerwaty przyrody, górzyste krajobrazy, tropikalna dżungla oraz wiele gatunków endemicznych roślin i zwierząt. Do większości atrakcji przyrodniczych obowiązują jednak płatne bilety wstępu.

Szczególne wrażenie na podróżniku zrobiły olbrzymie żółwie, charakterystyczne ogromne kokosy oraz rudawki seszelskie – gigantyczne nietoperze o rozpiętości skrzydeł przekraczającej metr. Co ciekawe, mimo tropikalnego klimatu komarów jest niewiele.



Jednym z ulubionych miejsc podczas wyprawy okazała się wyspa La Digue. To niewielka wyspa o powierzchni zaledwie około 5 na 3,5 kilometra, gdzie podstawowym środkiem transportu są rowery. Ruch samochodowy jest tam ograniczony głównie do pojazdów obsługujących turystów.

Podróżnik zwraca również uwagę na dobrą jakość dróg, choć poza stolicą praktycznie brakuje chodników, dlatego piesi muszą poruszać się poboczami. Na Seszelach czas płynie o dwie godziny szybciej niż w Polsce, a w sierpniu trwa pora sucha, choć krótkie opady deszczu są codziennością.

OPR. TOM







eprasa.pl ace48dbdf1

GOL LEWANDOWSKIEGO TUŻ PRZED URODZINAMI

PIŁKA NOŻNA\\\ W rozgrywkach MLS (Major League Soccer) Robert Lewandowski zdobył bramkę z rzutu karnego, dzięki czemu Chicago Fire na wyjeździe wygrało 2:1 z Orlando City. W amerykańsko-kanadyjskiej lidze to już trzeci gol Polaka, który w piątek kończy 38 lat.



Fot. facebook/Chicago Fire

Radość Roberta Lewandowskiego po zdobyciu zwycięskiego gola

Lewandowski był gwiazdą Barcelony, ale sezon 2025/26 był jego ostatnim w barwach „Dumy Katalonii". Mimo sędziwego - jak na piłkarza wieku - nie brakowało klubów, które chętnie widziałby Polaka w swoich barwach. Na giełdzie pojawiały się propozycje z Włoch, Arabii Saudyjskiej i Stanów Zjednoczonych - konkretnie z Chicago, no i ta ostatnia okazała się najbardziej konkretna (20 milionów dolarów za sezon plus ciekawa oferta biznesowa dla żony).

Przyjście byłej gwiazdy Borussii Dortmund, Bayernu Monachium i Barcelony miało być wielkim wydarzeniem dla całej MLS, jednak działacze Fire spalili temat, prezentując Lewandowskiego gdzieś między klubową szatnią i toaletą.

W efekcie zamiast wielkiej fety odbyło coś w stylu spotkania wójta Pierdziszewa z kołem gospodyń wiejskich. Dla porównania działacze Orlando City prezentację Antoine Griezmanna zorganizowali na Times Square w Nowym Jorku!

Nowy piłkarz to zawsze okazja do sprzedania klubowych koszulek, ale w Chicago o tym też zapomnieli, albo - co gorsza - nie wiedzieli, w efekcie w ich sklepiku było dosłownie kilka trykotów z nazwiskiem Lewandowskiego na plecach.

Transfer „Lewego" wywołał olbrzymie zainteresowanie nie tylko wśród kibiców Fire, ale przede wszystkim wśród miejscowej Polonii. A to już dużo, bo szacuje się, że w Chicago i okolicach mieszka do półtora miliona osób polskiego pochodzenia! W efekcie „Czakago" jest największym skupiskiem Polonii na świecie poza granicami Polski.

No i od razu było to widać na stadionie, bo dotychczas średnia frekwencja na domowych meczach Fire wynosiła niespełna 22 tysiące kibiców, natomiast pierwszy występ polskiego napastnika w Chicago obejrzały 33 tysiące widzów!

Transfer „Lewego" ma pomóc w powrocie Fire do ligowej czołówki, bo ostatnie lata były chude lub bardzo chude, o czym świadczy fakt, że w 15 sezonach ekipa z Chicago tylko trzy razy awansowała do play-offów. A jakby tego było mało, to dwa razy okazała się najgorszym zespołem ligi!

I chociaż jak na razie polski napastnik jakoś przesadnie nie rozpieszcza kibiców (cztery bramki, w tym trzy w lidze, w ośmiu występach), to jednak zespół z nim w składzie wygrał właśnie szósty raz z rzędu (trzy w MLS), co poprzednio zdarzyło się w... ubiegłym wieku. Dzięki dobrej passie Fire zajmują obecnie trzecie miejsce w Konferencji Wschodniej MLS.

A wracając do ostatniego zwycięstwa, to pierwszy gol padł po podaniu Davida Poreby, urodzonego w Chicago, ale z polskim obywatelstwem. Tuż przed przerwą - z powodu szalejącej w okolicy burzy - mecz został przerwany aż na dwie godziny. Po powrocie na boisko Orlando City wyrównało, a asystę zaliczył słynny francuski napastnik Antoine Griezmann, który - tak jak Lewandowski - ma w swoim CV występy w „Dumie Katalonii". Być może dlatego tuż przed meczem Griezmann zaskoczył kibiców pewnym wyznaniem: - Kocham Roberta Lewandowskiego. Kocham go. Dla mnie to perfekcyjna dziewiątka, która strzela gole i ma asysty.

Widać, że słynny Francuz zna się na futbolu, bo to właśnie „Lewy" w 69. minucie z rzutu karnego zdobył zwycięskiego gola.

I na pewno nie był to jego gol ostatni w tym sezonie!

W niedzielę o godz. 1.30 polskiego czasu Chicago Fire zagra na wyjeździe z New York Red Bulls.

ARTUR DRYHYNYCZ

KONFERENCJA WSCHODNIA

1. Nashville	46	40:15
2. Inter	39	48:38
3. Fire*	**35**	**36:25**
4. New England	33	32:25
5. Cincinnati	30	48:46
6. Charlotte	29	35:31
7. New York City	26	34:29
8. NY Red Bulls	25	30:42
9. D.C. United	24	27:33
10. Orlando City	21	32:50
11. Toronto	21	29:36
12. Columbus Crew	20	28:33
13. Philadelphia	20	30:37
14. Montreal	20	27:37
15. Atlanta United	18	23:35

* jeden mecz mniej rozegrany

KONFERENCJA ZACHODNIA

1. Houston	38	29:24
2. Vancouver	37	40:18
3. Los Angeles FC	34	35:21
4. San Jose	33	38:28
5. FC Dallas	33	38:29
6. St. Louis City	30	28:26
7. Colorado	28	30:25
8. Real Salt Lake	28	33:30
9. Portland	27	37:36
10. LA Galaxy	25	25:30
11. Minnesota	25	22:28
12. Seattle	24	21:26
13. San Diego	24	34:32
14. Austin	20	25:39
15. Kansas City	15	19:49

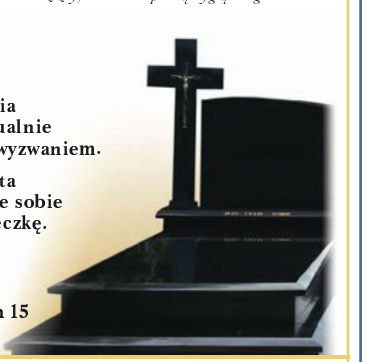
>>> po siedem najlepszych zespołów z obu grup wystąpi w play-offach, a kluby z miejsc 8-9. zagrają w kwalifikacjach o play-offy. Liga jest zamknięta, co oznacza, że nikt nie spada.

REKLAMA

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY

PIK GRANIT KAMIENIARSTWO

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



Do każdego zlecenia podchodzimy indywidualnie i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.

*

Zadowolenie klienta to podstawa, stawiamy je sobie jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15

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

48425otbr-b-M

eprasa.pl ace48dbdf1

WYRUSZAMY JAKO TURYŚCI, WRACAMY JAKO PIELGRZYMI

TAMARA FRĄCZKOWSKA OD TRZYNASTU LAT PRZEMIERZA SZLAKI CAMINO DE SANTIAGO. ZACZYNAŁA JAKO 58-LETNIA KOBIETA, KTÓRA WCZEŚNIEJ NAJBARDZIEJ CENIŁA KOMFORTOWY WYPOCZYNEK. DZIŚ MA NA KONCIE OKOŁO TRZECH TYSIĘCY KILOMETRÓW PIELGRZYMOWANIA, A SWOJĄ PASJĄ DZIELI SIĘ Z MIESZKAŃCAMI ELBLĄGA I REGIONU. - CAMINO NIE DAJE TEGO CZEGO OCZEKUJESZ, A TO CZEGO POTRZEBUJESZ - MÓWI.



fot. Arch. prywatne

Z wykształcenia jest inżynierem budownictwa lądowego. Ukończyła Wydział Budownictwa Lądowego Politechniki Gdańskiej. Od 2016 roku przebywa na emeryturze, ale trudno mówić o spokojnym życiu bez aktywności. Dziś jej czas wypełniają przede wszystkim wędrówki, działalność społeczna i promocja szlaków św. Jakuba.

Jest członkinią Wielkiej Kapituły Pomorskiej Drogi św. Jakuba oraz Stowarzyszenia Przyjaciele Dróg św. Jakuba w Polsce. Prowadzi również blog „Otwarte Ramiona Mojego Camino", na którym dzieli się doświadczeniami z pielgrzymowania po Hiszpanii i Portugalii. Jej pasja do Camino zaczęła się od telewizyjnego programu. Tamara Frączkowska, jak sama wspomina, „skakała" bez większego zainteresowania po kanałach, gdy nagle zobaczyła obrazy z Camino de Santiago. Kapliczka, kamienista droga, pielgrzymi z plecakami i schronisko, do którego docierali pod koniec dnia. Zwykłe ujęcia z wędrówki wystarczyły, by pojawiła się myśl: ale to musi być fajne wybrać się w taką drogę!

Pierwsza samotna wędrówka

Wtedy jednak nie sądziła, że kiedykolwiek sama założy plecak i wyruszy w samotną drogę przez Hiszpanię. Miała 58 lat, a z plecakiem ostatni raz chodziła jeszcze w liceum. Lubiła wygodę, porządny hotel i leżak. Camino jednak nie dawało jej spokoju.

– Cały czas o tym myślałam. Postanowiłam, że jeżeli nie spróbuję teraz, to już nigdy, przecież młodsza nie będę – pomyślała. – Nigdy samotnie nie podróżowałam za granicą, ale jak to mówią: do odważnych świat należy. Zaczęłam czytać o szlaku i rozmawiać z osobami, które miały już za sobą pielgrzymowanie. Początkowo chciałam wybrać się z kimś, ale koleżanki nie były zainteresowane. Ostatecznie zdecydowałam się ruszyć sama.

Pani Tamara nie znała dobrze języka angielskiego, nie miała też do dyspozycji dzisiejszych aplikacji, które pomagają pielgrzymom w nawigacji czy organizacji noclegów. Jej mąż nie krył obaw, ale ostatecznie zawiózł ją na lotnisko.

– Pierwsza wyprawa miała być jednorazową przygodą - tak wtedy myślałam – opowiada. – Podczas pierwszego Camino przeszłam 330 kilometrów. Każdego dnia, niezależnie od pogody pokonywałam ponad 20 kilometrów. Na drodze spędziłam 17 dni. Było ciężko ale zarazem czułam się wspaniale. Do domu wróciłam zachwycona i odmieniona. Samotna wędrówka pozwoliła mi na lepsze poznanie samej siebie, swoich słabości ale też swojej odwagi i wytrwałości. Pierwsze Camino dało mi poczucie, że tak naprawdę mało rzeczy jest nam do życia potrzebnych - w domu i w swojej głowie.

Jak się okazało, na Camino pani Tamara powróciła jeszcze wielokrotnie...

Ponad trzy tysiące kilometrów Camino

Od 2013 roku pani Tamara wyruszała na szlaki Camino de Santiago osiem razy – za każdym razem samotnie. Łącznie przemierzyła około 3 tys. kilometrów. Poznała najważniejsze drogi pielgrzymkowe, w tym Camino Francés, rozpoczynające się we francuskim Saint-Jean-Pied-de-Port, przekraczające Pireneje i prowadzące przez północną Hiszpanię.

To właśnie na tych historycznych szlakach szczególnie mocno odczuwa ich wyjątkową atmosferę.

– Zafascynowałam się Camino. Tam naprawdę czuję ducha milionów ludzi, którzy wędrowali tymi ścieżkami przed wiekami – tłumaczy. – Dla mnie Camino jest czymś więcej niż tylko aktywnością fizyczną. To spotkanie z historią i kulturą Europy, a dla osób wierzących także doświadczenie wspólnoty chrześcijańskiej. Średniowieczne kościoły, kapliczki, kamienie i drogi, którymi przed wiekami przemierzali pielgrzymi, tworzą poczucie ciągłości i wspólnego dziedzictwa. Wędrując obcujemy z przyrodą, świergotem ptaków, szumem lasów czy chrzęstem żwiru pod stopami. Nigdy idąc nie mam słuchawek na uszach, bo uwielbiam wsłuchiwać się w naturę, podziwiać jej piękno. Jestem sama z przyrodą i własnymi myślami. Tam każdy idzie z innym celem z intencją, prośbą, podziękowaniem. Tam każdy jest sam ze sobą. Tam dokonują się wewnętrzne przemiany.

Camino zmieniło również panią Tamarę. Jak przyznaje, wcześniej prowadziła wygodne życie i nie uważała się za osobę szczególnie odważną. Dopiero droga pokazała jej, że potrafi pokonywać trudności.

– To pierwsza wyprawa nauczyła mnie, że trzeba doceniać życie, które mamy – mówi. – Każda kolejna uczyła pokory, wytrwałości, odwagi. Przynosiła też nowe doświadczenia i kolejne lekcje. Na trasie spotykałam wiele osób, niektórzy tylko pozdrawiają, z niektórymi idziemy rozmawiając. Ja mam czapkę z polską flagą oraz flagę na plecaku. Nie zawsze jednak ktoś zauważy i zaczynamy rozmawiać po angielsku a kiedy ktoś pyta o pochodzenie, okazuje się, że też jest polakiem mieszkającym gdzieś za granicą. Wtedy radość z rozmowy w języku ojczystym jest ogromna. Przez Camino moje życie ekstremalnie się zmieniło, zaczęłam wędrować również w Polsce.

Z Hiszpanii i Portugalii do Elbląga

Pasja do pielgrzymowania pani Tamary z czasem stała się także działalnością na







eprasa.pl ace48dbdf1







rzecz lokalnej społeczności. Kobieta zaczęła interesować się Pomorską Drogą św. Jakuba, w tym jej elbląskim odcinkiem. Trasę oznakował Elbląski Klaster Turystyczny. Pani Tamara skontaktowała się z ówczesną prezes klastra Hanną Skrobotun, aby dowiedzieć się więcej o szlaku. Niedługo później wraz z koleżankami z Gdańska przeszła trasę z Braniewa do Elbląga.

– Byłam pod wrażeniem. Szlak okazał się piękny, dobrze oznakowany i dostępny dla różnych grup turystów. Pojawiło się pytanie: co zrobić, aby więcej osób go poznało? – wspomina. – Postanowiłam, że musimy zacząć działać.

Pomysł szybko przerodził się w działanie. Frączkowska zorganizowała spotkanie i prezentację poświęconą Camino. Był luty. W maju odbyła się już pierwsza wspólna wędrówka. Uczestnicy wyruszyli z Braniewa, a zainteresowanie wydarzeniem było duże.

Tak rozpoczęła się historia Elbląskiego Klubu Przyjaciół Pomorskiej Drogi św. Jakuba, założonego przez panią Tamarę Frączkowską w 2016 roku. Przez kolejne lata klub zachęca mieszkańców Elbląga i okolic do poznawania regionu pieszo.

Droga dla każdego

Pani Tamara w 2016 roku przeszła na zasłużoną emeryturę a swój wolny czas postanowiła spędzać aktywnie. Wspólne wędrówki nie miały być wyłącznie pielgrzymką w religijnym znaczeniu. Jest to propozycja dla każdego – niezależnie od wieku, kondycji czy motywacji.

– Każdy idzie w wiadomym sobie celu. Jedni chcą podziwiać krajobrazy Wysoczyzny Elbląskiej i spokojnie pokonywać kolejne kilometry. Inni wolą maszerować szybciej. Są też osoby, które potrzebują ciszy i samotności, chcą się pomodlić czy po prostu pobyć ze swoimi myślami. Jeżeli ktoś chce iść sam, w ciszy, zmówić różaniec, to nie przeszkadzamy takim osobom – tłumaczy pani Tamara Frączkowska.

Uczestnicy korzystają również z paszportów pielgrzyma, w których zbierają pieczątki potwierdzające kolejne etapy drogi. Z czasem wspólne wędrowanie stało się lokalną tradycją.

Pani Tamara stara się organizować wędrówki raz w miesiącu.

– Są osoby, które wyruszyły tylko raz, ale są też takie, które systematycznie pokonują Pomorską Drogą św. Jakuba – mówi. – Ja co roku udaję się samotnie na odcinek tej drogi - około 90 kilometrów, by uzupełnić i poprawić oznakowanie.

Najtrudniejszy jest pierwszy krok

Dla wielu osób decyzja o wyjściu na szlak jest trudniejsza niż sama wędrówka. Pojawiają się pytania o kondycję, bezpieczeństwo, orientację w terenie czy znajomość języków obcych.



Pani Tamara przekonuje jednak, że wiele z tych obaw można pokonać dzięki odpowiedniemu przygotowaniu. Jedną z najczęstszych jest bariera językowa. Tymczasem na Camino można spotkać pielgrzymów, którzy nie znają żadnego języka obcego, a mimo to doskonale radzą sobie na trasie. Inną obawą jest możliwość zgubienia drogi. Zdaniem doświadczonej pielgrzymki trudno o to, ponieważ szlaki są dobrze oznakowane, a w razie potrzeby można liczyć na pomoc miejscowych.

Większej uwagi wymaga natomiast przygotowanie fizyczne. Nie chodzi o bicie rekordów, ale o rozsądne rozłożenie sił. Każdego dnia trzeba pamiętać, że wędrówka odbywa się z plecakiem ważącym kilka kilogramów, a zmęczenie z kolejnych dni zaczyna się kumulować.

Co ciekawe, nawet dobra kondycja może czasem okazać się pułapką. Osoba przyzwyczajona do dużego wysiłku może uznać, że bez problemu przejdzie kilkadziesiąt kilometrów, nie uwzględniając specyfiki wielodniowej wędrówki.

Dlatego najważniejsza jest rozwaga, odpowiednie przygotowanie i słuchanie własnego organizmu.

– Obawy będą, ale trzeba po prostu zrobić ten pierwszy krok i się odważyć – zachęca pani Tamara. – Na jednej z wędrówek miałam kontuzję kolana, do celu miałam jeszcze 100 kilometrów. Byłam u lekarza, otrzymałam pomoc i pozwolono mi na kontynuację wędrówki. Te 100 kilometrów szłam 10-12 kilometrów dziennie, ale gdy dotarłam do celu satysfakcja była ogromna. Trzy razy na trasie zabrakło mi wody, wtedy zwracałam s ię o duchowe wsparcie do Boga, świętych. Wszystkie trudności na trasie udało się pokonać.

Pasja, która prowadzi dalej

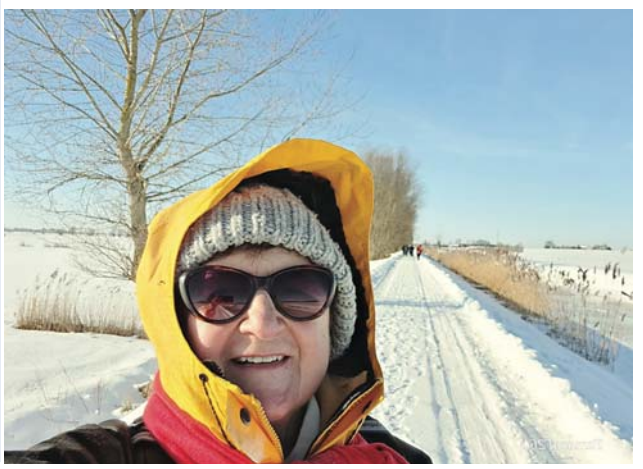
Wędrówki to coś więcej niż pokonywanie kolejnych kilometrów. Dla wielu osób stają się sposobem na życie, odkrywaniem własnych możliwości i poszukiwaniem szczęścia. Każda droga może prowadzić nie tylko do pięknego miejsca, ale również do lepszego poznania samego siebie. Pasja do wędrówek może być prawdziwą miłością – do natury, wolności, przygody i marzeń.

Kiedy wyruszamy na szlak, zostawiamy za sobą codzienny pośpiech, obowiązki i problemy. Zamiast hałasu miasta pojawia się śpiew ptaków, szum drzew i odgłos własnych kroków. Wędrówka pozwala zatrzymać się na chwilę i dostrzec piękno, które często umyka nam w codziennym życiu. To właśnie wtedy można zrozumieć, jak niewiele potrzeba do szczęścia – dobre buty, plecak, otwartą przestrzeń i cel, do którego chce się dotrzeć.

Historia pani Tamary Frączkowskiej pokazuje, że na spełnianie marzeń nie ma jednej właściwej daty. Można mieć 58 lat, nigdy wcześniej nie podróżować samotnie z plecakiem i mimo wszystko zdecydować się na drogę, która całkowicie zmieni życie.

– Można powiedzieć, że życie jest trochę jak wędrówka. Nie zawsze znamy całą drogę i nie zawsze wiemy, co czeka nas za kolejnym zakrętem. Ważne jest jednak, aby mieć marzenia i odwagę, by za nimi podążać. Czasami droga jest trudna, ale właśnie dzięki przeszkodom doceniamy moment, w którym osiągamy cel – zapewnia pani Tamara. – Moja pasja do Camino jest czymś znacznie głębszym niż zwykłym hobby. To miłość do wolności, natury i odkrywania świata. To także sposób na spełnianie marzeń i przekraczanie własnych granic. Każda wyprawa przypomina mi, że najważniejszy jest nie tylko cel, ale również droga, którą pokonuję. Camino nie daje tego czego oczekujesz, a to czego potrzebujesz. Tam wyruszamy jako turyści a wracamy jako pielgrzymi. Czasami wystarczy zobaczyć w telewizji kamienistą ścieżkę, kapliczkę i pielgrzymów z plecakami. A potem – zrobić pierwszy krok...

JOANNA KARZYŃSKA







eprasa.pl ace48dbdf1

WŁASNE STADIONY NIE BYŁY ATUTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Czwarta kolejka III ligi dla obu klubów z naszego województwa była bardzo nieudana, chociaż grały na swoich stadionach: w Elblągu Olimpia przegrała z rezerwami Widzewa, a w Lidzbarku Warmińskim Polonia z Zambrowem.

• OLIMPIA ELBLĄG - WIDZEW II ŁÓDŹ 0:2 (0:0)
0:1, 0:2 - Ratajczyk (62, 84)

Dla gospodarzy była to druga porażka w tym sezonie, przez co po czterech kolejkach pozostają z dorobkiem 6 punktów.

Pierwsza połowa nie przyniosła bramek, wynik uległ zmianie dopiero po zmianie stron, a bohaterem spotkania został Adam Ratajczyk, który w 62. minucie otworzył wynik meczu po precyzyjnym dograniu ze skrzydła od Igora Busza. Asystent chwilę później miał okazję na podwyższenie prowadzenia, lecz jego uderzenie było niecelne.

Łodzianie przypieczętowali wygraną w końcówce: w 84. minucie Ratajczyk popisał się kapitalną indywidualną akcją – minął w polu karnym kilku obrońców Olimpii i pewnym strzałem po raz drugi pokonał bramkarza.

• POLONIA LIDZBARK WARMIŃSKI - OLIMPIA ZAMBRÓW 2:3 (1:2)
1:0 - Stawski (10), **1:1** - Kempski (22), **1:2** - Jakimiuk (27), **2:2** - Bałut (53), **2:3** - Mosionek (89)

Słaby początek sezonu Polonii trwa, bowiem podopieczni Piotra Jacka ponieśli trzecią porażkę w tym sezonie. Po czterech kolejkach beniaminek ma zaledwie jeden punkt wywalczony w zeszłym tygodniu po remisie 1:1 z rezerwami Wisły Płock.


Fot. facebook/Polonia

Beniaminek z Lidzbarka Warmińskiego wciąż czeka na pierwsze zwycięstwo

Spotkanie rozpoczęło się jednak znakomicie dla gospodarzy, bo już w 10. minucie Jakub Stawski dał Polonii prowadzenie. Radość miejscowych fanów nie trwała jednak długo, gdyż goście z Zambrowa odpowiedzieli bardzo szybko i zabójczo skutecznie. W 22. minucie do remisu doprowadził Mateusz Kempski, a zaledwie pięć minut później Jakub Jakimiuk dał Olimpii prowadzenie.

Po zmianie stron Lidzbarczanie ruszyli do odrabiania strat. Ich starania przyniosły efekt w 53. minucie, gdy Aleksander Bałut doprowadził do remisu 2:2.

No i kiedy wydawało się, że mecz zakończy się podziałem punktów, to końcówce zimny prysznic zafundował gospodarzom Kamil Mosionek.

Sytuacja zespołu trenera Piotra Jacka staje się coraz trudniejsza. Słaby początek rozgrywek sprawia, że drużyna musi jak najszybciej znaleźć sposób na przełamanie. W weekend Polonia zagra na wyjeździe z Widzewem II Łódź, więc o punkty znowu będzie trudno, o czym przekonali się już w Elblągu.

• Inne wyniki 4. kolejki: Wisła II Płock - ŁKS Łomża 1:1 (0:1), Mławianka Mława - Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:3 (0:1), ŁKS II Łódź - Weszło Warszawa 0:2 (0:1), Jagiellonia II Białystok - Pelikan Łowicz 3:0 (2:0), KS CK Troszyn - Warta Sieradz 1:4 (0:1), Ząbkovia Ząbki - Wigry Suwałki 1:1 (1:1), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mazovia Mińsk Mazowiecki 1:2 (0:2).
• 5. kolejka, sobota: Mazovia - Olimpia E. (17), Warta - Ząbkovia (17), Wigry - Świt (18), Łomża - Mławianka (17); **niedziela:** Olimpia Z. - Wisła II (16), Widzew II - Polonia (12), Pelikan - Troszyn (12), Weszło - Jagiellonia II (15), Lechia - ŁKS II (16).

EM, DRYH

PO 4 KOLEJKACH

1. Weszło	12	10:2
2. Mazovia	9	11:7
3. Pelikan	9	6:6
4. Jagiellonia II	8	9:5
5. Wigry	8	5:2
6. Wisła II	8	6:4
7. Widzew II	7	7:2
8. Świt	7	7:3
9. Warta	7	8:5
10. Lechia	6	10:8
11. Olimpia Z.	6	9:8
12. Olimpia E.	**6**	**7:7**
13. Ząbkovia	4	4:9
14. Mławianka	3	5:10
15. Polonia	**1**	**6:10**
16. Łomża	1	5:10
17. ŁKS II	0	1:7
18. Troszyn	0	3:14

RAJDOWCY NIE MAJĄ WAKACJI

SPORTY MOTOROWE\\\ Okres wakacyjny dla bartoszyckiego pilota rajdowego Adam Biniedy nie oznacza odpoczynku, bo jest to dla niego bardzo pracowity czas.



Fot. Tomasz Filipiak

Załoga Grzegorz Grzyb-Adam Binięda na trasie Rajdu Rzeszowskiego

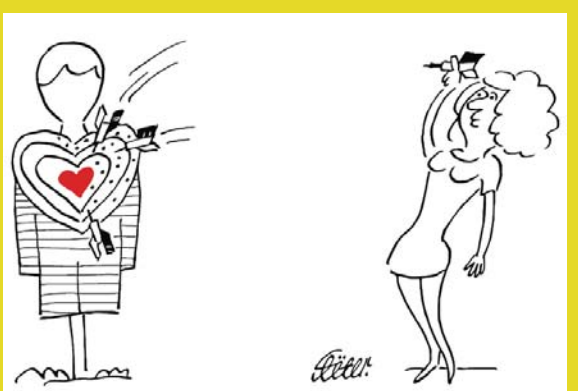
Ostatnie tygodnie były dla niego niezwykle wyczerpujące. Adam Binięda wraz z Grzegorzem Grzybem zaliczył start zarówno w rundzie mistrzostw Słowacji - Rajdzie Vranov, oraz w Rajdzie Rzeszowskim - rundzie Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski. W obu imprezach Grzyb i Binięda zajęli znakomite drugie miejsca w klasyfikacji generalnej. Rajd Rzeszowski był również rundą Pucharu Europy CEZ i European Rally Trophy.

Oba rajdy Binięda rozdzielił startem w Baja Carpatia, rundzie mistrzostw Polski rajdów terenowych, gdzie wraz z Mirosławem Tokarczykiem zajął szóste miejsce w klasyfikacji pojazdów UTV.

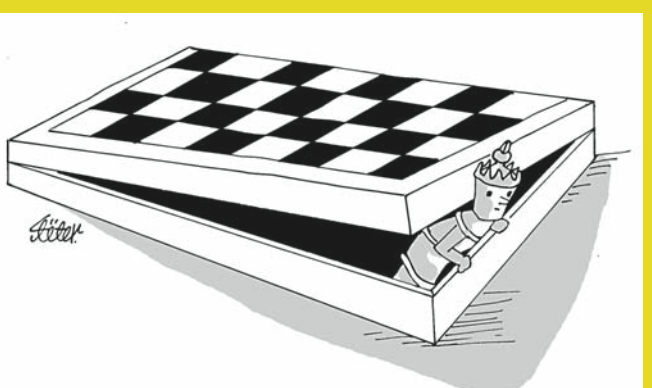
Adam Binięda: - Intensywny czas za mną. O ile Rally Vranov był rajdem bez większej historii, bo od pierwszego odcinka uplasowaliśmy sie na drugiej pozycji i tak dojechaliśmy do mety, o tyle dużo wydarzeń i emocji przyniósł Rajd Rzeszowski. Już dzień przed startem na testach mieliśmy „małą" przygodę, wypadając z drogi, rolując i kończąc testy na dachu. Dzięki pracy mechaników do późnej nocy auto zostało odbudowanie i mogliśmy stanąć na starcie. Natomiast pierwszego dnia zawodów figle zaczęła płatać pogoda. Tuż przed ruszeniem na trasę przyszła potężna ulewa, w efekcie droga miejscami zamieniała sie w mały potok. Niestety, jak na złość awarii uległo ogrzewanie przedniej szyby, więc z całkowicie zaparowaną szybą pokonywaliśmy pierwszy odcinek. Musieliśmy nawet zwolnić, by ją wytrzeć, gdy po raz kolejny byliśmy bliscy opuszczenia drogi. Drugi dzień przyniósł już słoneczną pogodę, natomiast musieliśmy toczyć zacięty bój o utrzymanie drugiej pozycji. Zrobiliśmy to z przewagą niecałych dwóch sekund nad trzecią załogą. Start w tym rajdzie był w tym roku jednorazowym występem na krajowym podwórku. Jednak miło było powrócić na nasze oesy i znów poczuć smak zaciętej rywalizacji.

DRYH

GALERIA ZBIGNIEWA







eprasa.pl ace48dbdf1