

PIĄTEK-CZWARTEK
102-08|01|2026|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO,
PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740



9 772956 274002

JEST JUŻ BEZPIECZNIE?



Pogoda nie przykryła
protestów \3



Poprawią kanał
za 274 mln złotych \3



Na ile możemy liczyć? \5



„Jestem z Olimpij”
to więcej niż książka \19

KTO ZAPŁACI MNIEJ OD NOWEGO ROKU?

OD STYCZNIA 2026 ROKU UCZESTNICY PROGRAMU „WELBLĄGU” ZAPŁACĄ MNIEJ ZA ABONAMENTY W STREFIE PŁATNEGO PARKOWANIA. ZGODNIE Z NOWYMI ZASADAMI TYLKO OSOBY ZAREJESTROWANE W PROGRAMIE UPOWAŻNIONE BĘDĄ DO OTRZYMANIA BEZPŁATNEGO IDENTYFIKATORA MIESZKAŃCA. JEŻELI CHCESZ KORZYSTAĆ Z TYCH PRZYWILEJÓW, A NIE MASZ JESZCZE APLIKACJI LUB KARTY „WELBLĄGU” ZAREJESTRUJ SIĘ!



ZKM w Elblągu informuje, że od stycznia 2026 zmiane ulegają niektóre zasady i opłaty w Strefie Płatnego Parkowania. Zgodnie ze zmienioną uchwałą z opłaty za wydanie bezpłatnego identyfikatora mieszkańca zwolnieni będą wyłącznie uczestnicy programu „wElblągu”. Aby go otrzymać, wystarczy podczas składania wniosku o wydanie identyfikatora okazać aplikację lub kartę potwierdzającą udział w programie. Pozostałe zasady wydawania identyfikatorów nie ulegną zmianie.

Wprowadzone zostaną również płatne abonamenty M1 dla mieszkańców niebiorących udziału w programie „wElblągu” w wysokości: 10 zł – miesiąc, 50 zł – 6 miesięcy, 100 zł – 12 miesięcy. W tym przypadku również pozostałe zasady wydawania abonamentów nie ulegną zmianie.

Dla uczestników programu dostępne będą także rabaty na zakup abonamen-

tów „S” i „A”. Wyniosą one od 5 do 80 zł od aktualnie obowiązujących cen – w zależności od wybranego abonamentu wyłącznie na jeden pojazd (tabela). Rabaty nie obowiązują na abonamenty na okaziciela.

Abonamenty oraz identyfikatory wydane przed wejściem w życie nowej uchwały (czyli przed 1 stycznia 2026 r.) tracą swoją moc z momentem wygaśnięcia ich ważności.

Dobra wiadomość również dla posiadaczy kart parkingowych do pojazdów przewożących osoby z niepełnosprawnościami. Od stycznia będą oni mogli parkować bezpłatnie w całej Strefie Płatnego Parkowania w Elblągu pojazdy (z widoczną i ważną kartą parkingową). Podobnie będzie w przypadku oznakowanych pojazdów instytucji i organizacji zajmujących się opieką nad osobami z niepełno sprawnościami i chorymi.

ZARZĄD KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W ELBLĄGU

NOWY CENNIK, NOWE BILETY, NOWE ZNIŻKI

OD STYCZNIA 2026 ROKU W ELBLĄGU OBOWIĄZUJE NOWY CENNIK BILETÓW KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ. W OFERCIE POJAWIŁY SIĘ BILETY KILKUMINUTOWE, A TAKŻE NOWE WERSJE BILETÓW WEEKENDOWYCH. UCZESTNICY PROGRAMU „WELBLĄGU” ZYSKAJĄ NATOMIAST MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU TAŃSZYCH BILETÓW OKRESOWYCH.

Przypomnijmy, że od początku roku 2026, w cenniku biletów komunikacji miejskiej pojawiły się tańsze bilety krótko okresowe, czyli 5 – minutowe oraz 10 – minutowe. Będą one dostępne wyłącznie w biletomatach stacjonarnych i mobilnych w autobusach komunikacji miejskiej, a także w aplikacjach mobilnych.

W dwóch nowych formach powrócą również korzystne cenowo bilety weekendowe ważne od godz. 16:00 w piątek do końca najbliższej niedzieli (do godz. 23:59).

Szczególnie warto zwrócić uwagę na bilet weekendowy rodzinny, pozwalający na korzystanie w tym czasie z komunikacji miejskiej przez maksymalnie 7 osób (w tym 1 lub 2 osoby dorosłe i przynajmniej 1 dziecko do lat 16).

Uczestnicy programu „wElblągu” będą mogli skorzystać z tańszych o nawet 20 zł (w zależności od rodzaju biletu i ulgi) imiennych biletów 30 – dniowych, miesięcznych oraz 10 – dniowych. Co istotne – będą uczestnikami programu „wElblągu”, promocyjne ceny biletów dotyczą zarówno strefy miejskiej jak i podmiejskiej.

Ważne!

Promocyjne bilety dla uczestników programu „wElblągu” dostępne będą w punktach wskazanych przez ZKM (w pierwszej

kolejności Centrum Obsługi Klienta przy ul. Czerwonego Krzyża 2, w siedzibie Spółki przy ul. Browarnej 90) oraz w internetowym serwisie EKM, po uprzedniej aktualizacji danych zapisanych na imiennej Elbląskiej Karcie Miejskiej oraz w internetowym serwisie EKM. Aktualizacja może być przeprowadzona w Centrum Obsługi Klienta lub w siedzibie Spółki po okazaniu aplikacji lub karty potwierdzającej udział w programie „Elblągu”.

UM ELBLĄG

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

OD 1 STYCZNIA 2026r. NOWE BILETY
W ELBLĄSKIEJ KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

BILETY CZASOWE 5 i 10 minutowe w atrakcyjnej cenie

- Dostępne w formie **PAPIEROWEJ** w biletomatach stacjonarnych oraz mobilnych w autobusach oraz **APLIKACJACH** mobilnych
- Bilet **WEEKENDOWY** dla 1 osoby oraz bilety weekendowe dla całej rodziny – ważne od piątku od godz. 16:00 do niedzieli do godz. 23:59. Dostępne tylko w aplikacjach mobilnych

Bilety okresowe w obniżonych cenach TYLKO dla uczestników programu „wElblągu”
Wystarczy okazać dokument potwierdzający uczestnictwo w programie w Centrum Obsługi Klienta przy ul. Czerwonego Krzyża 2

PARTNER PROGRAMU **KARTA MIESZKAŃCA**

Ważne! Promocyjne bilety dla uczestników programu „wElblągu” dostępne będą w punktach wskazanych przez ZKM (w pierwszej

W więcej informacji o programie **wElblągu.eu**

Zarząd Komunikacji Miejskiej w Elblągu
spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Browarna 90
82-300 Elbląg
Informacje na temat nowego cennika: Centrum Obsługi Klienta – tel. 55 239 37 92

tel. 55 230 79 00
fax 55 230 79 01

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Ewelina Gulińska
e.gulinska@dziennikelblaski.pl

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl
WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 531

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

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

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

POGODA NIE PRZYKRYŁA PROTESTÓW

ROLNICY W CAŁEJ POLSCE, W TYM W ELBLĄGU I POWIECIE ELBLĄSKIM, PROTESTUJĄ PRZECIWKO UMOWIE MERCOSUR. – NIE ZGADZAMY SIĘ NA ZALEWANIE NASZEGO RYNKU ŻYWNOSCIĄ NIESPEŁNIAJĄCĄ UNIJNYCH NORM – MÓWI DAMIAN MURAWIEC, ROLNIK Z POWIATU ELBLĄSKIEGO.



We wtorek 30 grudnia rolnicy w całym kraju protestowali przeciwko umowie handlowej między Unią Europejską a krajami Mercosur. W całej Polsce odbyło się około 200 protestów.

W regionie elbląskim rolnicy zgłosili siedem punktów protestacyjnych, m.in. przy ul. Żuławskiej – na wiadukcie prowadzącym do Helenowa, a także na wiaduktach w Adamowie, Adamowie-Osiedlu, Janowie, Bogaczewie oraz Zielonym Grądzie.

– To czas między świętami a nowym rokiem, dlatego jako organizatorzy tego ogólnopolskiego protestu postanowiliśmy wybrać taką formę, która będzie bardzo widoczna, a zarazem nie będzie uciążliwa lokalnie dla mieszkańców

– mówi Damian Murawiec, rolnik z powiatu elbląskiego i współorganizator protestu.

Głównym powodem protestu są obawy dotyczące jakości importowanej żywności i nierównych warunków dla rolników.

– Protestujemy, dlatego że ta umowa, jeżeli wejdzie w życie, będzie miała takie konsekwencje, że na nasz europejski rynek, na nasze półki sklepowe będą docierać towary rolno-spożywcze niespełniające unijnych norm – tłumaczy Damian Murawiec.

– Na terytorium krajów Ameryki Południowej, które należą do tej grupy Mercosur, używa się pestycydów, które w Unii Europejskiej są już od dawna zakazane, niektóre nawet od 30 lat. Zostały uznane za rakotwórcze.

Używa się tam też roślin genetycznie modyfikowanych – dodaje.

– Przy produkcji zwierzęcej, mleka czy mięsa, używa się niedozwolonych na naszym terytorium antybiotyków i hormonów wzrostu. Nie ma żadnych mechanizmów dostępnych dla instytucji unijnych, żeby wymóc na producentach żywności w Brazylii czy Argentynie, by spełniali normy środowiskowe czy dobrostanowe obowiązujące w Unii – zaznacza Murawiec.

– Przez to, że dzisiaj pogoda jest, jaka jest – porzywy wiatru pomiędzy 90 a 100 km/h, padający śnieg, bardzo złe warunki pogodowe, bardzo złe warunki na drogach – postanowiliśmy, że nie będziemy na te wiadukty ściągać nadmiernej ilości ciągni-

ków – powiedział Murawiec.

– Przyjechaliśmy na każdy wiadukt w ilości raptem kilku ciągników, między pięć a dziesięć sztuk, właśnie po to, żeby niepotrzebnie nie powodować większych utrudnień, żeby nie doszło do żadnego wypadku – dodał.

– Pogoda nie przykryje tego protestu w żadnym stopniu, ponieważ jeżeli w skali kraju jest 200 punktów protestacyjnych, to akcja protestacyjna naprawdę jest bardzo duża i bardzo widoczna – podkreślił

Protesty będą kontynuowane również po nowym roku.

– 9 stycznia organizujemy kolejny protest. Rolnicy z całej Polski przyjadą do Warszawy – zapowiada Damian Murawiec. **EG**

POPRAWIĄ KANAŁ ZA 274 MLN ZŁOTYCH

KANAŁ ELBLĄSKI TO TURYSTYCZNA WIZYTÓWKA WARMII I MAZUR. TO DZIEDZICTWO TECHNICZNE I PRZYRODNICZE REGIONU, O KTÓRE TRZEBA ZADBAĆ. KANAŁ POTRZEBUJE INWESTYCJI, KTÓRE UTRZYMAJĄ TĘ DROGĘ WODNĄ W DOBRYM STANIE. I PO TO WŁAŚNIE POWSTAŁ PROJEKT „ODBUDOWA SYSTEMU WODNEGO KANAŁU ELBLĄSKIEGO”.



Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Gdańsku wraz ze Związkiem Gmin i Powiatów Kanału Elbląskiego i Pojezierza Iławskiego oraz Miastem Elbląg, podpisali umowę o stworzeniu partnerstwa na rzecz przygotowania i realizacji pierwszego etapu projektu „Odbudowa systemu wodnego Kanału Elbląskiego”. Inwestycja podzielona została na dwa etapy. Jednocześnie została zawarta umowa o partnerstwie przy realizacji drugiego etapu ze Związkiem Gmin i Powiatów Kanału Elbląskiego i Pojezierza Iławskiego.

Umowy zawarto w związku z ubieganiem się o dofinansowanie z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021–2027. Sformalizowane partnerstwa są niezbędne do pozyskania finansowania i realizacji projektu, który ma na celu dostosowanie systemu wodnego Kanału Elbląskiego do zmian klimatu. To m.in. zwiększenie odporności obszaru Kanału Elbląskiego na występowanie nagłych zmian stanów pogody (np. ulewne deszcze) oraz przed skutkami suszy hydrologicznej, poprawa bezpieczeństwa użytkowników systemu wodnego Kanału Elbląskiego przed nagłymi zjawiskami atmosferycznymi związanymi ze zmianami klimatu oraz utrzymanie dobrego stanu wód.

Roboty budowlane na umocnieniach brzegowych/opaskach brzegowych będą prowadzone na długości 33,827 km: Śluza Miłomłyn - wrota bezpieczeństwa Buczyniec na długości 15,037 km, Miłomłyn - jezioro Ewingi na długości 9,5 km oraz Miłomłyn do Starych Jabłonek na długości 9,290 km.

Kolejne planowane prace to przebudowa wybranych odcinków obwałowań i budowli na Kanale Elbląskim na odcinku pomiędzy wrotami Buczyniec a pochylnią Całuny - modernizacja jazu Miłomłyn na Kanale Elbląskim i jazu w Samborowie na rzece Drwęcy wraz z przenoską dla kajaków.

Oba etapy mają być zrealizowane do 2029 roku. Projekt wpisuje się w cele zrównoważonego rozwoju regionu, poprawy dostępności transportowej oraz ochrony dziedzictwa technicznego i przyrodniczego Warmii i Mazur. Szacowane koszty zadań w projekcie „Odbudowa systemu wodnego Kanału Elbląskiego” to ok. 274 mln złotych.

ODWOŁANO ALARM PRZECIWPOWODZIOWY

W ZWIĄZKU ZE SPADKIEM POZIOMU WODY W RZECIE ELBLĄG PONIŻEJ STANU ALARMOWEGO PREZYDENT ELBLĄGA MICHAŁ MISSAN PODJĄŁ DECYZJĘ O ODWOŁANIU ALARMU PRZECIWPOWODZIOWEGO NA TERENIE MIASTA.

Jednocześnie informujemy, że nadal utrzymany pozostaje stan pogotowia przeciwpowodziowego, co oznacza dalsze monitorowanie sytuacji hydrologicznej oraz gotowość



służb miejskich do podjęcia niezbędnych działań.

Ważna informacja dla kierowców - ul. Bulwar Zygmunta Augusta oraz ul. Panieńska są już przejezdne na całej dłu-

gości. W środę rano miejskie służby zakończyły demontaż szandorów (mobilnych zapór) zlokalizowanych pod mostem Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Natomiast rękawy przeciwpow-

dziowe ustawione wzdłuż ul. Bulwar Zygmunta Augusta pozostaną na miejscu prewencyjnie do czasu całkowitego ustąpienia zagrożenia powodziowego.

UM ELBLĄG

ILE WYNIESIE INFLACJA W 2026 ROKU?

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

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

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

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

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

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

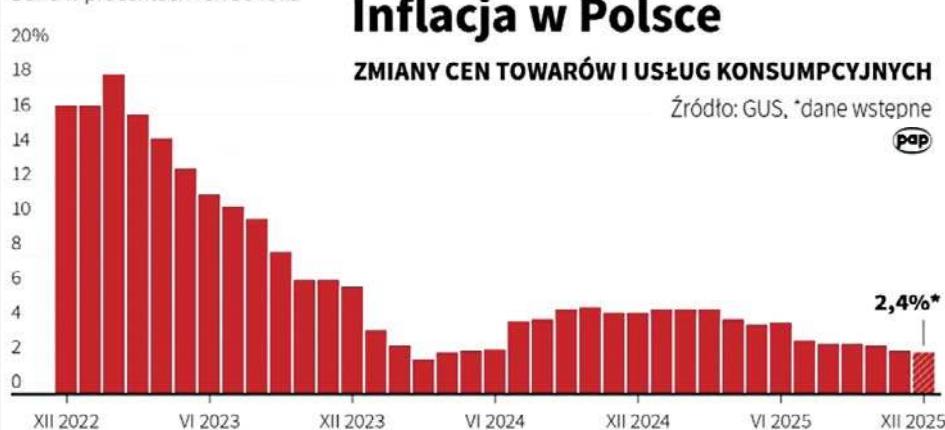
W ujęciu miesięcznym ceny nie wzrosły w grudniu, co stanowi kontynuację trwającego od września br. okresu „zdecydowanie niższych zmian cen niż wynikałoby to z wzorca sezonowego” - zauważyli analitycy, którzy dodali, że mogły odpowiadać za to ceny owoców i mięsa.

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

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

PAP/RED.

Dane w procentach rok do roku



JAK OCENILIŚMY MINIONY ROK?

62 PROC. BADANYCH STWIERDZIŁO, ŻE 2025 ROK – NAJOGÓLNIJ RZECZ BIORĄC – BYŁ DLA NICH OSOBIŚCIE DOBRY. W WYMIARZE OSOBISTYM, ZAWODOWYM ORAZ W ODNIESIENIU DO POLSKI I ŚWIATA ANKIETOWANI OCENIAJĄ GO GENERALNIE LEPIEJ NIŻ POPRZEDNI - WYNIKA Z BADANIA CBOS.



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

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

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

dobrych (wzrost o 4,9 pkt proc.).

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

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

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

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

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

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

W odniesieniu do świata większość badanych (55,9 proc.) uważa, że rok 2025 był dla świata zły. Jest to nieznacznie mniej niż w od-

niesieniu do roku ubiegłego (spadek o 1,4 pkt proc.).

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

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

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

PAP/RED.



Pracownik ma prawo do minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jest to kwota, która mu przysługuje niezależnie od kwalifikacji, zaszerzowania osobistego, składników wynagrodzenia, systemu i rozkładu czasu pracy stosowanych u danego pracodawcy, jak również szczególnych właściwości i warunków pracy.

Minimalne wynagrodzenie jest corocznie waloryzowane.

W 2025 r. pensja minimalna wynosiła 4666 zł. Od 1 stycznia 2026 r. wzrośnie do 4806 zł brutto, czyli o 140 zł. Na rękę będzie to około 3605 zł.

Wraz z minimalnym wynagrodzeniem o 90 groszy wzrasta także minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych, która od stycznia wynosi 31,40 zł.

Jak rosta płaca minimalna?

W ostatnich 25 latach płaca minimalna rosła stopniowo od 700 zł w 2000 r., 1126 zł w 2008 r., 2000 zł w 2017 r. do 3010 zł w 2022 r.

Największy wzrost płacy minimalnej był w 2023 i 2024 roku. Wtedy też

NA ILE MOŻEMY LICZYĆ?

OD 1 STYCZNIA MINIMALNE WYNAGRODZENIE ZA PRACĘ WZROŚNIE O 140 ZŁ, DO 4806 ZŁ BRUTTO, A MINIMALNA STAWKA GODZINOWA DO 31,40 ZŁ BRUTTO. NA RĘKĘ BĘDZIE TO OKOŁO 3605 ZŁ. W OSTATNICH 25 LATACH NAJWIĘKSZA PODWYŻKA PŁACY MINIMALNEJ BYŁA W 2024 R. ŚWIADCZENIE WZROSŁO WÓWCZAS W SUMIE O 700 ZŁ.

kwotę tę podwyższano dwukrotnie w ciągu roku. Wynikało to z przepisów ustawowych, które mówią, że jeżeli prognozowany na następny rok wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem wynosi co najmniej 105 proc. – ustala się dwa terminy zmiany wysokości minimalnego wynagrodzenia oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej: od 1 stycznia i od 1 lipca.

I tak od 1 stycznia 2023 r. płaca minimalna wzrosła do 3490 zł, a od 1 lipca 2023 r. do 3600 zł. W sumie – w porównaniu z 2022 r. – był to wzrost o 590 zł.

Z kolei od 1 stycznia 2024 r. minimalne wynagrodzenie wynosiło 4242 zł, a od 1 lipca 2024 r. – 4300

zł. To więcej o 700 zł niż rok wcześniej.

Kwoty brutto

Płaca minimalna podawana jest w wartościach brutto, to znaczy przed odliczeniem podatku i składek na ubezpieczenie społeczne płatnych przez pracownika.

W ciągu 10 lat pensja minimalna wzrosła o 3056 zł (w 2015 r. kształtowała się na poziomie 1750 zł).

Na przestrzeni dwóch dekad znacząco wzrosły też koszty życia, głównie z powodu inflacji. Dane GUS pokazują wzrost indeksu cen od 80,2 w 2005 r. do 100 w 2015 r. i do 148,7 w 2024 r. Oznacza to, że w ciągu 20 lat ceny wzrosły o ok. 85 proc., a od 10 lat około 50 proc.



Fot. PAP/Marcin Bielecki

Wynagrodzenie minimalne w UE

Jeśli chodzi o statystyki europejskie, to od 1 stycznia 2025 r. 22 z 27 państw UE miało ustaloną krajową płacę minimalną. Wyjątki stanowią Dania, Włochy, Austria, Finlandia i Szwecja.

Według danych opublikowanych przez Eurostat w styczniu 2025 r. w 10 krajach UE płaca minimalna wynosiła poniżej 1000 euro miesięcznie. Były to Bułgaria (551 euro), Węgry (707 euro), Łotwa (740 euro), Rumunia (814 euro), Słowacja (816 euro), Czechy (826 euro), Estonia (886 euro), Malta (961 euro), Grecja (968 euro) i Chorwacja (970 euro).

W sześciu innych krajach płaca minimalna wahała

się od 1000 do 1500 euro miesięcznie. Chodzi o Cypr (1000 euro), Portugalię (1015 euro), Litwę (1038 euro), Polskę (1091 euro), Słowenię (1278 euro) i Hiszpanię (1381 euro).

Z kolei w pozostałych sześciu krajach płaca minimalna przekraczała 1500 euro miesięcznie. Tymi krajami są Francja (1802 euro), Belgia (2070 euro), Niemcy (2161 euro), Holandia (2193 euro), Irlandia (2282 euro) i Luksemburg (2638 euro).

Jak oblicza się płacę minimalną?

Według szacunków MR-PIPS płacę minimalną w Polsce w 2025 r. miało otrzymywać około 3 mln osób.

Ustawa gwarantuje roczny wzrost wysokości

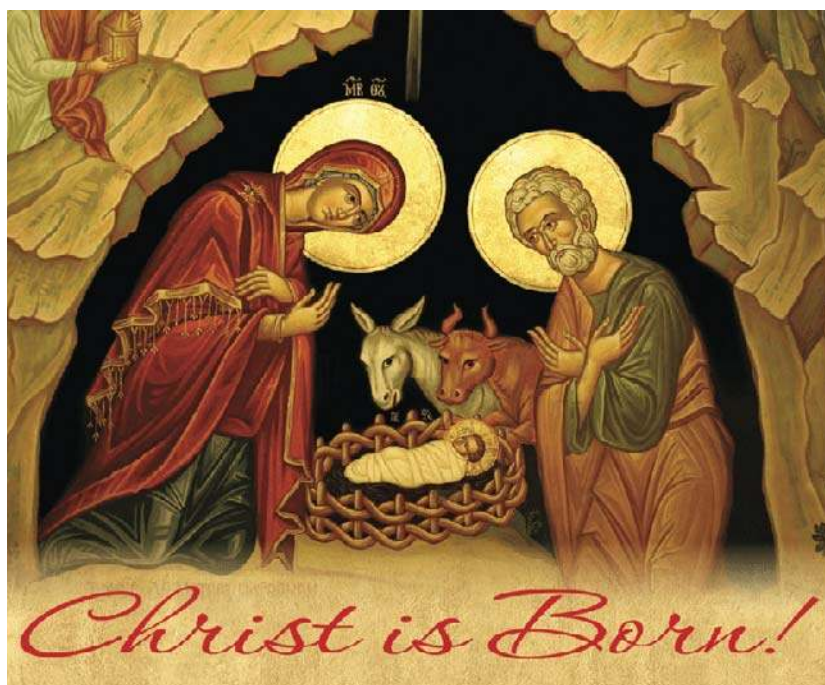
minimalnego wynagrodzenia w stopniu nie niższym niż prognozowany na dany rok wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem. Jednocześnie, jeśli w pierwszym kwartale roku, w którym odbywają się negocjacje, wysokość minimalnego wynagrodzenia jest niższa od połowy wysokości przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej, gwarancja ta jest zwiększona dodatkowo o dwie trzecie prognozowanego wskaźnika realnego przyrostu PKB.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami minimalne wynagrodzenie za pracę nie ma charakteru jedynie wynagrodzenia zasadniczego. Jest to łączny przychód pracownika za nominalny czas pracy w danym miesiącu. Dlatego poza wynagrodzeniem zasadniczym obejmuje również inne składniki wynagrodzenia i świadczenia pracownicze.

Do ustalania wysokości minimalnego wynagrodzenia nie wlicza się jednak dodatku stażowego, dodatku za pracę w nadgodzinach, nagrody jubileuszowej, odprawy emerytalnej i rentowej oraz dodatku za pracę w nocy.

PAP/RED.

REKLAMA



Wszystkim, którzy obchodzą Święta Bożego Narodzenia

według kalendarza juliańskiego,
życzymy samych miłych chwil w gronie najbliższych
w atmosferze pełnej miłości i wzajemnej życzliwości
oraz by Nowy 2026 Rok
stał się czasem spełnionych marzeń i nadziei.

Счастливого Рождества и веселого Нового Года

Przewodniczący Rady Miejskiej w Braniewie
Dariusz Frąckiewicz

wraz z radnymi



Burmistrz Miasta Braniewa
Tomasz Sielicki

wraz z pracownikami Urzędu Miasta

SZEŚĆ FAL DEZINFORMACJI

W 2025 R. W POLSCE ODNOTOWANO SZEŚĆ GŁÓWNYCH FAL DEZINFORMACJI, KTÓRE MIAŁY NA CELU PODWAŻENIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA OBYWATELI – WYNIKA Z ANALIZY PAP. FAŁSZYWE INFORMACJE KONCENTROWAŁY SIĘ M.IN. NA DYSKREDYTOWANIU DZIAŁAŃ POLSKICH SŁUŻB I PODSYCANIU NIECHĘCI WOBEĆ MIGRANTÓW.

W drugiej połowie 2025 r. przyrost fałszywych informacji był większy niż w pierwszej i dotyczył głównie kwestii związanych z wojną w Ukrainie – poinformowała PAP kierowniczka Ośrodka Analizy Dezinformacji w NASK, dr Agnieszka Lipińska. Jak wyjaśniła, było to efektem większej aktywności aktorów zewnętrznych, w tym rosyjskich i białoruskich ośrodków, które próbowały wpływać na opinię publiczną państw zaangażowanych w pomoc Ukrainie oraz wykorzystywały do tego działania hybrydowe o charakterze dezinformacyjnym.

Drony

Jedną z głównych fal dezinformacji w tym roku była związana z naruszeniem polskiej przestrzeni powietrznej przez drony podczas wrześniowego ataku Rosji na Ukrainę. Wówczas najczęściej powielaną fałszywą informacją było twierdzenie, że drony typu Gerbera, które spadły kilkaset kilometrów od granicy polsko-ukraińskiej, nie mogły wystartować z Rosji ze względu na rzekomy zasięg wynoszący ok. 500 km. Narracja ta była wykorzystywana do sugerowania, że incydent miał na celu „wciągnięcie” Polski do wojny przez Ukrainę, mimo braku dowodów potwierdzających takie twierdzenia.

PAP zdementowała te informacje we wrześniu. Redaktor naczelny miesięcznika „Nowa Technika Wojskowa” Mariusz Cielma powiedział PAP, że choć nominalny zasięg dronów Gerbera wynosi ok. 600 km, po prostych modyfikacjach mogą one pokonywać znacznie większe odległości. Ze zdjęć i komunikatów prokuratury wynika-



Działania służb przy zniszczonym fragmencie torowiska na trasie Dęblin-Warszawa przy stacji kolejowej w okolicy miejscowości Mika

ło, że drony, które spadły w Polsce, nie miały główki bojowych ani aparatury rozpoznawczej, co zmniejszało ich masę i zwiększało zasięg. – Stosowana przez Rosjan głowica o masie ok. 5 kg bywa zastępowana dodatkowymi zbiornikami paliwa, czasem nawet wykonanymi z worków, żeby aparat był lżejszy i mógł przelecieć większy dystans – wyjaśnił Cielma.

Dywersja na torach

W listopadzie pierwsza fala dezinformacji przeszła w drugą, gdy doszło do dwóch ataków dywersji na torach. Podczas pierwszego z nich eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy, co mogło prowadzić do wysadzenia pociągu. Winnym miejscem pociąg z 475 pasażerami musiał nagle hamować z powodu uszkodzonej linii kolejowej.

Aktywność dezinformacyjna, podobnie jak w poprzedniej fali, miała przede wszystkim na celu przerzucenie odpowiedzialności za dywersję na stronę ukraińską oraz podważenie wiarygodności działań polskich służb

bezpieczeństwa. Sugerowano m.in., że PKP mogło być świadome możliwości dywersji, „ostrzeżone” rzekomo przez niemieckie media kilka dni wcześniej, a sam akt miał być jakoby dziełem ukraińskich służb.

W sieci pojawiła się również dezinformacja twierdząca, że za incydentami na trasie Warszawa-Dorohusk stali rzekomi „partyzanci w Polsce”. Według tej narracji ich celem miało być zakłócenie dostaw wojskowych, podważenie morale elit oraz sygnalizowanie sprzeciwu wobec sojuszu z Zachodem.

Dr Jakub Olchowski z Zespołu Badań Propagandy i Dezinformacji UMCS oraz Instytutu Europy Środkowej powiedział PAP, że narracje o „polskim ruchu oporu” wpisują się w rosyjskie i białoruskie przedstawienie Polaków jako osoby rzekomo krytykujące własne władze za rusofobię, a w rzeczywistości mające dość Ukrainy i Ukraińców. – Tu mamy do czynienia z prostą kontynuacją tych narracji: że za aktem dywersji stoją Ukraińcy. Treść ta błyskawicznie jest

podchwytywana i rozpowszechniana przez różne środowiska, z Konfederacją na czele – zauważył Olchowski.

Dr Agnieszka Lipińska podsumowując obie fale powiedziała PAP, że „załamki dezinformacji pojawiały się bardzo szybko, a fałszywe treści długo utrzymywały się w sieci”. – Nawet jeśli po dementi następował spadek zasięgu, to informacje nadal były podtrzymywane lub przywoływane przy sprzyjającej okazji – podkreśliła.

Wybory prezydenckie

Kolejna, trzecia fala dezinformacji załaziła Polskę przy okazji wyborów prezydenckich.

Według opublikowanego w kwietniu, miesiąc przed wyborami prezydenckimi raportu PAP, Kreml miał dążyć do destabilizacji procesów demokratycznych wspierając konkretnych kandydatów i angażując się w dezinformację. „Dla Rosjan (kampania prezydencka - PAP) to idealna okazja, by wprowadzać chaos i zamieszanie” – ocenił wówczas gen. Waldemar Skrzypczak w Studio PAP.

Jak wynika z raportu rządowego programu „Parasol Wyborczy” (którego celem była ochrona wyborów prezydenckich 2025), od 1 lutego do 1 czerwca 2025 r. system ARAKIS-GOV (systemem wczesnego ostrzegania o zagrożeniach w sieci) zarejestrował ponad 2,2 mln alarmów o zagrożeniach teleinformatycznych. Z kolei CSIRT NASK zarejestrował dziesiątki zgłoszeń dot. fałszywych SMS-ów (144 zgłoszenia w I turze, 15 w II turze wyborów) oraz naruszeń ciszy wyborczej (115 w I turze, 67 w II turze) i neutralizował ponad 16 tys. nieautentycznych kont (botów) na platformach Meta, X i TikTok, w tym 169 kont podszywających się pod kandydatów. Narracje dezinformacyjne dotyczyły m.in. podważania wizerunku kandydatów, uczciwości wyborów, obietnic wyborczych czy teorii spiskowych (np. „wariant rumuński”, ingerencja UE, fałszerstwa, wpływ obywateli Ukrainy).

Mimo tych działań, zopublikowanego w czerwcu zbadania SW Research dla rp.pl wynika, że 40,1 proc. dorosłych Polaków

uważa, że tegoroczne wybory prezydenckie mogły zostać sfałszowane.

Sektor energetyczny

Czwartą falą dezinformacji był toczący się w cieniu głównych newsów sabotaż informacyjny o sektorze energetycznym. I ten temat dotarł do ogromnej liczby użytkowników – tylko w pierwszej połowie 2025 r. z nieprawdziwymi informacjami na temat energetyki mogło zetknąć się aż 5 mln odbiorców – przekazał minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski podczas wystąpienia w październiku.

„Dezinformacja w obszarze energetyki stanowi realne zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa i dla powodzenia transformacji energetycznej” – podkreślił podczas październikowej konferencji minister energii Miłosz Motyka. Szef resortu zaznaczył, że w debacie o energetyce pojawia się mnóstwo fake newsów dotyczących energetyki jądrowej, odnawialnych źródeł energii czy wpływu sieci elektroenergetycznych na życie człowieka.

Energetyczna dezinformacja powróciła także jesienią, gdy odnotowano pojawienie się fałszywych informacji dotyczących kryzysu gazowego w Europie – powielane były m.in. fake newsy, że państwa członkowskie celowo wyłączają dostawy prądu, na co zwrócił uwagę portal Demagog.

Dezinformacje na temat migrantów

Piąta fala dezinformacji koncentrowała się na przedstawianiu migrantów jako zagrożenia dla Polek i Polaków.

W przeciwieństwie do wcześniejszych działań w cyberprzestrzeni – np. podczas naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej przez drony czy aktów



sabotażu na kolei – tym razem nie było jednej głównej kumulacji dezinformacji. Zamiast tego pojawiało się kilka mniejszych fal, rozłożonych na wiele miesięcy, z których zdecydowana większość miała na celu negatywne przedstawienie przebywających w Polsce Ukraińców.

Jeszcze w maju, przed wyborami prezydenckimi, raport brytyjskiego Instytutu Dialogu Strategicznego (IDS) ostrzegał, że rosyjska kampania dezinformacyjna nasiliła w Polsce ataki na ukraińskich uchodźców, wzmacniając nastroje antyukraińskie. Falszywe informacje w mediach społecznościowych uzyskały setki tysięcy wyświetleń.

W październiku przed podobną dezinformacją ostrzegał Sztab Generalny Wojska Polskiego, pisząc w swoim komunikacie o „intensywnej rosyjskiej operacji kognitywnej, mającej na celu niszczenie pozytywnych polsko-ukraińskich relacji emocjonalnych oraz wzbudzanie antyukraińskich nastrojów w Polsce”. W ramach tych działań Moskwa wykorzystywała m.in.: wysyp hejtu i podburzanie wobec Ukraińców w Polsce, ataki w cyberprzestrzeni, podpalenia oraz zakłócenia sygnałów GPS.

Sprawie przyjrzał się także brytyjski dziennik „The Guardian”, który w grudniu opublikował artykuł pt. „Naucz córkę mówić po polsku: Ukraińcy w Polsce spotykają się z rosnącą niechęcią”. Autorzy zwrócili uwagę, że atmosfera wokół obecności Ukraińców w Polsce staje się coraz bardziej napięta, co potwierdzają dane statystyczne. Jak wskazano, jeden z sondaży pokazuje spadek poparcia dla przyjmowania ukraińskich uchodźców z 94 proc. krótko po inwazji Rosji na Ukrainę do 48 proc. obecnie.

Zdrowie

Ekspertka z NASK zauważyła, że w 2025 r. można było również zaobserwować szóstą falę dezinformacji – w tematyce zdrowotnej. Jak dodała

czynnikami wpływającym istotnie na zwiększenie liczby dezinformacji na ten temat była kwestia edukacji zdrowotnej i szczepionek przeciwko HPV.

- Dezinformacja medyczna wzrasta zwykle na przełomie lutego i marca oraz jesienią, co jest związane z cyklem szczepień przeciwko grypie – tłumaczyła ekspertka – w tym roku kwestia edukacji zdrowotnej jako przedmiotu szkolnego wpłynęła mocno na zwiększone zasięgi dezinformacji medycznej.

Czy poziom dezinformacji będzie wzrastać?

Dr Lipińska została również zapytana o to, czy w 2026 r. skala dezinformacji będzie wzrastać. - Jeśli Akt o Usługach Cyfrowych (DSA) nie będzie respektowany i wprowadzany w poszczególnych krajach, a platformy nadal nie będą samodzielnie dokonywać dużo bardziej skrupulatnej moderacji, to bez dwóch zdań możemy się spodziewać większej skali dezinformacji – zaznaczyła dr Lipińska. Zwróciła również uwagę, że zagrożeniem są fake newsy stworzone z wykorzystaniem sztucznej inteligencji, których również może być więcej w przyszłości.

Według sierpniowego raportu Pew Research Center 85 proc. Polaków uważa dezinformację za zagrożenie poważniejsze niż terrorizm czy choroby, co uplasowało Polskę w czołówce 25 badanych.

- Przy tej skali dezinformacji każda próba uwrażliwienia społeczeństwa albo każda czujność wykazywana przez dużą część użytkowników, jest nadal moim zdaniem niewystarczająca – powiedziała.

Rozmówczyni PAP wyjaśniła, że wiele odbiorców zdając sobie sprawę z zalewu dezinformacji nie poświęca czasu na weryfikację co powoduje, że mimo pełnej świadomości ten odbiorca i tak jakąś dezinformację przejmie.

AGATA GUTOWSKA, WERONIKA MOSZPAŃSKA, BŁAŻEJ STRZELCZYK (PAP)

WYRWA W WALE PRZECIWPOWODZIOWYM

WE WSI KOMOROWO ŻUŁAWSKIE POD ELBŁĄGIEM DOSZŁO DO NIEWIELKIEJ WYRWY W WALE PRZECIWPOWODZIOWYM. RZĘKA WYLEWA NA POLA KUKURYDZY - POINFORMOWAŁ PAP 1 STYCZNIA DYŻURNY ELBŁĄSKIEJ STRAŻY POŻARNEJ.

Dyżurny Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Elblągu poinformował PAP, że dziura w wale jest na metr szeroka i na 2,5 m. wysoka. - Woda wylewa się na pole kukurydzy, nie zagraża żadnym budynkom - powiedział.

Wyrwę w wale naprawiają zawodowi strażacy i strażacy ochotnicy. Według dyżurnego naprawienie wału powinno się udać w najbliższym czasie.

W ostatnich dniach na rzece Elbląg doszło do zjawiska tzw. cofki, czyli wpychania w koryto rzeki wody

z Zalewu Wiślanego. Z tego powodu ogłoszono alarm przeciwpowodziowy w Elblągu, który jest już odwołany.

Według map hydrologicznych IMGW poziom wody w rzece Elbląg wynosi 521 cm i utrzymuje się w stanie średnim. PAP/RED.

TAKIEJ NOCY TU JESZCZE NIE BYŁO

WSZYSCY, KTÓRZY PRZYSZLI RANO DO PRACY, JUŻ PRZY WEJŚCIU SŁYSZELI „CICHO... BO LUDZIE ŚPIĄ”. GABINETY I SALA OBRAD URZĘDU MIEJSKIEGO W OSTRÓDZIE ZAMIEŃIŁY SIĘ W TYMCZASOWE SCHRONIENIE DLA OSÓB, KTÓRE ŚNIEŻYCA NA WIELE GODZIN ZATRZYMAŁA NA EKSPRESOWEJ S7 KOŁO OSTRÓDY.

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

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

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



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

Zima długo nie odpuszczy, chociaż da nam chwilę oddechu i odwilży. Zostanie z nami na dłużej. Warunki pogodowe nadal będą trudne. Warto więc wyciągnąć lekcję z tego,

co wydarzyło się w nocy z 30 na 31 grudnia. Osoby decydujące się na podróż w trudnych, zimowych warunkach, powinny zawsze zabrać ze sobą zapas wody i jedzenia, zwłaszcza, gdy podróżują z dziećmi, a także pamiętać o zatankowaniu pojazdu przed wyjazdem. I najważniejsze: bezwzględna konieczność wymiany opon na zimowe. Ale warto też śledzić komunikaty meteorologiczne, bo o tym załamaniu pogody informacje pojawiały się już na kilka dni wcześniej.

BCL

„LEPIEJ NA SYBIR NIŻ DO POLAKÓW”. TAK KŁAMIA I WYBIELAJĄ ARMIE CZERWONĄ

ROSJANIE TWIERDZĄ, ŻE POLACY BYLI GORSI OD SOWIECKICH ŻOŁNIERZY. ICH ZDANIEM BYŁO AŻ TAK ŻŁE, ŻE NIEMCY WOLELI SOWIECKI SYBIR NIŻ POLSKĘ. WEDŁUG ROSJAN MA O TYM ŚWIAADCZYĆ NIEDAWNO UJAWNIONY DOKUMENT SOWIECKIEGO KONTRWYWIADU Z 1945 ROKU DOTYCZĄCY ÓWCZESNEGO OKRĘGU MAZURSKIEGO.

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

„Dobrzy” Rosjanie i „źli” Polacy

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

kilka przykładów takich zdarzeń, w tym zabójstw Niemców przez Polaków.

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

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

„Od dłuższego czasu dochodzą mnie skargi na działalność tzw. szabrowników napływających masami z Białostoczniny do wschodnich powiatów Okręgu Mazurskiego. Starostowie powiatowi z Olecka, Elku, Gołdapi, Jańsborka, a nawet Węgorborka donoszą mi, że pojawiają się na ich terenie całe kolumny, niejednokrotnie eskortowane przez oddziały MO i prowadzo-



Pogrzeb w Mańkach

ne przez osoby urzędowe, z zamiarem wywiezienia porzuconego przez Niemców i obrabowania kraju. Dla powstrzymania działalności rabusiów potrzebne są ostre zarządzenia. Proszę Obywatela o wydanie ich podległym organom, w szczególności zaś o niewystawianie dokumentów ułatwiających wjazd na teren Okręgu Mazurskiego osobom niemającym zamiaru tu się osiedlić. Ze swej strony wydałem szereg zarządzeń mających na celu ukrócenie szkodliwej działalności szabrowników” – pisał do wojewody białostockiego Jakub Prawin, pełnomocnik rządu na okręg mazurski.

„Wypadki bicia, kopania, maltretowania ludności miejscowej na terenie gminy Rozogi są na porządku dziennym. Ludność miejscowa, która w wielu wypadkach nie zna nawet j. niemieckiego, a posługuje się wyłącznie j. polskim,

wypędzana jest przez milicjantów ze swych gospodarstw, które miejscowy PUR przydziela osadnikom zza miedzy” – raportował w czerwcu 1945 roku ówczesny starosta szczytnieński, polski Mazur z pochodzenia, Walter Późny. Z tymi nagannymi zachowaniami ówczesna władza starała się mniej lub bardziej skutecznie walczyć.

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

Przypomnijmy, że zdaniem NKWD Niemcy z tego obszaru woleli jechać na Sybir, zamiast pozostać na terenie, gdzie władzę sprawuje polska administracja, z uwagi na stosunek do nich Pola-

ków, bo ci mieli być gorsi od Rosjan. „Rosjanie bezlitośnie rozprawili się tylko z faszystami, a Polacy będą mścić się na wszystkich Niemcach” – mieli twierdzić Niemcy z ówczesnego polskiego okręgu mazurskiego. Miało zresztą dochodzić do takich sytuacji jak ta, że Polak zastrzelił niemieckiego nastolatka, bo ten chciał pracować u Rosjan, a nie u Polaków. Co, nawet jeżeli było prawdą, byłoby wyjątkowym przypadkiem. To dlatego zdaniem NKWD Niemcy woleli „pojechać na Sybir do Rosjan, niż zostać z Polakami w Prusach Wschodnich”.

Same kłamstwa

Te kilka zdań z raportu posłużyło rosyjskim mediom do wykreowania kłamliwej narracji o brutalności Polaków wobec Niemców i przeciwstawienia im Rosji. Na przykład historyk i ekspert Rosyjskiego Towarzystwa Wojskowo-Historycznego Aleksander Makuszyn

stwierdził, „że w przeciwieństwie do Polaków Związek Radziecki nigdy nie uciekał się do akcji karnych i iznecania się nad pokojową ludnością niemiecką, w tym w samych Niemczech”. I dodał, że „Rosja, niezależnie od epoki, na terytoriach, które brała pod swój zarząd, zawsze stwarzała komfortowe warunki do życia miejscowej ludności cywilnej”.

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

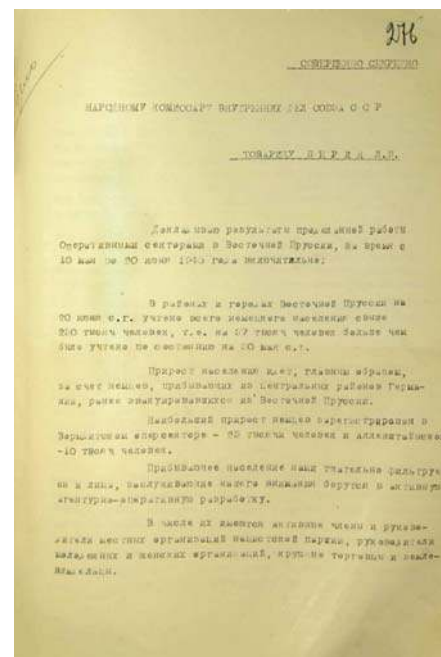
Dwa zegarki

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

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



Grób w Matszewie



Rosyjski dokument



części Prus Wschodnich także Polakach (Warmiakach i Mazurach).

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

Czerwony śnieg

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

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

Zabijali, gwałcili i rabowali...

„OD STRONY STACJI SZYBKO ZBLIŻYŁY SIĘ DWA SOWIECKIE CZOŁGI. Z PEŁNYM IMPETEM WJECHAŁY W DWA WAGONY, MIAŁDŻĄC JE DOSZCZĘTNIE RAZEM Z ZNAJDUJĄCYMI SIĘ W ŚRODKU LUDŹMI... SŁYCHAĆ BYŁO PRZERAŻAJĄCE KRZYKI I WYCIĘ BÓLU POTWORNIE OKALECZONYCH LUDZI. CZOŁGI WJECHAŁY NA PERON I JECHAŁY WZDŁUŻ, ROZGNIATAJĄC TYCH, KTÓRZY NIE ZDAŻYLI USKOCZYĆ W BOK” – TAK WEJŚCIE ROSJAN DO OLSZTYNA ZAPAMIĘTAŁ 11-LETNI WTEDY HERBERT MONKOWSKI (1934-2023).



Krzyż w Wyszemborku

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

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

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

Ją na oczach dziewczynek zgwałcił

„TE PIERWSZE RUSKIE TO TAKIE DZIKIE BYŁY, ZABIJAŁY JAK SZALONE. W PROGU JEDNEGO Z DOMÓW STAŁA KOBIETA Z DZIECKIEM NA RĘKU. OBOK NIEJ STAŁY DWIE CÓRECZKI. ROSYJSKI ŻOŁNIERZ PODSZEDŁ DO NIEJ, WYRWAŁ Z RĄK NIEMOWLĘ I RZUCIŁ NA ŁÓŻKO W IZBIE. JĄ NA OCZACH DZIEWCZYNEK ZGWAŁCIŁ, A POTEM ZASTRZELIŁ. NIEMOWLĘ NIE PRZEŻYŁO. DZIEWCZYNI JACYŚ LUDZIE PRZYGARNĘLI NA WYCHOWANIE” – WSPOMINAŁA MIESZKANKA WSI POŁOŻONEJ KILKANAŚCIE KILOMETRÓW OD OLSZTYNA.

Tak było w całych Prusach Wschodnich. We wsi Żelwagi koło Mrągowa mieszkali mormoni. W 1946 roku odwiedzili ich współwyznawcy z USA. „Słuchaliśmy przerażających wiadomości o lajdackich czynach radzieckich żołnierzy. Kobiety, a nawet małe dziewczynki były wykorzystywane. Były sytuac-

je, gdy nawet 10 żołnierzy, jeden za drugim, gwałciło młode dziewczęta a w niektórych przypadkach patrzyli na to rodzice z przyłożonymi bagnetami do szyi” – zanotował jeden z nich. Mieszkańcy wsi opowiedzieli mu też o mormonie, którego zastrzelił rosyjski żołnierz, bo ten nie miał papierosów.

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

„My ne Nemcy, Mazurki”
„Czerwonoarmiści próbowali ściągnąć z wozu

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

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

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

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

„Siostry już nie żyły. Mama miała przestrzeloną głowę. Tuliliam się do niej. Pamiętam, że tuż przed śmiercią zapytała mnie: »Marta, ty jeszcze

żyjesz?«. Odpowiedziałam: »Nie wiem« – mówiła dalej.

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

Pogrzeb po 71 latach

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

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

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

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

IGOR HRYWNA



Zniszczony Olsztyn, 1945 rok

KTO NAPRAWDĘ ZYSKA NA ZMIANACH W PRAWIE PRACY?

Umowy zlecenia i działalność gospodarcza wliczane do stażu

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

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

Więcej urlopu dla tysięcy pracowników

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

Dłuższe okresy wypowiedzenia i większa stabilność

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

Wyższe odprawy i świadczenia przy rozstaniu z pracą

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

Kto zyska najmniej?

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

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

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

SOŁTYS Z NOWYMI NARZĘDZIAMI

FUNKCJA SOŁTYSA MA ZYSKAĆ BARDZIEJ FORMALNE UMOCOWANIE I DODATKOWĄ OCHRONĘ. OD 2026 ROKU WCHODZĄ W ŻYCIE ROZWIĄZANIA, KTÓRE DOTYCZĄ ZARÓWNO BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS WYKONYWANIA OBOWIĄZKÓW, JAK I UDZIAŁU SOŁTYSÓW W PRACACH GMINY. ZMIENIAJĄ SIĘ TEŻ ZASADY ZWIĄZANE Z FUNDUSZEM SOŁECKIM, CO W PRAKTYCE MA OGRANICZYĆ SYTUACJE, W KTÓRYCH JEDEN BŁĄD PRZEKREŚLA CAŁY PLAN MIESZKAŃCÓW.

Obowiązkowe ubezpieczenie: koniec „na własne ryzyko”

Jedną z kluczowych zmian jest wprowadzenie obowiązkowego ubezpieczenia dla sołtysów. Ma ono zapewnić ochronę w związku z wykonywaniem zadań wynikających z pełnionej funkcji, w tym również w sytuacjach, gdy sołtys działa jako inkasent albo realizuje zadania związane z poborem należności czy czynnościami powierzonymi przez gminę. To rozwiązanie ma znaczenie szczególnie tam, gdzie sołtys jest aktywnie obecny w terenie: przy inwestycjach, spotkaniach z mieszkańcami czy organizacji lokalnych wydarzeń.

Więcej obecności w gminie: nie tylko sesje, także komisje

Od 2026 roku sołtysi zyskają możliwość uczestniczenia nie tylko w sesjach



rady gminy, ale również w posiedzeniach komisji rady. Zmiana nie daje prawa głosu, ale ma zwiększyć realny udział sołectw w dyskusjach, zanim zapadną decyzje dotyczące lokalnych spraw – od inwestycji po wydatki i priorytety.

Fundusz sołecki: mniej „wszystko albo nic”

Nowe zasady dotyczą też funduszu sołeckiego. W praktyce chodzi o to, by wójt nie musiał odrzucać całego wniosku tylko dlatego, że jedno z zaproponowanych przedsięwzięć nie spełnia wymogów. Po zmianach odrzucone mają być wyłącznie te elementy, które są wadliwe, a reszta może zo-

stać utrzymana, co ma chronić inicjatywy mieszkańców przed utratą środków „przez jeden punkt”. Zmieniają się również terminy: gdy wniosek lub jego część wymaga poprawy i ponownego przyjęcia na zebraniu wiejskim, sołtys ma mieć więcej czasu na ponowne złożenie dokumentów – 14 dni zamiast dotychczasowych 7.

Upoważnienia i praktyka działania

W informacjach o zmianach podkreśla się też możliwość szerszego wykorzystywania upoważnień udzielanych przez wójta, co ma ułatwiać wykonywanie zadań w sołectwie – zwłaszcza tam, gdzie wgrę wchodzi

szybkie działanie i bieżąca obsługa spraw lokalnych. Ten kierunek ma wzmacniać pozycję sołtysa jako osoby „pierwszego kontaktu” w terenie i partnera do współpracy po stronie gminy.

Co to oznacza dla mieszkańców?

Zmiany dla sołtysów są w praktyce zmianami dla sołectw. Jeśli ubezpieczenie rzeczywiście zwiększy bezpieczeństwo wykonywania obowiązków, a obecność na komisjach przełoży się na wcześniejsze „słyszenie” głosu wsi, mieszkańcy mogą odczuć sprawniejsze załatwianie spraw. Najbardziej namacalny efekt może jednak dotyczyć funduszu sołeckiego: mniej formalnych „blokad”, więcej realnie realizowanych przedsięwzięć – nawet wtedy, gdy część pomysłów trzeba skorygować. **AL**

RZĄDOWA PRZESYŁKA TRAFIA DO SKRZYNEK

W NAJBLIŻSZYCH TYGODNIACH DO GOSPODARSTW DOMOWYCH W CAŁEJ POLSCE MA TRAFIĆ RZĄDOWA KSIĄŻECZKA – PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA. ZAKOŃCZONO DRUK BLISKO 17 MILIONÓW EGZEMPLARZY, A DYSTRYBUCJA MA OBJĄĆ KAŻDY ADRES. WEDŁUG ZAPOWIEDZI PROCES KOLPORTAŻU POWINIEN ZAKOŃCZYĆ SIĘ DO KOŃCA STYCZNIA 2026 ROKU.

Rząd podkreśla, że to przedsięwzięcie oska-
li, jakiej nie realizo-
wano od lat. W oficjalnych komunikatach zwrócono uwagę, że ostatnim porównywalnym logistycznie działaniem była wysyłka egzemplarzy Konstytucji RP w 1997 roku. Poradnik ma być narzędziem edukacyjnym, które ma zwiększać gotowość obywateli na sytuacje nadzwyczajne, a jednocześnie stanowić praktyczną ściągę „na wypadek” – do trzymania w domu, pod ręką. Dystrybucja ma ruszyć etapami. W pierwszej kolejności poradnik mają otrzymać mieszkańcy województw



warminsko-mazurskiego, podlaskiego i lubelskiego. Dopiero potem przesyłki mają objąć kolejne regiony, aż do pełnego pokrycia kraju. Termin końcowy wskazywany w zapowiedziach to koniec stycznia 2026 roku. Poradnik ma zawierać wskazówki, jak przygotować się i jak zachować w różnych sytuacjach kryzysowych. Wymieniane są m.in. katastrofy natural-

ne, zagrożenia biologiczne i chemiczne, a także scenariusze związane z atakami dronów czy kilkudniowymi przerwami w dostawach energii elektrycznej. W publikacji mają znaleźć się również podstawowe instrukcje pierwszej pomocy oraz zestaw najważniejszych numerów alarmowych. Wysyłka Poradnika Bezpieczeństwa jest przedstawiana jako element Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. W komunikatach rządowych akcentuje się potrzebę budowania społecznej świadomości i „bycia mądrzejszym przed szkodą”, a nie dopiero po wystąpieniu

kryzysu. Równolegle podkreślany jest szerszy kontekst inwestycji w ochronę ludności – od infrastruktury schronień i systemów alarmowych, po działania dotyczące infrastruktury krytycznej i wyposażenia służb. W praktyce oznacza to, że w wielu domach w najbliższym czasie pojawi się drukowany materiał informacyjny, który – zgodnie z deklaracjami – ma w prosty sposób porządkować podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia. Rząd zapowiada, że poradnik trafi do wszystkich gospodarstw, a cała akcja ma zostać domknięta w ciągu kilku tygodni. **REDAL**

2-8 stycznia 2026



tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład kompu terowy: Magra sp.j.

Poniedziałek



23:10

TVN

Okup
Sensacyjny, USA, 1996

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

Piątek



20:00

TVP KULTURA

Angol
Dramat, USA, 1999

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

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:10

Wtorek



21:50

TVP KULTURA

Uczta Babette
Dramat, Dania, 1987

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

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 14:45

Sobota



20:00

TVP KULTURA

Ojciec
Dramat, Francja, Wielka Brytania, 2020

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

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 23:50

Środa



23:25

TVP 1

Ziemia obiecana
Dramat, Polska, 1974

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

Niedziela



23:50

POLSAT

Spadkobiercy
Dramat, komedia, USA, 2011

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

Czwartek



01:05

POLSAT

Nomadland
Dramat, USA, 2020

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

PIĄTEK • 2 stycznia

TVP 1

05:30 **Wichrowe wzgórze** - serial
06:15 **Akacja 38** - serial, 2017
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Agape Blisko Ciebie** - mag.
08:00 **Serwis Info: Pogoda Info**
08:20 **Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
09:00 **Ranczo** - serial obycz., 2009
10:00 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:00 **Ojciec Mateusz** - serial krym.
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes**
12:40 **To się oplaca** - magazyn
12:55 **Natura w Jedyńce - lbex** - alpejski akrobata - dok., Franc., 2021
14:00 **Wichrowe wzgórze** - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info**
15:15 **Reporterzy** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:05 **Dziedzictwo** - serial, Turcja

TVP 2

04:30 **Na dobre i na złe** - serial
05:25 **M jak miłość** - serial, 2022
06:15 **Anna Dymna** - spotkajmy się - rozmowa
06:50 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:30 **Pytanie na śniadanie** - magazyn poranny
11:55 **Tańcząca ze światem**
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Miłość i nadzieja** - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa - pałac tajemnic** - serial, Hiszp., 2023
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familia** - teleturniej
17:20 **Miłość i nadzieja** - serial obycz., Turcja, 2022

TVN

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

TVN

17:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarny - rozrywkowy
18:00 **Detektywi** - Młoda kobieta znajduje swoją matkę w jej mieszkaniu, ktoś dotknął jej pobił. Córka ofiary prosi detektywów o odnalezienie sprawcy.

TVP Kultura

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

TVP Kultura

16:45 **Informacje kulturalne**
17:05 **Pan na Księzycu** - dokument, Polska, 1993
18:15 **Muzyczne NAJ - Andrzej Zaucha** - rozryw., 2023
18:50 **Paul Gauguin** - portret dzikus - dok., Franc., 2017
20:00 **Kino Mistrzów - Angol** - dram., USA, 1999
21:40 **Noc krótkich filmów - Noworoczna noc - Kabaret**
22:05 **Więcej niż fikcja - Roger Vadim - Mister Cool** - dok., Franc., 2016
03:20 **Zaczęło się od nut. 80 lat PWM** - reportaż
03:55 **Tamte lata, tamte dni** - Tomasz Lipiński - mag.

TVN 7

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

TV 4

06:00 **Strażnik Teksasu** - film akcji
07:55 **Bogaty Dom** - Biedny Dom - program paradokumentalny
08:55 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.
10:55 **Na Ratunek** 11:2 - serial obyczajowy
11:55 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
14:55 **Ktoś tu kłamie?** 15:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej**
18:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.
20:00 **Gwiazdy Kabaretu** - program rozrywkowy
22:05 **Wyspa strachu** - sens., USA, 2009
00:05 **STOP Drogówka** - serial policyjny
01:05 **Love Island** - Wyspa miłości - reality show
02:10 **Hardkorowy lombard**
02:40 **Interwencja** - magazyn reporterów
02:55 **Śmierć na 1000 sposobów**
03:25 **Lubię disco!** 04:25 **Top 10** - Lista Przebojów
05:30 **Teleszkapy** - TV Okazje

teleexpress

17:00 **Teleexpress**
17:30 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:10 **Klan** - telenowela TVP
18:45 **Akacja 38** - serial, 2017
19:30 **Program inform.** 19:30
19:55 **Pytanie dnia**
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Zaraz wracam** - serial, 2025
21:10 **Komisarz Alex** - serial krym.
22:10 **Sekielski wieczorową porą** - talk-show
23:10 **Święty** - film kryminalny, Polska, Węgry, 2023
01:10 **Tylko ty** - kom., USA, 1994
03:05 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
03:25 **Sekielski wieczorową porą** - talk-show
04:25 **Notacje** - dokument

Fakty

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

Fakty

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

Informacje kulturalne

16:45 **Informacje kulturalne**
17:05 **Pan na Księzycu** - dokument, Polska, 1993
18:15 **Muzyczne NAJ - Andrzej Zaucha** - rozryw., 2023
18:50 **Paul Gauguin** - portret dzikus - dok., Franc., 2017
20:00 **Kino Mistrzów - Angol** - dram., USA, 1999
21:40 **Noc krótkich filmów - Noworoczna noc - Kabaret**
22:05 **Więcej niż fikcja - Roger Vadim - Mister Cool** - dok., Franc., 2016
03:20 **Zaczęło się od nut. 80 lat PWM** - reportaż
03:55 **Tamte lata, tamte dni** - Tomasz Lipiński - mag.

Informacje kulturalne

16:45 **Informacje kulturalne**
17:05 **Pan na Księzycu** - dokument, Polska, 1993
18:15 **Muzyczne NAJ - Andrzej Zaucha** - rozryw., 2023
18:50 **Paul Gauguin** - portret dzikus - dok., Franc., 2017
20:00 **Kino Mistrzów - Angol** - dram., USA, 1999
21:40 **Noc krótkich filmów - Noworoczna noc - Kabaret**
22:05 **Więcej niż fikcja - Roger Vadim - Mister Cool** - dok., Franc., 2016
03:20 **Zaczęło się od nut. 80 lat PWM** - reportaż
03:55 **Tamte lata, tamte dni** - Tomasz Lipiński - mag.

TV Trwam

09:45 **Jestem Mamą** 10:00 **Inf.** dnia
10:15 **Rozmowy niedok.**
11:25 **Głos Polski** 11:35 **Natura et Homo** 12:00 **Anioł**
12:03 **Inf.** dnia 12:02 **Głos serca**
13:05 **Edek** - idol na dziś 13:30 **Msza św.** 14:20 **Kolejdy** 14:30 **Drzwi do lasu** 14:55 **Słowo życia**
15:00 **Modlitwa do Boga**
15:05 **Młodzi** 15:20 **Mocni** w Wierze 15:50 **Ma się rozumieć**
16:00 **Inf.** dnia 16:10 **Natura**
16:40 **Katolicy** a tożsamość Europy 17:15 **W górskim domu ogrodnika**
17:30 **Łączy Nas Historia** 17:55 **Poczet Wielkich Polaków**
18:00 **Anioł Pański** 18:05 **Inf.** dnia 18:15 **Westerplatte** 18:45 **Młodych**
19:00 **Warto zauważyć...** 19:30 **Brat Franciszek** 20:00 **Inf.** dnia 20:20 **Różaniec** 20:50 **Mysiąc**
Ojczyzna 21:00 **Apel Jasnog.** 21:20 **Inf.** dnia 21:40 **Polski Punkt**
Widzenia 22:00 **Z Ewangelią** w Krainie Rajskiego Ptaka

eprasa.pl bb63687f2d

SOBOTA • 3 stycznia	
TVP 1	TVP 2
04:50 Wielki wyścig świąteczny - komedia romantyczna, USA, 2024 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:55 Ranczo - serial obyczaj., Polska, 2009 09:55 Komisarz Alex - serial krym. 10:55 Ojciec Mateusz - serial krym. 11:50 Gwiazdy w południe - Rio Lobo - western, USA, 1970 14:00 Życie na biegunach - dokument, Australia, 2022	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczaj., 2025 06:25 Dla niesłyszących - Święta z M jak miłość - serial obyczaj. TVP, 2023 07:20 Pytanie na śniadanie 11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny 12:05 Postaw na milion - teleturniej 13:05 Miłość i nadzieja - serial obyczaj., Turcja, 2022 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. O polę 2026 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Miłość i nadzieja - serial obyczaj., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Słowo na niedzielę
15:05 Tajemnice kultowych seriali - dok., 2025 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 Sylwester z Dwojką 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Krew z krwi - serial, 2024 21:25 Hit na sobotę - Greenland - katastroficzny, USA, 2020 23:35 Gorąca linia - fab., USA, 2022 01:25 Sprawdzamy - magazyn 01:50 Czego pragną kobiety - kom., USA, 2000 04:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	19:00 Informacje kulturalne 19:25 Rodzinka.pl - serial kom. 20:00 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 22:30 Miłość, ślub i inne nieszczęścia - komedia romant., USA, 2020. Wielowątkowa i tryskająca humorem opowieść o ludziach pracujących przy organizacji jakiegoś wesela. 00:20 Zupa Nic - komedia obyczajowa, 2021. Portret trzypokoleniowej rodziny, mieszkającej pod jednym dachem. 02:00 9. Życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016 04:00 Akażowa 38 - serial kostiumowy, 2016

NIEDZIELA • 4 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:50 Zmieniły - serial, 1986 10:00 Ojciec Mateusz - serial krym. 10:55 Komisarz Alex - serial krym. 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Pielgrzymi Nadziei - rep. 13:05 BBC w Jedyne - Planeta Ziemia - Ludzie - dok., 2023 14:25 Dom - serial, 1980 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 U Pana Boga w Królowym Moście - serial	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczaj., 2025 06:25 Dla niesłyszących - 25 lat M jak miłość. Nasz srebrny jubileusz - serial obyczaj., Polska, 2025 07:20 Pytanie na śniadanie 11:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn 11:40 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. O polę 2025 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:15 Hrabia Monte Christo - serial kostiumowy, Franc., Włochy, 2024
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:05 Sport 20:15 Pogoda 20:25 U Pana Boga w Królowym Moście - serial 21:25 Żona dla Polaka - reality show 22:25 Zakochana Jedyńka - Ostatnia szansa Harveya - obyczaj., USA, 2008 00:10 Greenland - fab., USA, 2020 02:10 Sprawdzamy - magazyn 02:35 Rio Lobo - western, USA, 1970 04:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	18:15 Pan Mama - serial kom. 18:55 James Bond - Goldeneye - sens., USA, Wlk. Bryt., 1995. Członkowie syndykatu Janusa wykradają z centrum kierowaną bronią kosmiczną na Syberii urządzenie o nazwie Złote Oko. 21:15 Blitz - akcja, Wlk. Bryt., Franc., USA, 2011 23:05 Renata Przemek na dobry wieczór - widowisko muzyczne 00:10 Krucjata - Prawo serii - serial krym., Polska, 2020 01:10 Miłość, ślub i inne nieszczęścia - komedia romant., USA, 2020 03:00 Akażowa 38 - serial kostiumowy, 2016 03:45 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - 34-letnia Asia i 36-letni Grzesiek są małżeństwem od ośmiu lat, mają siedmioletnią córeczkę. Któregoś dnia Asia dostaje telefon ze szpitala - trafili do nich jej ojciec Edward, zaginiony 20 lat temu. 06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Na Współnej Omnibus - serial obyczaj., Polska 12:25 Anatomia piękna - program rozrywkowy 13:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 14:25 Pokémon: Detektyw Pikachu - przygod., USA, Jap., Wlk. Bryt., 2019
16:35 Indiana Jones i ostatnia krucjata - przygod., USA, 1989 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Simona Kossak - obyczaj., Polska, 2024 21:50 Pamiętnik - melodramat, USA, 2004 00:20 Terminator Genisys - SF, USA, Kan., 2015 02:45 Szpital św. Anny - program obyczaj. 03:30 Uwaga! - program interwencyjny 03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:35 Nauka jazdy - reality show 05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy 12:00 Będzie pięknie - program poradnikowy 13:05 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - studio sport 13:30 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - konkurs indywidualny seria 1 14:50 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - konkurs indywidualny seria 2 15:55 Turniej Czterech Skoczni, Innsbruck - studio sport
16:25 Shazam! - przygod., USA, 2019 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki - przygod., USA, 2008 22:10 Każdy swój oddech - sens., USA, 2021 00:15 365 dni - film erotyczny, Polska, 2020 02:20 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 03:30 Szpital św. Anny - program obyczaj. 04:20 Uwaga! - program interwencyjny 04:35 Ej, Star! - program poradnikowy 05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjny - rozrywkowy 11:30 Darek Stolarz - remont w 3 dni 12:40 Sezon na misia 3 - anim., USA, 2011 14:25 Epoka lodowcowa: Wędrówka kontynentów - anim., USA, 2012 16:20 Kevin sam w Nowym Jorku - kom., USA, 1992. Przebojowa komedia sensacyjna - kontynuacja opowieści znanej z filmu „Kevin sam w domu” 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Neo-Nówka. XX-lecie - program rozrywkowy
22:50 Szybcy i wściekli 6 - sens., USA, Jap., Hiszp., Wlk. Bryt., 2013. Szósta część przebojowej serii. Vin Diesel, Paul Walker i Dwayne Johnson poprowadzą razem drużynę gwiazd do kolejnego zwycięstwa, którego stawką będzie ocalenie za chodniej cywilizacji. 01:40 Superfly - sens., USA, 2018. Thriller z mocną oprawą muzyczną. 04:10 Świat według Kiepskich - Na korytarzu pod drzwiami Kiepskich pojawia się mężczyzna z bukietem kwiatów. 04:55 Disco Gramy - program muzyczny 05:35 Telezakupy TV Okazje

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjny - rozrywkowy 10:55 Kot w butach: Ostatnie życzenie - anim., USA, Jap., 2022. Produkcja słynnego studia DreamWorks Animation była nominowana do Oscara® w kategorii: Najlepszy pełnometrażowy film animowany. 13:05 Jumanji: Następny poziom - sens., USA, 2020 15:50 Shrek - anim., USA, 2001. Tytułowy bohater historii jest ogrom - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. 17:40 Darek Stolarz - remont w 3 dni 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:20 Sport 19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny 19:55 Hobbit: Niezwykła podróż - sens., USA, N. Zel., 2012. Film ten to adaptacja legendarnej powieści autorstwa J.R.R. Tolkiena pt. „Hobbit, czyli tam i z powrotem”, będącej wstępem do słynnego „Władcy Pierścieni”; to opowieść pełna niezwykłych wydarzeń i magicznych postaci, przedstawiająca odwieczną walkę Dobra ze Złem. 23:50 Spadkobiercy - obyczaj., USA, 2011 02:15 Gothika - sens., USA, 2003 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
06:05 Statysci - komedia, Polska, 2006 08:15 Wstęp Wolny - felieton 08:35 Notre-Dame de Paris - balet, Francja, 2021 10:15 Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 - reportaże 10:45 Od ucha do ucha - W krainie zorzy polarnej - Kajak - filmy animowane 11:20 Wielcy mistrzowie malarstwa - Michelangelo - serial dokumentalny, Franc., 2015 12:25 Perły i dukaty - serial, Polska, 1965 13:50 Wydarzenie aktualne 14:20 Mardin Masecki gra - koncert, 2025 15:55 Dokument tygodnia - Tajemnica Claudia Cardinale - dokument, Franc., 2019
17:00 Tamte lata, tamte dni - Zygmunt Staszczak - magazyn 17:40 Retro kino - Zabawka - komedia, Francja, 1976 19:25 20x20 lat TVP Kultura - Aleksandra Kurzak 20:00 Bilet do kina - Ojciec - dramat, Francja, Wlk. Bryt., 2020 21:45 Polskie Evergreeny. Ladies' Jazz Festival Gdynia - koncert, 2024 23:10 Kino Mistrzów - Angol - dram., USA, 1999 00:50 Tamte lata, tamte dni - Zygmunt Staszczak - magazyn 01:30 Weneja - dramat, Polska, 2010 03:40 20x20 lat TVP Kultura - Aleksandra Kurzak

TV Puls
06:00 Nash Bridges - serial krym. 07:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Semir jest świadkiem niezwykle dziwnego zdarzenia, spotyka bowiem tajemniczo ubranych ludzi pędzących konno. W tym samym czasie siedzący w samochodzie Paul zauważa kobietę wołającą o pomoc. 09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 09:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. Z każdym przyniesionym pod zastaw przedmiotem wiąże się wciągająca historia.
20:00 Twierdza - akcja, USA, 1996. Zdesperowany generał Francis Hummel (Ed Harris) to bohater wojny w Zatoce Perskiej. Wraz z grupą wiernych żołnierzy piechoty morskiej opanowuje wyspę Alcatraz i bierze zwiędzających jako zakładników. 23:00 Bodyguard i żona zawodowca - akcja, USA, 2021 01:15 Kobiety mafii 2 - akcja, Polska, 2019 04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 05:00 Dyżur - serial medyczny

PONIEDZIAŁEK • 5 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:30 Wichrowe wzgórze - serial 06:15 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Okrasa famie przepisy - magazyn kulinarny 09:00 Ranczo - serial obycz., 2009 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 BBC w Jedyne - Planeta Ziemia III - Ludzie - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 15:00 Serwis Info 15:15 Reportery - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja	04:25 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:25 M jak miłość - serial, 2022 06:20 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:50 Dla niesłyszących - Okrasa famie przepisy - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport; Pogoda 20:30 19. południk - Teatr Telewizji, 2003 22:00 John Wayne - więcej niż mit - dok., Franc., 2019 23:05 Balans bieli - magazyn 23:45 Carte blanche - obycz., Polska, 2015 01:35 Wykry wacz kłamstw - magazyn 02:00 Gorąca linia - fab., USA, 2022 03:50 Rezydencje królewskie - dok., Wlk. Bryt., 2024	16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Przepis dnia - program kulinarny 20:55 Mikołaj Na sygnale 2. Zdążyć przed Wigilią - fab., Polska, 2025 21:55 Na sygnale - serial fabularny 23:10 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 24:00 Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018 02:25 Instykt - serial krym., Polska, 2011 03:20 Akacja 38 - serial

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:25 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy 13:55 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny 14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport
19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interw. 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 Kraj świętych i grzeszników - sens., Wlk. Bryt., Irlandia, USA, Chiny, Franc., Szwajc., 2023 23:10 Okup - sens., USA, 1996 01:35 Autentyczni 02:20 Szpital św. Anny - program obycz. 03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:35 Uwaga! - program interw. 04:50 Ej, Star! - program poradnikowy 05:10 Nauka jazdy - reality show



POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Intervencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda
19:55 Mega hit - Jurassic World - sens., USA, 2015. Akcja rozgrywa się 22 lata po wydarzeniach z pierwszego filmu z tej przelomowej serii. Pomimo nieszczęść, które przytrafiły się pierwotnemu parkowi, na jego miejscu stanął większy park, który oferuje możliwość podziwiania żywych dinozaurów. 22:30 Detonator - sens., USA, Rum., 2006 00:45 Lep na muchy - kom., USA, 2011 02:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 03:45 Ewa gotuje - kulinarny 04:40 Disco Grammy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje



TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny 06:15 Muzyczne poranki 07:00 Tamte lata, tamte dni - Anna Nehrebecka - magazyn 07:45 Podróż z historią - Legenda „Czarnej Wołgi” - dokument, Polska, 2015 08:25 Wydarzenie aktualne 09:00 Lalka - serial 10:30 Jeziro Bodeńskie - dramat, Polska, 1985 12:05 Wielcy mistrzowie malarstwa - Michelangelo - serial dokumentalny, Franc., 2015 13:10 Od ucha do ucha - W krainie zorzy polarnej - Kajak - filmy animowane 13:40 Tamte lata, tamte dni - Zymunt Staszczak - magazyn 14:30 Mój Nikifor - dramat, Polska, 2004
16:20 Lalka - serial 17:55 Tygodnik Kulturalny 18:50 Cesaria Evora - dok., Port., 2022 20:00 Poniedziałek z Bondem - Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985 22:20 W samo południe - western, USA, 1952 23:55 Freddie Mercury - wielki mistyfikator - dok., USA, 2012 01:35 Porozmawiajmy szczerze - Halina Kunicka 02:15 Kino nocne - Stromboli, ziemia Boga - dramat, USA, Włochy, 1950 04:10 Aria Diva - film krótkometrażowy, Polska, 2007 04:50 Teledyski



TV Puls
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 15:50 Ranczo - serial kom., Polska 18:00 Dziki łowy - przygod., N. Zel., 2016. Ricky (Julian Dennison) to wychowany na hip-hopie, miejski, zbuntowany, krnąbrny nastolatek, który otrzymuje szansę nowego startu, gdy trafia do nowej rodziny zastępczej (cioci Belli i wuja Heca). Po śmierci Belli Rickowi grozi odesłanie do innego domu, więc obaj z wujem uciekają i ukrywają się w buszu.
20:00 Najwyższy wyrok - akcja, USA, 2012. Cross (Steven Seagal) i Manning to byli żołnierze Marines. Dostają ważne zadanie i mają zadanie eskortować osadzonych ze starego więzienia federalnego. 22:05 Terrorysta - akcja, USA, 2001 23:55 Pasażer 57 - akcja, USA, 1992 01:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:40 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:25 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny



TVN 7
05:40 Ten moment - Marcin Łagodzki chce zostać aktorem, ale jego ojciec zażądał, by zaczął pracować w rodzinnym warsztacie. Chłopak uciekł do Warszawy, by zrealizować swoje marzenie. 06:10 Szkoła - Agata Walczyk, uczennica licealnej 3c, po maturze chce studiować medycynę. Nie podoba jej się, że jej chłopak chce wybrać inny kierunek. 08:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:40 Detektywi - program kryminalny. Kobieta pochodząca z Ukrainy została zaatakowana nożem. Detektyw szukają sprawcy napaści. Trop wiedzie do firmy, w której pracowała dziewczyna.
15:25 Zapakuj do moich drzwi - telenowela 16:20 Sąd rodzinny - program sądowy 17:15 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 18:10 Zagadki losu - program obycz. 19:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 15:17 do Paryża - sens., USA, 2018 22:05 Złoto dla zwycięzcy - film wojenny, USA, Jugosławia, 1970 00:50 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2016 03:10 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 04:00 Dorota was urządzi - program lifestylowy



TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 22:00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto 23:05 Terytorium wroga - sensacyjny, Franc., 2011 01:25 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:40 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami 05:30 Telezakupy TV Okazje
09:30 Moja Katolicka Rodzina 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. Państwa 11:30 Warto być ojcem 11:45 Kolejdy 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Bawer - Moja Walka 13:30 Msza św. 14:20 Kolejdy 14:30 Misja Księdza Jacka 15:25 Góra Świętej Anny 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świątkowie 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 Mysiak Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędka nad wodę



WTOREK • 6 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:15 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Okrasa famie przepisy - magazyn kulinarny 08:30 Ranczo - serial obycz., 2009 09:30 U Pana Boga za kołnierzenie Roku Jubileuszowego z Watykanu 11:45 Orszak Trzech Króli 13:20 Natura w Jedyne - Koziorożec himalajski i jego królestwo - dok., Indie, 2022 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 15:00 U Pana Boga w Królowym Moście - serial	05:25 Bernadetta. Cud w Lourdes - dramat, biograficzny, Francja, 2011 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:45 W drodze do Cordury - western, USA, 1959 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:20 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
	
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jacek Cygan. Życie jest sztuką - dok., Polska, 2025 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 U Pana Boga w Królowym Moście - serial 21:30 Niedokończony życie - dram., USA, Niemcy, 2005 23:25 Zaklinacz deszczu - obycz., USA, 1997 01:50 Ostatnia szansa Harveya - obycz., USA, 2008 03:35 Carte blanche - obycz., Polska, 2015	20:45 Riwiera dla dwojga - kom., Wlk. Bryt., Franc., 2013. Richard i Kate są rozwiedzeni, ale nadal żyją w przyjaźni. Bankructwo funduszu emerytalnego łączy parę jeszcze bardziej. 22:30 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Pol., 2024 00:10 Blitz - akcja, Wlk. Bryt., Franc., USA, 2011. Blitz to morderca policjantów, grasujący w południowo-wschodnim Londynie. 01:55 Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018 04:20 Odrodzenie Katedry Notre-Dame - dok., Franc., 2024

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:15 Clifford: Wielki czerwony pies - film rodzinny, USA, Kan., Wlk. Bryt., 2021 13:15 W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! - kom., USA, 1989 15:20 Autentyczni 16:05 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - studio sport 16:30 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - konkurs indywidualny seria 1 17:50 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - konkurs indywidualny seria 2
18:55 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen - studio sport 19:15 Fakty 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Na skraju jutra - SF, USA, Kan., 2014 22:20 Mayday - kom., Polska, 2019 00:45 Simona Kossak - obycz., Polska, 2024 02:35 Kuba Wojewódzki - talk-show 03:30 Nastolatki rządzą... kasą - reality show 04:15 Uwaga! - program interwencyjny 04:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:15 Nauka jazdy - reality show



POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:00 Grinch: Świąt nie będzie - kom., USA, Niemcy, 2000. Jest wredny, zielony i nie lubi świąt Bożego Narodzenia. Jim Carrey wcielił się w postać tytułową w adaptacji klasycznej historii dla dzieci autorstwa Dr Seussa. 10:25 Brzdąc w opalach - kom., USA, 1994 12:35 Epoka lodowcowa - anim., USA, 2000 14:25 Jumanji - kom., USA, 1995 16:35 Nie kłam kochanie - kom., Polska, 2008 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:55 Exodus: Bogowie i królowie - sens., USA, Wlk. Bryt., 2014
23:10 Helikopter w ogniu - sens., USA, 2001. Dramat wojenny wyreżyserowany przez Ridleya Scotta. Wstrząsająca rekonstrukcja misji, na jaką w 1993 roku wysłano do Somalii ponad stu żołnierzy USA. Akcja, przewidziana na 30 minut, przeradza się w krwawą bitwę - najdłuższą, w jaką zaangażowani byli Amerykanie od czasów Wietnamu. 02:15 Escape Room: Najlepsi z najlepszych - sens., USA, RPA, 2021 04:10 Ewa gotuje - program kulinarny 04:50 Disco Grammy - program muzyczny 05:35 Telezakupy TV Okazje



TVP Kultura
06:05 Afisz kulturalny 06:15 Muzyczne poranki 06:45 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn 07:25 Prezydenckie siedziby - dokument, Polska, 2015 08:05 Szykament Kolberga - Hanna Banaszak - reportaż 08:40 Niepojęte - felieton 09:00 Lalka - serial 10:30 Tesla - fab., USA, 2020 12:25 Cesaria Evora - dokument, Portugalia, 2022 13:25 Robię swoje - To masz Konieczny w Operze Wiedeńskiej - reportaż 13:55 Paniaki z Rochefort - musical, Franc., 1967 16:10 Lalka - serial 17:40 Arie z gali ONTW 18:55 Renoir. Portrecista odchodzącej epoki - dokument, Niemcy, 2022 20:00 Teatr Telewizji - Piaszcz - spektakl teatralny, 1979
21:50 Lekkie obyczaje - Uczta Babette - fabularny, Dania, 1987 23:45 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn 00:30 Klub Jazowy - Kajetan Galas Organ Spot - koncert, 2025 01:45 Kansas City - dram., muz., kryminal, USA, 1996. Pewien drobny złodziej zostaje uwieczniony przez bossa miejscowej mafii. Jego dziewczyna obmyśla ryzykowny i szalony plan uwolnienia ukochanego. Porwała żonę lokalnego polityka... 03:55 Wspólny dom 04:35 Złoty szalik - dramat obycz., 2000



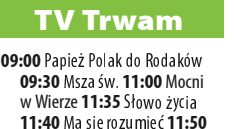
TV Puls
06:00 Nash Bridges - serial krym. 07:00 Wysięg szczerów - kom., USA, Kan., 2001. Milioner Donald Sincilar (John Cleese) postanawia zapewnić rozrywkę gościom w swoim hotelu. Mężczyzna wybiera losowo grupę ludzi, którzy mają wziąć udział w zaciętym wyścigu o 2 miliony dolarów. 09:20 Złote dziecko - kom., USA, 1986. Murphy wyrusza z misją ocalenia Złotego dziecka, obdarzonego mistyczną mocą, którego porwały siły Zła. 11:10 Jak zostać kotem - familijny, Franc., Chiny, Kan., 2016 12:50 Córka prezydenta - kom., USA, 2004 15:00 Król rozrywki - obycz., 2017
17:35 Legenda Zorro - przygod., USA, 2005 20:00 Apokalypso - przygod., USA, 2006. Młody wojownik zostaje zmuszony do odbycia wyprawy w głąb nieznanego świata. 23:00 Trzynasty wojownik - przygod., USA, 1999. Pół-rzymianin No Reno, aby uratować legiony rzymskie, musi przekroczyć osnieżone góry Armenii. 03:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 04:00 Dyżur - serial medyczny 04:25 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny



TVN 7
05:50 Ugotowani - turniej kulinarny. Warszawa - stolica kulinarnych trendów i pokus. To właśnie tu Piotr, Alesia, Mariusz i Ania staną do kulinarnej rywalizacji. 06:45 Szkoła - Patryk Słupiński z licealnej 3b przeżywa żalobę po śmierci mamy. Chłopak próbuje zagłuszyć smutek i pod nieobecność ojca organizuje w domu imprezę. 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:15 Dziedzic Maski - kom., USA, Niemcy, 2005 14:10 Atramentowe serce - przygod., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2008 16:10 Agencje, podaj łapę - kom., USA, 2001 18:05 OSS 117: Rio nie odpowiada - sens., Franc., Belgia, 2009
20:00 Operacja Napoleon - sens., Islandia, Niemcy, 2023. Na lodowcu w Islandii turyści natykają się na wrak samolotu z II wojny światowej. Znajdują się w nim wskazówki pomagające znaleźć miejsce ukrycia złotego pociągu... 22:20 Matrix - SF - USA, 1999 00:50 Push - sens., USA, Kan., 2009. Trójka młodych Amerykanów jest obdarzona zdolnościami paranormalnymi i dlatego stali się obiektem zainteresowania agencji. 02:50 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:40 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy



TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 06:55 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 07:10 Artur ratuje Gwiazdkę - anim., USA, 2011 09:10 Angry Birds Film - anim., Fin., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2016 11:20 Zawód święty Mikołaj - kom., USA, 2001 13:05 Wykiwać klawisz - kom., USA, 2005 15:35 Wielki błękit - sens., Franc., 1988 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto 22:00 Dracula: Historia nieznan - sensacyjny, USA, Japonia, 2014 23:55 Pole śmierci - sensacyjny, USA, 2021 02:05 Hardkorowy lombard 02:40 Interwencja - magazyn reporterów 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami 05:30 Telezakupy TV Okazje
09:00 Papież Polak do Rodaków 09:30 Msza św. 11:00 Mocni w Wierze 11:35 Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Św. na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Kobiety wolności 13:00 Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku 13:30 Msza św. 14:20 Kolejdy 14:30 Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska 15:00 Bogu i ludziom - ks. Stanisław Sudół 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 Wierze 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 Mysiak Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia



ŚRODA • 7 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:30 Wichrowe wzgórze - serial 06:15 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn 08:00 Serwis Info 08:10 Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2009 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:50 Natura w Jedyńce - Ningaloo - oceaniczny cud Australii - dok., Belgia, 2024 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 15:00 Serwis Info	05:25 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2022 06:20 Pożyteczni.pl - magazyn 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 12:15 Koło fortuny - teleturniej 12:50 Święto Bożego Narodzenia - nabożeństwo prawosławne, 2025 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszpania, 2023
	
15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - telet. 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport, Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Spzymierzni - fab., USA, 2016 23:25 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Ziemia obiecana - dram., Polska, 1974 ● 02:20 Święty - krym., Polska, 2023 04:15 Magazyn Ekspresu Reporterów	 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:45 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Przepis dnia 20:55 Na dobre i na złe - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularny 22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017 24:00 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Polska, 2024 01:35 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 02:30 Za drzwiami Gallerii Uffizi - dok., Niemcy, 2021
 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 Nieobecnii 2 - serial, Polska 23:00 W morzu ognia - sens., USA, 1997 01:10 Szpital św. Anny - program obycz. 02:05 Anatomia piękna - program rozrywkowy 02:55 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 04:05 Uwaga! - program interwencyjny 04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:05 Ej, Star! - program poradnikowy	

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny

05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy

06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny

11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny

14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty

19:35 Sport

19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich

19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska

20:55 Nieobecni 2 - serial, Polska

23:00 W morzu ognia - sens., USA, 1997

01:10 Szpital św. Anny - program obycz.

02:05 Anatomia piękna - program rozrywkowy

02:55 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy

04:05 Uwaga! - program interwencyjny

04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

05:05 Ej, Star! - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień

08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny

09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy

11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny

14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny

15:50 Wydarzenia - program informacyjny

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia - program informacyjny

19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:30 Sport

19:40 Pogoda

19:55 Wkręcenii 2 - kom., Polska 2014. Bohaterowie znani z pierwszej części filmu z Szyją (Paweł Domaگاła) i Fikolem (Bartosz Opania) na czele - ruszą na podbój stolicy i polskiego showbiznesu. Widzowie przekonają się, jak funkcjonuje świat gwiazd znanych z programów rozrywkowych i plotkarskich portali.

22:00 Jakbyś konie - sens., Chiny, 2023

00:50 Exodus: Bogowie i królowie - sens., USA, Wlk. Bryt., 2014

04:00 Kabaretowa Ekstraklasa

04:40 Disco Gramy - program muzyczny

05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni
 - Agnieszka Duczmal
 - magazyn
07:40 Podróż z historią
 - Piękno wykute w stali
 - dokument, Polska, 2015
08:25 Orkiestra jest jak człowiek - dokument, Polska, 2025
09:00 Lalka - serial
10:35 Mój Nikifor - dramat, Polska, 2004
12:25 Renoir. Portrecista odchodzącej epoki
 - dokument, Niemcy, 2022
13:30 Wstęp Wolny - felieton
13:50 Niedziela z... Alicją Majewską i Włodzimierzem Korczem
14:45 Uczta Babette
 - fabularny, Dania, 1987 ●
16:40 Lalka - serial

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

TV Puls

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

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

TVN 7

05:15 Ten moment – Karolina Godlewska jest w drugim miesiącu ciąży ze swoim chłopakiem Maksym, który pracuje w biurze u jej ojca, architekta Romana. Karolina boi się reakcji ojca.

05:45 Szkoła – Dominika Socha gubi pieniądze przeznaczone na opłacenie rehabilitacji niepełnosprawnej siostry. Żeby zdobyć potrzebną kwotę, umawia się z licealistą, że będzie mu towarzyszyć podczas rodzinnej imprezy.

08:40 Ukryta prawda – program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy – program kryminalny

13:55 Detektywi – Do biura detektywistycznego zgłaszają się rodzice 9-latk, których syn wstąpił do wspólnoty o nazwie „Komuna dobra”.

14:55 Zapukaj do moich drzwi – telenowela

16:00 Sąd rodzinny – program sądowy

17:00 Tajemnice miłości – serial paradokmalny

18:00 Zagadki losu – program obycz.

19:00 Ukryta prawda – program obyczajowy

20:00 Ojcowie i córki – obycz., USA, Włochy, 2016

22:30 Epidemia strachu – sens., USA, ZEA, 2011

00:50 Żłoto dla zachwanych – woj., USA, Jugos., 1970

03:30 SOS Ekipy w akcji – program policyjny

04:20 Usterka – program poradnikowy

04:45 Dorota was urządzi – program lifestyle'owy

TV 4

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

Trójmiasto

23:05 Osadzony – sens., USA, 1989 **01:25 Love Island**. Wyspa miłości – reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą 09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencia Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:00** Koledy **11:10** Mateczniki Pokłosci **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wypaczzone sumienia **13:00** Cud prawdy **13:30** Msza św. **14:20** Koledy **14:30** Miłczący **Sw. 15:00** Zdziwiający świat chrześczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Przywrócenie do życia **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Opowieści o biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnoć.

TVN 7

05:15 Ten moment – Karolina Godlewska jest w drugim miesiącu ciąży ze swoim chłopakiem Maksym, który pracuje w biurze u jej ojca, architekta Romana. Karolina boi się reakcji ojca.

05:45 Szkoła – Dominika Socha gubi pieniądze przeznaczone na opłacenie rehabilitacji niepełnosprawnej siostry. Żeby zdobyć potrzebną kwotę, umawia się z licealistą, że będzie mu towarzyszyć podczas rodzinnej imprezy.

08:40 Ukryta prawda – program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy – program kryminalny

13:55 Detektywi – Do biura detektywistycznego zgłaszają się rodzice 9-latk, których syn wstąpił do wspólnoty o nazwie „Komuna dobra”.

14:55 Zapukaj do moich drzwi – telenowela

16:00 Sąd rodzinny – program sądowy

17:00 Tajemnice miłości – serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu – program obycz.

19:00 Ukryta prawda – program obyczajowy

20:00 Ojcowie i córki – obycz., USA, Włochy, 2016

22:30 Epidemia strachu – sens., USA, ZEA, 2011

00:50 Żłoto dla zachwalech – woj., USA, Jugos., 1970

03:30 SOS Ekipy w akcji – program policyjny

04:20 Usterka – program poradnikowy

04:45 Dorota was urządzi – program lifestyle'owy

TV 4

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

Trójmiasto

23:05 Osadzony – sens., USA, 1989 **01:25 Love Island**. Wyspa miłości – reality show **02:25** Kardorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą 09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencia Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:00** Koledy **11:10** Mateczniki Pokłosci **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wypaczzone sumienia **13:00** Cud prawdy **13:30** Msza św. **14:20** Koledy **14:30** Miłczący **Sw. 15:00** Zdziwiający świat chrześczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Przywrócenie do życia **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Opowieści o biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnoć.

TVN 7

05:15 Ten moment - Karolina Godlewska jest w drugim miesiącu ciąży ze swoim chłopakiem Maksem, który pracuje w biurze u jej ojca architekta Romana. Karolina boi się reakcji ojca.

05:45 Szkoła - Dominika Socha gubi pieniądze przeznaczone na opłacenie rehabilitacji niepełnosprawnej siostry. Żeby zdobyć potrzebną kwotę, umawia się z licealistą, że będzie mu towarzyszyć podczas rodzinnej imprezy.

08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

13:55 Detektywi - Do biura detektywistycznego zgłaszają się rodzice 19-latk, których syn wstąpił do wspólnoty o nazwie „Komuna dobra”.

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela

16:00 Sąd rodzinny - program sądowy

17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu - program obycz.

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Ojcowie i córki - obycz., USA, Włochy, 2016

22:30 Epidemia strachu - sens., USA, ZEA, 2011

00:50 Złoto dla zuchwałych - woj., USA, Jugos., 1970

03:30 S05 Ekipy w akcji - program policyjny

04:20 Usterka - program poradnikowy

04:45 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55 Bogaty Dom** - Biedny Dom - program paradok. **08:55 Policjantki i Policjanci** - serial paradok. **10:55 Na Ratunek 112** - serial obyczajowy **11:55 Trudne sprawy** - program obyczajowy

14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00 Policjantki i Policjanci** - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00 Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto

23:05 Osadzone - sens., USA, 1989 **01:25 Love Island.** Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Teledyski TV Okazje

TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą 09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencia Generalna **01:00** Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Koledy **11:10** Mateczniki Pokłosia **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia

12:20 Wypaczzone sumienia **13:00** Cud prawdy **13:30** Msza św. **14:20** Koledy **14:30** Miłczący **15:00** Zdziwiający świat chrześczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Przywrócenie do życia **17:00** Po stronie prawdy

17:55 Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Opowieści o biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnoć.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Osadzone - sens., USA, 1989 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Teledyski TV Okazje

TV Trwam

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

CZWARTEK • 8 stycznia	
TVP 1	TVP 2
05:25 Widchrowe wzgórze - serial 06:15 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Serwis Info 08:10 Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2011 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Program rolny 12:55 Relacja z uroczystości Święta Epifanii w Kościele Greckokatolickim 14:00 Widchrowe wzgórze - serial 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, 2022 06:20 Hymn o narodzeniu Pana - reportaż 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:55 Podróż po jeden uśmiech - reportaż 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
	
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 22:10 Sprawa dla reportera 23:10 Z ludu na królewski dwór - dok., USA, 2024 00:05 Wykrywcze kłamstw - magazyn 00:30 Niedokończone życie - dram., USA, Niemcy, 2005 02:30 Zaklinacz deszczu - obycz., USA, 1997 04:50 Notacje - Krzysztof Kolberger - dok., 2009	 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 21:45 Berlin Ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016 22:50 Papillon. Motylek - dram., Hiszp., USA, Czechy, 2017 01:15 Morderstwa w Bayeux - film kryminalny, Francja, 2024 02:55 Lepsza połowa - serial, 2020 03:25 Kruk - Szepty słycać po zmroku - serial krym., Polska, 2018 04:25 Akacja 38 - serial

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny

05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy

06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny

11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny

14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty

19:35 Sport

19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz.

20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

22:00 Niezapomniani - sens., USA, 2017. Małżeństwo Tessy i Davida nie wytrzymało próby czasu. Kobieta powodowana zazdrością postanawia zniszczyć życie nowej wybrance serca Davida.

00:00 Mission: Impossible II - sens., USA, Niemcy, 2000

02:35 Szpital św. Anny - program obycz.

03:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

04:55 Uwaga! - program interw.

05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień

08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny

09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy

11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny

14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny

15:50 Wydarzenia - program informacyjny

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia - program informacyjny

19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:30 Sport

19:45 Pogoda



20:00 Mężczyzna imieniem Otto - obycz., Szwecja, USA, 2022. Dwukrotnie zdobywca Oscara? Tom Hanks jako Otto Anderson, zręczliwy wdowiec, którego świat całkowicie zmieni nieprawdopodobna przyjaźń, która połączy go z jego nowymi sąsiadami.

22:45 Pod słońcem Toskanii - obycz., USA, Włochy, 2003. Komedia romantyczna na podstawie powieści Audrey Wells.

01:05 Nomadland - obycz., USA, 2020

03:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy

04:40 Disco Gramy - program muzyczny

05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni
 - Iwona Bielska
 - magazyn
07:45 Podróżez historią
 - Gorączka srebra - dok., Polska, 2016
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Lalka - serial
10:30 Panienci z Rochefort
 - musical, Franc., 1967
12:45 Reżyserzy - Sergio Leone
 - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:50 Rozmowy (nie)wygodne
 - Krzysztof Materna
14:45 Hania - obyczajowy, Polska, 1984
16:25 Młodzieżowska
 - Początek - serial, 1990
17:55 Mody Polskie
 - Podkarpacie - reportaż
18:35 Niepojęte - felieton
18:55 Portrety - Kolba, na szczęście! - dokument, Polska, 2010

20:00 Piranie - dramat, Włochy, 2019. Przywódca bandy młodocianych przestępców, Nicola, mieszka z matką. Poznał już życie od najgorzej strony i pragnie coś zmienić dla siebie i swojej rodziny...

22:00 The Doors, za kulisami
 - dok., Wlk. Bryt., 1970
22:50 Samiec Alfa - czarna komedia, Polska, 2022
00:45 Na wodach północy
 - Ziemskie demony - serial, Wlk. Bryt., 2021
01:55 Tygodnik Kulturalny
02:50 Informacje kulturalne
03:20 Dobra noc - pynch - koncert, 2018
04:20 Mody Polskie
 - Podkarpacie - reportaż
05:00 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash Bridges dowiaduje się, że ma do wykorzystania ponad 10 miesięcy z urlopu...

08:00 Kobra - oddział specjalny
 - serial kryminalny. Gdy próba rozbrojenia bomby w ciężarówce kończy się niepowodzeniem, skorumpowani funkcjonariusze SEK zaczynają obwiniać szefową policyjną.

10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy

11:55 Wspaniałe stulecie
 - serial kostiumowy

13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Jacek Stalczyk ze swoją żoną Kasią podejmują decyzję o przeprowadzce do Gdańska, na co nie chce się zgodzić ojciec Jacka - 55-letni emerytowany generał.

15:50 Rancho - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Test na teściów - kom., 2024. Alice i François namawiają rodziców i przyszłych teściów na wspólne testy DNA.

22:00 Porachunki pana Pouitfarda - komedia, Belgia, Franc., 2023

23:30 Mój kuzyn - kom., Franc., 2020

01:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

02:35 Menu na miarę - program kulinarny

04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.

05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:15 Ten moment - Maturzysty Nathan rozprawdza wśród swoich szkolnych kolegów narkotyki. Jego siostra martwi się, że nielegalne zajęcie sprowadzi na brata poważne kłopoty.

05:45 Szkoła - 14-letni Karol Solarski za wszelką cenę chce dowiedzieć się, kim jest jego ojciec. Koledzy gimnazjalisty mają już dość jego słęztwa i dla żartu wmawiają Karolowi, że jego ojcem jest nauczyciel historii...

08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

13:55 Detektywi - program kryminalny

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela

16:00 Sąd rodzinny - program sądowy

17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu - program obycz.

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Plotka - komedia, Francja, 2000

21:45 Och, życie! - komedia, USA, 2010

00:00 Dzień, w którym przyjdzie lata - komedia, Franc., 2012

02:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą

02:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

03:40 Usterka - program poradnikowy

04:10 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55 Bogaty Dom** - Biedny Dom - program paradok. **08:55 Policjantki i Policjanci** - serial paradok. **10:55 Na Ratunek 112** - serial obyczajowy **11:55 Trudne sprawy** - program obyczajowy

14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? **18:00 Policjantki i Policjanci** - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017

01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:20** Hardkorowy lombard **02:50** Interwencja - magazyn reporterów **03:00** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

08:55 Św. na każdy dzień 09:00 Na zdrowie **09:20** Opowieści biblijne **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia

12:20 Katoicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polśkości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela” **13:30** Msza św. **14:30** Przywrócenie do życia **14:55** Był człowiekiem posłany **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi

17:05 Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog.

TVN 7

05:15 Ten moment – Maturzystka Nathan rozprawdza wśród swoich szkolnych kolegów narkotyki. Jego siostra martwi się, że nielegalne zajęcie spowodzi na brata poważne kłopoty.

05:45 Szkoła – 14-letni Karol Solarski za wszelką cenę chce do wiedzieć się, kim jest jego ojciec. Koledzy gimnazjalisty mają już dość jego słęztwa i dla żartu wmawiają Karolowi, że jego ojcem jest nauczyciel historii...

08:40 Ukryta prawda – program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy – program kryminalny

13:55 Detektywi – program kryminalny

14:55 Zapukaj do moich drzwi – telenowela

16:00 Sąd rodzinny – program sądowy

17:00 Tajemnice miłości – serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu – program obycz.

19:00 Ukryta prawda – program obyczajowy

20:00 Plotka – komedia, Francja, 2000

21:45 Och, życie! – komedia, USA, 2010

00:00 Dzień, w którym przyjdzie lata – komedia, Franc., 2012

02:05 Żyjąc z potworem – historie ludzi dzielących dom z zabójcą

02:55 SOS Ekipy w akcji – program policyjny

03:40 Usterka – program poradnikowy

04:10 Dorota was urządzi – program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu – film akcji **07:55 Bogaty Dom** – Biedny Dom – program paradok. **08:55 Policjantki i Policjanci** – serial paradok. **10:55 Na Ratunek 112** – serial obyczajowy **11:55 Trudne sprawy** – program obyczajowy

14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da wie więcej **18:00 Policjantki i Policjanci** – serial paradok. **20:00** Uroczysko – serial krym. **21:00** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny – serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Ostra jazda – sens., Franc., Belgia, 2017

01:20 Love Island. Wyspa miłości – reality show **02:20** Hardkorowy lombard **02:50** Interwencja – magazyn reporterów **03:00** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco! **04:25** Top 10 – Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

08:55 Św. na każdy dzień 09:00 Na zdrowie **09:20** Opowieści biblijne **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia

12:20 Katoicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polśkości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela” **13:30** Msza św. **14:30** Przywrócenie do życia **14:55** Był człowiekiem posłany **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi

17:05 Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wik. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog.

TVN 7

05:15 Ten moment - Maturzysta Nathan przeprowadza wśród swoich szkolnych kolegów narkotyki. Jego siostra martwi się, że nielegalne zajęcia spowodują na brata poważne kłopoty.

05:45 Szkoła - 14-letni Karol Solarski za wszelką cenę chce dowiedzieć się, kim jest jego ojciec. Koledzy gimnazjalisty mają już dość jego śledztwa i dla żartu wmawiają Karolowi, że jego ojcem jest nauczyciel historii...

08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy

11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

13:55 Detektywi - program kryminalny

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela

16:00 Sąd rodzinny - program sądowy

17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny

18:00 Zagadki losu - program obycz.

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Plotka - komedia, Francja, 2000

21:45 Och, życie! - komedia, USA, 2010

00:00 Dzień, w którym przyjdzie tata - komedia, Franc., 2012

02:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą

02:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

03:40 Usterka - program poradnikowy

04:10 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55 Bogaty Dom** - Biedny Dom - program paradok. **08:55 Policjantki i Policjanci** - serial paradok.

10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55 Trudne sprawy** - program obyczajowy

14:55 Ktoś tu kłamie? 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej?

18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym.

21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny

22:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017

01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:20**

Hardkorowy lombard **02:50** Interwencja - magazyn

reporterów **03:00** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco!

04:25 Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

08:55 Św. na każdy dzień 09:00 Na zdrowie **09:20** Opowieści biblijne **09:45** Oświadczenie

Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok.

11:25 Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia

12:20 Katołcy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polśkości

13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela” **13:30** Msza św. **14:30** Przywrócenie

do życia **14:55** Był człowiekiem posłany **15:50** Ma się rozumieć

16:00 Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi

17:05 Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wik. Polaków

18:05 Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok.

19:25 Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa

z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Osada jazda - sens., Franc., Belgia, 2017 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:20** Hardkorowy lombard **02:50** Interwencja - magazyn reporterów **03:00** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubie disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Teledyski

TV Trwam

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



LUDZIE BEZ GUZIKÓW

GUZIKÓW NIE UŻYWALI, BO UWAŻALI, ŻE TO OCZY DIABŁA. TRUMNĘ ZMARŁEJ KOBIETY MOGŁY NIEŚĆ TYLKO KOBIETY, MĘŻCZYZNY TYLKO MĘŻCZYŹNI. W CZASIE CHRZTU DZIECKA CHRZESTNI TRZYKROTNIE SPLUWALI NA DIABŁA. A PANNIE MŁODEJ KŁADZIONO NA SZCZĘŚCIE CHLEB NA ŁONIE.

Dla niemieckich filistrów, na których słowo »Russen« wywierało wpływ magiczny, były osobliwością pierwszego rzędu. Dla Polaków, którym nie są nowością Rosjanie ani prawosławne nabożeństwa, są atrakcją znacznie mniejszą – pisał o filipońskich wsiach Mieczysław Orłowicz w swoim „Ilustrowanym przewodniku po Mazurach Pruskich i Warmii” z 1923 roku.

Zamykali się w cerkwiach i podpalali

Ich historia zaczyna się w dawnych wiekach, prawie 200 lat przed pojawieniem się na Mazurach. Za to, aby móc się żegnać dwoma, a nie trzema palcami, zamykali się w cerkwiach i podpalali. Byli pierwszymi zesłańcami na Sybir. Mowa o starowiercach (staroobrzędowcach, filiponach), którzy na Mazurach osiedlili się w okolicach Rudeczan (Ruciane-Nida) w pierwszej połowie XIX wieku. Ich wędrówka zaczęła się jednak 180 lat wcześniej w Rosji.

W 1654 roku moskiewski patriarcha Nikon dokonał reform liturgicznych w rosyjskiej Cerkwi prawosławnej. Wprowadził między innymi wykonywanie znaku krzyża trzema, a nie dwoma palcami. Pop w czasie pogrzebu miał iść za trumną, a nie przed. Te i inne nowe porządki nie spodobały się wielu wyznawcom prawosławia, którzy odeszli od Cerkwi prawosławnej.

W XVII wieku starowiercy byli okrutnie prześladowani. Wielu z nich skończyło na stosach. Najbardziej radykalni, gardząc ziemskim życiem, dokonywali samospalenia. Później starowierców zostawiono w spokoju. Około pięciu tysięcy staroobrzędowców mieszkało w XIX wieku w okolicach Suwałk. Kiedy próbowano powołać ich do wojska, część z nich zdecydowała się wyemigrować na teren sąsiednich Prus.

Pomagali powstańcom

Pierwszym staroobrzędowcem, który uzyskał

zgodę na osiedlenie się, był Onufry Jakowlew. W 1830 roku założył pierwszą starowierską wieś koło Rucianego-Nidy, nazwaną od jego imienia Onufryjewem. Onufry kupił 280 hektarów ziemi i wydzierżawił jeziora. W styczniu 1830 roku ściągnął najpierw swój ruchomy majątek, a potem żonę Wassylisę z siedmiorgiem dzieci.

W 1831 roku staroobrzędowcy zakupili kolejne grunty na lewym brzegu Krutyni, gdzie powstały kolejne wsie. W sumie wokolicy Rucianego-Nidy założyli ich 11. Centrum ich kultu religijnego było Wojnowo. W tym czasie ze swoimi mazurskimi sąsiadami porozumiewali się po polsku. Wielu z nich czuło też związek z Polakami.

„Przeniósłszy się z Polski do Prus Wschodnich, filiponi nie zerwali kontaktu z Polakami, przeciwnie, wspierali powstańców, ukrywali ich u siebie po domach, po lasach, narażając się władzom pruskim, które idąc na rękę władzom carskim, ogłaszały w czasopiśmie urzędowych, żądając podania nazwisk i miejsc pobytu powstańców, ofiarując za to nagrody pieniężne. Nie słyszano, żeby ktokolwiek spośród starowierców zdradził powstańców” – pisała w 1961 roku Emilia Sukertowa-Biedrawina w tekście „Filiponi na ziemi mazurskiej”.

Nie używali guzików

Starowiercy odróżniali się od Mazurów właściwie wszystkim, także strojem. „Jedynie w swoim rodzaju są stroje filiponów, do których są bardzo przywiązani. Wprowadzanie zmian w tej materii uważane było dawniej za odejście od wiary. Gerß opisał co najmniej 16 typów filipońskich



strojów. Na żadnej części odzieży nie ma guzików, gdyż uważa się je za oczy diabła. Jako że noszą tylko płaszcze, filiponi przepasują ubrania pasem na biodrach. Płaszcz sięga im aż do kostek. Męskie nakrycie głowy przypomina beret z daszkiem. Kobiety noszą chusty wiązane pod brodą, ich spódnice są długie, skromne i jednobarwne, a otwarte kieszenie przypominają epolety. Mężczyzna nosi krótkie spodnie, które podczas marszu wsuwa w wysokie cholewy. Biała koszula jest luźno wypuszczona na spodnie. Zwyczaj filiponów biorą się również z ich życia religijnego” – wyczytałam w książce „Puszcza Piska. Szlak wodny”, wydanej przez bardzo zasłużone olsztyńskie wydawnictwo QMK.

Zaszczepili się i wystali córki do szkoły

Filiponi bardzo rygorystycznie przestrzegali zasad wiary, ale mieli też wiele świeckich zakazów. Nie chcieli służyć w wojsku, ale też wzbraniali się przed składaniem przy-

sięgi. Nie chcieli też rejestrować chrztów, zaślubin i zgonów. Władze pruskie szybko z tym sobie jednak poradziły, włącznie z tym, że zmuszono filiponów do tego, by posyłali swoje dzieci do szkół, także dziewczęta. Musieli też przystać na obowiązkowe szczepienia, które w Prusach wprowadzono już w 1852 roku. W efekcie „przywykli całkowicie do uregulowanych pruskich norm współżycia”, jak napisał Max Toeppen w swojej „Historii Mazur”.

Zachowali jednak swoją wiarę i związaną z nią obrzędowość, choć ta ostatnia była coraz mniej rygorystyczna. Nie wiemy jednak, jak długo przestrzegano na przykład zwyczaju zasłaniania świętych obrazów, aby nie były świadkami miłosnej ekstazy. Po stosunku zaś małżonkowie obowiązani byli w myśl zwyczaju umyć się od stóp do głów i zmienić bieliznę. Na pewno za to nie utrzymał się nakaz, by za wypicie wódki wykonać tysiąc pokłonów do samej ziemi przed świętymi obrazami właśnie. Z czasem

to wszystko oczywiście się zmieniło...

Większość staroobrzędowców zachowała przez lata religię i tradycję. Wśród młodszego pokolenia silne były jednak wpływy kultury niemieckiej. W 1945 roku radzieccy żołnierze zabili wielu staroobrzędowców. Byli dla nich podejrzani, bo mówili po rosyjsku. Część wczesnym latem 1945 roku razem z Niemcami i Mazurami wywieziono na Syberię.

Zniknęły barwione koszule

Te pokolenie staroobrzędowców nie знаło już polskiego. Jego przedstawiciele mówili po niemiecku i po rosyjsku. Nie czuli się w Polsce dobrze. Dlatego większość mazurskich staroobrzędowców wyjechała do Niemiec, choć jeszcze w latach 50 było ich około 900.

„Wszystkie filipońskie zatraciły swoją egzotyczność: chaty drewniane z bierwion nie ociosanych są rzadkością. Barwione koszule noszone na zewnątrz spodni rzadko się spotyka. Wymierają patriarchowie

o blond kędzierzawych brodach. Młodzież idzie z postępem. W starszych domach znajdzie się jeszcze samowar i bałałajka, a w polu za sadem łaźnia, oryginalna rosyjska bania. Jeszcze dziś są tacy, którzy wyparzywszy się w zimowy wieczór, wybiegają, tarzając się po śniegu – a idzie im to na zdrowie” – pisała we wspomnianym tekście Sukertowa-Biedrawina.

Najbardziej znanym miejscem, które dzisiaj kojarzy się z filiponami, jest klasztor w Wojnowie zbudowany w połowie XIX wieku nad jeziorem Duś, który z czasem przejęli prawosławni. Ostatnia przeorysza zmarła w 1972 roku. Klasztor jest teraz w prywatnych rękach. Mieści się w nim pensjonat. Pokoje mniszek służą dzisiaj turystom.

We wnętrzach można podziwiać cenne ikony przedstawiające Tróję Świętą, Matkę Bożą, Chrystusa oraz proroków. W głównej sali molenny wisi olbrzymi srebrny żyrandol. Ufundował go w 1910 roku bogaty kupiec ku pamięci zmarłej żony. Żyrandol ma 32 świece. Tyle lat miała żona fundatora, kiedy zmarła.

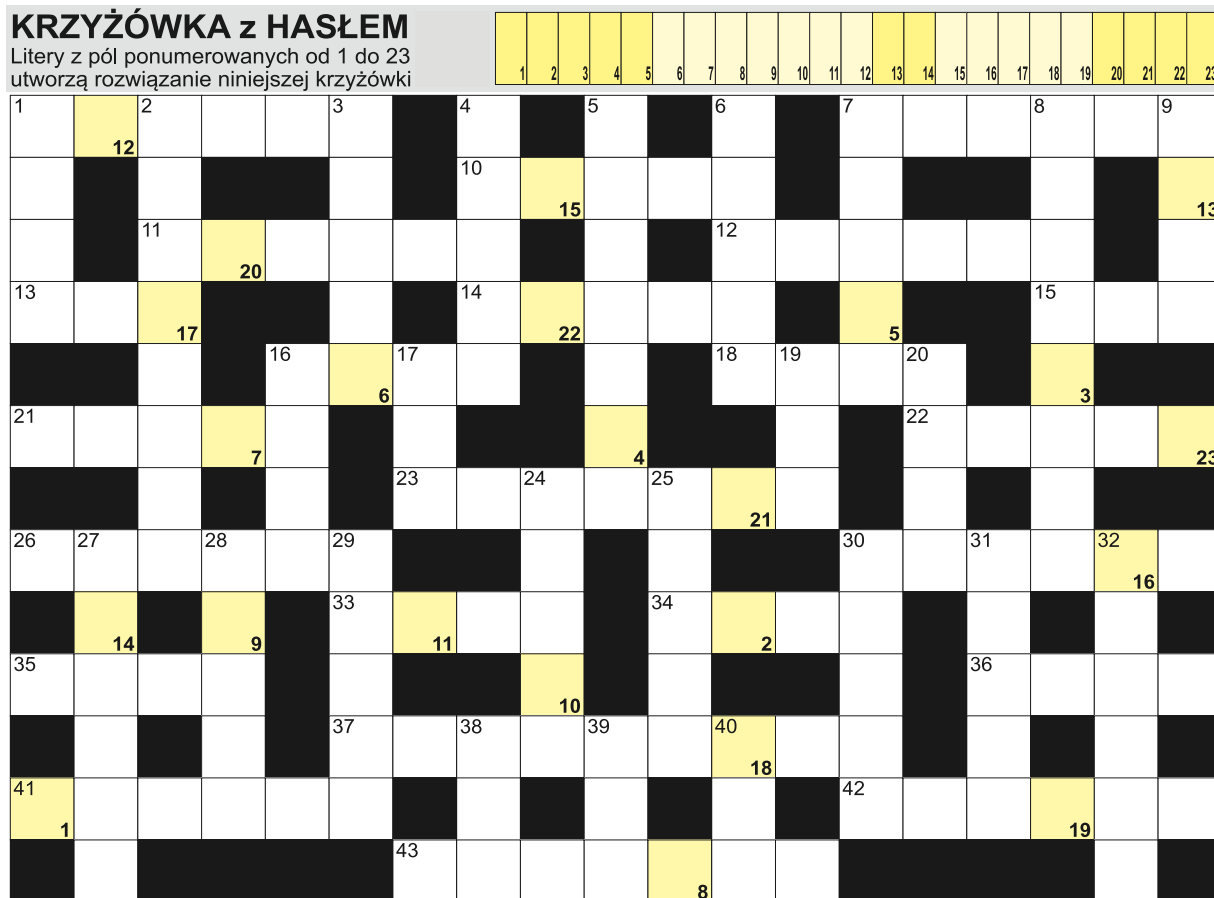
Dzisiaj filipońska molenia (dom modlitwy) w Wojnowie z 1921 roku spełnia się tylko w wielkie święta. Po staroobrzędowcach pozostało już tylko kilka cmentarzy. Nadal używane cmentarze znajdują się w Galkowie, Onufryjewie i Kadzidłowie, a nieużywane w Iwanowie, Śwignajnie (Ładne Pole) i Osiniaku.

Najlepiej zachowała się nekropolia w Onufryjewie (przylega do niej założony później ewangelicki cmentarz). Zachowało się tam kilkadziesiąt XX-wiecznych grobów.

Jeszcze w latach 70. ubiegłego stulecia stawiano na grobach staroobrzędowców drewniane krzyże. Jeżeli upadły ze starości, nie wolno ich było podnieść. Współcześni staroobrzędowcy odeszli od tej tradycji. Większość współczesnych nagrobków i krzyży jest już wykonana z lastryko.

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

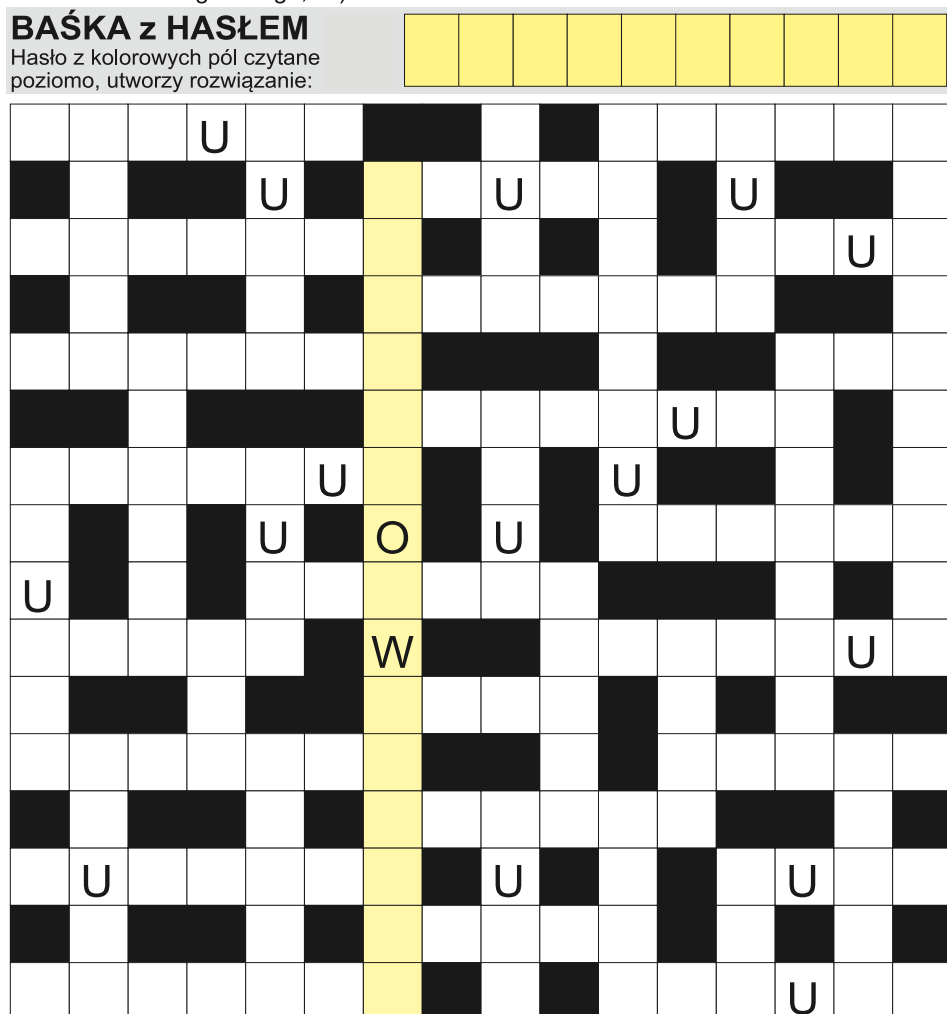
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



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

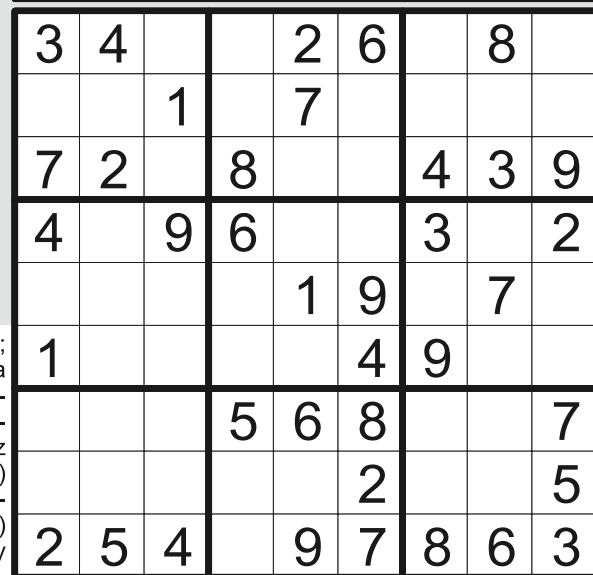
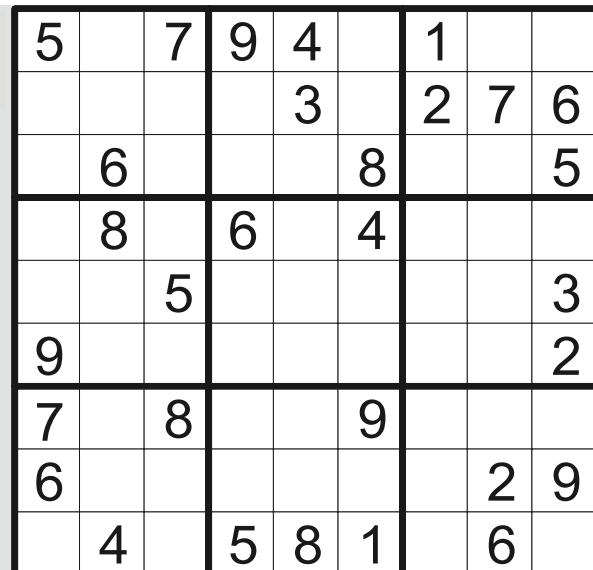
BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



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

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



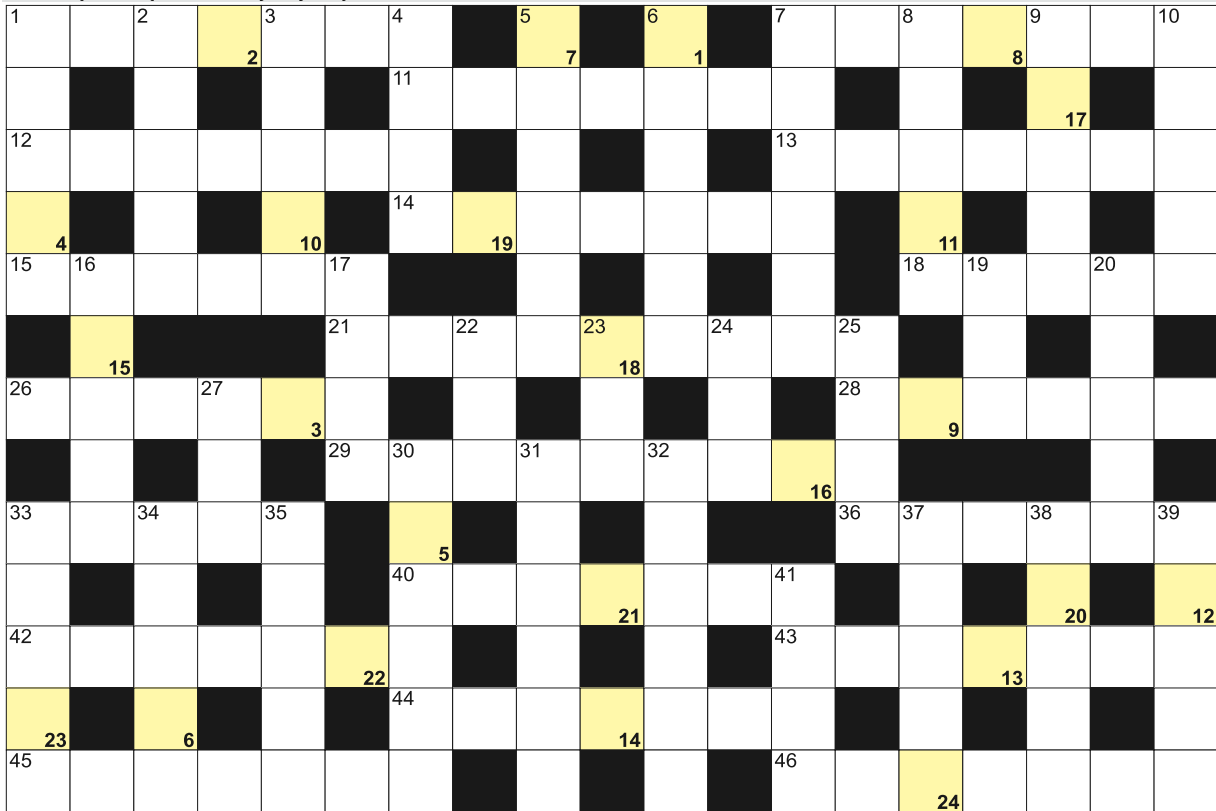
WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazwisk kobiet, z nagrodą Nobla. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Curie, Duflo, Murad, Ostrom, Mayer, Gbowee, Sachs, Yalow, Muller, Munro, Menchu, Ebadi, Elion, Jonath, Myrdal, Karman, Buck, Cori, Balch, Moser.





KRZYŻÓWKA z HASŁEM

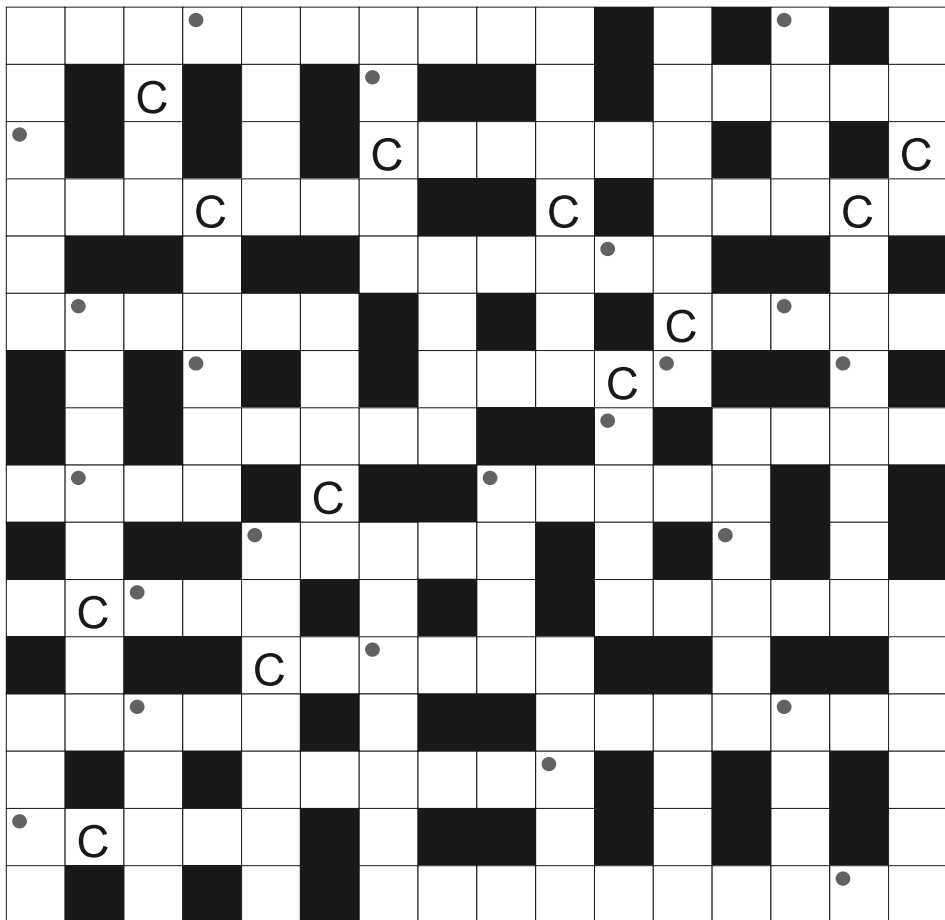
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



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

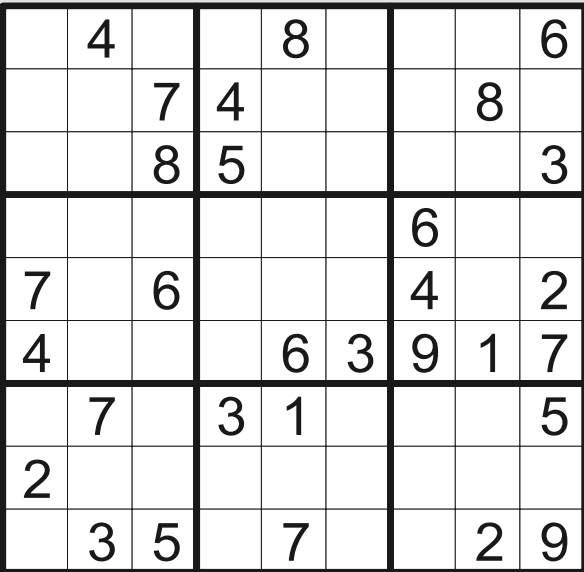
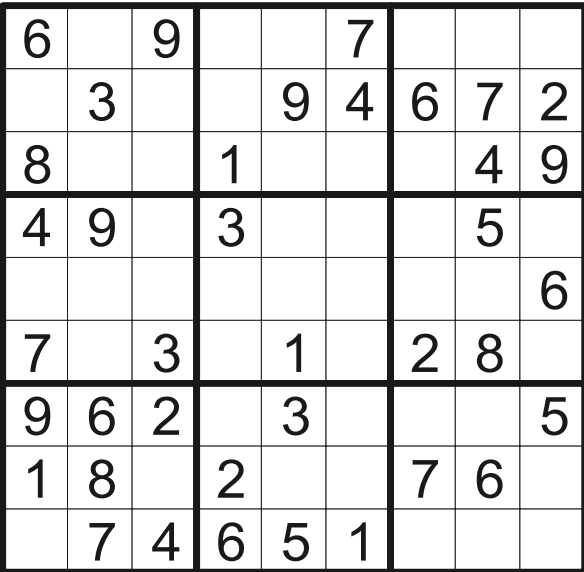
JOLKA z HASŁEM

Hasło z kropką, czytane rzędami, utworzy rozwiązanie:



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

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



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



TWAROŻKIEM W MAJONEZ!

NIC NIE CHCĘ MÓWIĆ, ALE 30 GRUDNIA OBCHODZILIŚMY DZIEŃ SERKA WIEJSKIEGO. OCZYWIŚCIE ROZUMIEM, ŻE W POŚWIĄTECZNEJ KRZĄTANINIE I W CHAOSIE PRZED SYLWESTROWYM SZALEŃSTWEM MOŻNA BYŁO ZAPOMNIEĆ (PRZYZNAJĘ, JA TEŻ SIĘ ZAGAPIŁAM)... ZWŁASZCZA ŻE WŚRÓD TYCH NADMIAROWYCH MAJONEZÓW I PIERNICZKÓW TWAROŻEK MÓGŁ JAKOŚ UMKNĄĆ. A SZKODA!

w racjach żywnościowych żołnierzy. Propagandowe plakaty wyraźnie głosiły: „Jedz więcej sera wiejskiego” i „Będziesz potrzebował mniej

się w nowoczesne trendy fitness i zdrowotne, co prowadzi do powstania innowacyjnych przepisów (takich jak lody z serkiem wiejskim i sosy do makaronu), które odświeżyły jego wizerunek.

Dlaczego zdrowy?

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

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

Kluczowe korzyści zdrowotne to pomoc w kontrolowaniu masy ciała: wysoka zawartość białka, głównie białka wolno trawionego, zwanego kazeiną, sprzyja długotrwałemu uczuciu sytości. Może to pomóc w ograniczeniu apetytu, zmniejszeniu ogólnego spożycia kalorii i odchudzaniu. Twaróg pomaga też w budowie mięśni i ich regeneracji. Jako kompletne źródło białka, zawierające wszyst-

kich dziewięć niezbędnych aminokwasów, twaróg jest popularny wśród sportowców i entuzjastów fitnessu. Jest źródłem niezbędnych elementów budulcowych do utrzymania i budowy masy mięśniowej, a spożywanie go przed snem może wspomóc regenerację mięśni w nocy.

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

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

Jedzmy sery!

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

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

Który ser jest najzdrowszy?

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

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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



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

Kto pierwszy?

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

Choć pochodzenie konkretnej daty święta pozostaje tajemnicą, historia sera wiejskiego jest dobrze udokumentowana i stanowi podróż od starożytnej praktyczności do współczesnego trendu zdrowej żywności. Uważa się, że

ogólny proces wytwarzania świeżego twarogu ma swoje początki w starożytnej Mezopotamii lub ogólnie na Bliskim Wschodzie tysiące lat temu. Powszechna teoria sugeruje, że pierwsi podróżnicy mogli przypadkowo wytwarzać twaróg i serwatkę, transportując mleko w workach wykonanych ze zwierzęcych żołądków. Naturalne enzymy podpuszczkowe i ciepło powodowały rozwarstwienie się mleka, co było wczesną formą produkcji sera, która nie wymagała specjalistycznych narzędzi ani leżakowania.

Wcześni osadnicy i rolnicy wytwarzali ser wiejski jako ekonomiczny sposób na wykorzystanie resztek lub kwaśnego mleka po produkcji masła, zapobiegając marnotrawstwu. Produkcja i spożycie sera wiejskiego gwałtownie wzrosły podczas I wojny światowej. Rządy wielu państw i instytucje odpowiedzialne za zaopatrzenie armii intensywnie promowały twaróg jako niedrogi, bogaty w białko substytut mięsa, który powinien znaleźć się

mięsa”, podkreślając bogatą zawartość w nim białka.

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

Dziś serek wiejski przeżywa znaczący wzrost popularności, napędzany przez platformy społecznościowe. Wysoka zawartość w nim białka wpisuje



STO PIĘĆDZIESIĄT MILIONÓW NIE WEJDZIE NA STADION

PIŁKA NOŻNA \\ Przez dwa tygodnie sprzedaży FIFA otrzymała zamówienia na 150 milionów biletów na mecze mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku – przekazał szef federacji Gianni Infantino.



Estadio Azteca

Infantino przypomniał, że do sprzedaży trafi około sześć-siedem milionów biletów.

– Fazę sprzedaży rozpoczęliśmy mniej więcej dwa tygodnie temu i w ciągu 15 dni otrzymaliśmy wnioski o 150 milionów biletów, czyli około 10 milionów każdego dnia – zdradził prezydent FIFA i wspominał, że do tej pory w niemal stuletniej historii tej imprezy FIFA sprzedała w sumie 44 miliony biletów.

Jego zdaniem takie zainteresowanie pokazuje m.in., jak potężnym wydarzeniem są mistrzostwa świata.

Z informacji Infantino wynika, że najwięcej wniosków o wejściówki złożono z terenu jednego z krajów gospodarzy, czyli Stanów Zjednoczonych.

– Na drugim i trzecim miejscu plasują się Niemcy i Wielka Brytania. Na stadionach będzie od sześciu do siedmiu milionów kibiców, a w domach mecze śledzić będzie sześć miliardów ludzi. Nie ukrywam, że wygenerujemy ponad 10 miliardów euro przychodu, które zainwestujemy w futbol na całym świecie – zaznaczył nie bez satysfakcji Szwajcar.

Sternik światowego futbolu odpowiedział także na zarzuty o dominację i nadmiar piłki nożnej w światowym sporcie.

– Może w niektórych częściach świata jest jej za dużo, ale z pewnością w innych jest jej za mało. Dlatego z naszego punktu widzenia musimy starać się znaleźć równowagę między piłką klubową a reprezentacyjną, między meczami ostawką a tymi bez znaczenia. Dlatego inwestujemy miliardy dolarów w rozwój futbolu na całym świecie – powiedział i pochwalił się setką akademii FIFA w tyłu krajach.

– FIFA od 120 lat koncentruje się na drużynach narodowych, ale ważne jest to, aby kupić się również na klubach, ponieważ piłka nożna klubowa to piłka nożna, w którą gra każdy. Tylko nieliczna grupa zawodników gra w reprezentacjach, a wszyscy grają w klubach – podsumował Infantino, nawiązując do rosnącej roli klubowych mistrzostw świata.

Mundial w USA, Kanadzie i Meksyku rozpocznie się 11 czerwca i potrwa do 19 lipca. Po raz pierwszy weźmie w nim udział 48 zespołów. Do wyłonienia triumfatora potrzebne będą 104 mecze.

PAP/RED.

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

do wynajęcia

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

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

„JESTEM Z OLIMPII” TO WIĘCEJ NIŻ KSIĄŻKA

KSIAŻKA RODZI SIĘ WŚRÓD NOTATEK I ROZMÓW, A TOWARZYSZY TEMU PASJA, CHOĆ ZDARZAJĄ SIĘ TEŻ CHWILE SŁABOŚCI ORAZ WĄTPLIWOŚCI. PRZED W SZYBOKIM JEDNAK POWSTAJE Z POTRZEBY OCALENIA PAMIĘCI, DLATEGO 29 GRUDNIA AUTORZY KSIĄŻKI „JESTEM Z OLIMPII” ZORGANIZOWALI WIECZÓR AUTORSKI, PODCZAS KTÓREGO MOŻNA BYŁO POZNAĆ KULISY POWSTAWANIA PUBLIKACJI.

W gościnnych progach siedziby Związku Klubu Sportowego Olimpia Elbląg przy ul. Agrykoli 8 odbył się wieczór autorski poświęcony książce „Jestem z Olimpi” autorstwa Lecha Strembskiego i Jakuba Czyżaka. Publikacja opowiada o fragmencie niezwyklej historii Olimpii, w której trener Strembski uczestniczył przez ponad 20 lat, od 1973 do 1997 roku. To opowieść nie tylko o meczach, wynikach i tabelach, ale także o ludziach, emocjach i wydarzeniach, które ukształtowały ten klub. Przypomniano także o kibicowskiej trosce z 2004 roku będącej dowodem na to, że Olimpia to coś więcej niż tylko piłka nożna. Autorzy podkreślili również, że przedstawili w skondensowanej wersji całą historię Olimpii Elbląg w ujęciu klubu wielosekcyjnego.

– Książka nie jest biografią, tylko opowieścią



Od lewej: Kamil Czyżak, Lech Strembski oraz Jakub Czyżak

o fragmentach historii, w których trener Lech Strembski uczestniczył pośrednio i bezpośrednio. Siłą tej publikacji są anegdoty, czasem kontrowersyjne, oraz fakty dziś już zapomniane. Opowiadamy o kulisach awansów do II ligi, szeroko i z detalami opisujemy największy sukces w historii klubu, czyli wicemistrzostwo Polski juniorów, a także czarne lata

90. Nie mogło zabraknąć również szerokiego tła społeczno-politycznego, w tym realiów stanu wojennego oraz aktywności środowiska sportowego w strukturach „Solidarności” – poinformował Jakub Czyżak.

Wieczór autorski był okazją do rozmowy o kulisach powstawania książki, pracy nad źródłami, analizie faktograficznej oraz o tym, jak pisać historię klubu odpo-

wiedzialnie i uczciwie wobec przeszłości. Autorzy zapowiedzieli, że jeszcze przed startem rewanżowej rundy sezonu 2025/26 zostanie zorganizowane jeszcze jedno spotkanie, otwarte, wcześniej zapowiedziane.

Książka jest darmowa. Została wydana dzięki finansowemu wsparciu gminy miejskiej Elbląg i prezydenta Elbląga. **cz**

REKLAMA / KONDOLENCJE

**NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE
• NAGROBKI URNOWE • RZEZBY**

PIK GRANIT
KAMIENIARSTWO

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

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

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

PIK GRANIT
Paślęk, ul. Sprzymierzonych 15

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



4842501br-b-M

Pani

**Krystynie
Lewańskiej**

Członkini Zarządu Powiatu Braniewskiego

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po stracie

Męża

składają

Dariusz Frąckiewicz
Przewodniczący
Rady Miejskiej

Tomasz Sielicki
Burmistrz
Miasta Braniewa

161250szr-a-M

WIMBLEDONSKI TRIUMF, WSTRZĄS W SZATNI I BRAZ ZAMIAST ZŁOTA

HISTORYCZNY TRIUMF IGI ŚWIĄTEK NA KORTACH WIMBLEDONU, BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW ŚWIATA SIATKARZY ORAZ WSTRZĄS, A NASTĘPNIE DOBRA SERIA PIŁKARSKIEJ REPREZENTACJI POD WODZĄ JANA URBANA – OTO NAJGŁOŚNIEJSZE WYDARZENIA W POLSKIM SPORCIE W 2025 ROKU.

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

ŚWIĄTEK ZOSTAŁA
PIERWSZĄ POLSKĄ
SINGLOWĄ MISTRZYNIA
WIMBLEDONU,
NAJSTARSZEGO
I NAJBARDZIEJ
PRESTIŻOWEGO
TURNIEJU TENISOWEGO.
ZASKOCZYŁA
WSZYSTKICH, BO
NAWIERZCHNIA
TRAWIASTA UCHODZIŁA
ZA NAJMNIEJ JEJ
SPRZYJAJĄCĄ. PÓŹNIEJ
WYGRAŁA JESZCZE
TURNIEJE W CINCINNATI
I SEULU, ALE JESIENIĄ
NIE UTRZYMAŁA
FORMY I ZAKOŃCZYŁA
SEZON, PODOBNI
JAK POPRZEDNI, NA
DRUGIM MIEJSCU
ŚWIATOWEGO RANKINGU,
ZA BIAŁORUSINKĄ ARYNA
SABALENKĄ.

Wśród mężczyzn jeszcze bardziej niż przed rokiem zaznaczyła się dominacja Carlosa Alcaraza i Jannika Sinnera. Obaj podzieliли się wszystkimi trofeami



FOT. PAP/EPFA

Na kortach Wimbledonu Iga Świątek zdobyła trawiastą lewą Wielkiego Szlema

wielkoszlemowymi – Hiszpan zwyciężył we French Open i US Open, a Włoch w Australian Open i Wimbledonie. Grali ze sobą sześciokrotnie – wyłącznie w finałach dużych turniejów, w tym trzech wielkoszlemowych.

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

Piłkarze rozpoczęli rok od skromnych wygranych w Warszawie z Litwą i Maltą w eliminacjach mistrzostw świata. Jednak w kolejnym meczu o punkty niespodziewanie przegrali 1:2 z Finlandią. W Helsinkach wystąpili bez Roberta Lewandowskie-

go, który nie przyjechał na zgrupowanie, a na wieść o odebraniu mu opaski kapitana zrezygnował z występów w kadrze pod wodzą Michała Probierza.

DWA DNI PO TEJ
WSTYDLIWEJ
PORĄŻCE PROBIERZ
ZREZYGNOWAŁ Z FUNKCJI
SELEKCYJONERA.
ZASTĄPIŁ GO JAN
URBAN, KTÓRY NAMÓWIŁ
LEWANDOWSKIEGO DO
POWROTU DO DRUŻYNY
NARODOWEJ I „ODDAŁ”
MU OPASKĘ.

4 września, w debiucie Urbana jako trenera reprezentacji, Polacy w Rotterdamie zremisowali 1:1 z Holandią, co uznano za duży sukces. Do końca eliminacji spisywali się dobrze, ale porażka w Helsinkach okazała się kluczowa. Zajęli drugie miejsce w grupie i w marcu zagrają

iny ze Szwecją. Znają już jednak potencjalnych rywali w grupie – będą nimi ponownie „Pomarańczowi” oraz Japonia i Tunezja.

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

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

W Lidze Europy triumfował Tottenham Hotspur, a w Lidze Konferencji Chelsea Londyn, pokonując 4:1 Betis Sewilla w ro-

zegrany we Wrocławiu meczu finałowym. Dwa miesiące później w USA piłkarze Chelsea zwyciężyli również w klubowych mistrzostwach świata, po raz pierwszy zorganizowanych w rozszerzonej formule, bo z udziałem aż 32 drużyn.

DLA POLSKICH ZESPOŁÓW
KLUBOWYCH BYŁ TO
NAJBARDZIEJ UDANY
SEZON W EUROPEJSKICH
PUCHARACH W XXI
WIEKU. LEGIA WARSZAWA
I JAGIELLONIA BIAŁYSTOK
ODPADŁY DOPIERO
W POŁOWIE KWIEŃCIA NA
ETAPIE ĆWIERĆFINAŁU
LIGI KONFERENCJI.
JAK SIĘ OKAZAŁO
- Z PÓŹNIEJSZYMI
FINALISTAMI.

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



FOT. PAP/Łezek Szymanski

Trener Jan Urban zdołał uspokoić atmosferę w piłkarskiej reprezentacji Polski



Natomiast Jagiellonię wyeliminował Betis (0:2, 1:1).

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

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

PO SERII WYGRANYCH MECZÓW PODOPIECZNI TRENERA NIKOLI GRBICA W PÓŁFINALE PRZEGRALI 0:3 Z WŁOCHAMI I POZOSTAŁA IM WALKA O BRĄZ Z CZECHAMI. BIAŁO-CZERWONI WYGRALI 3:1, JEDNAK PO TURNIEJU NIE KRYLI ZAWODU. NIE WYWALCZYLI MEDALU W TAKIM KOLORZE, O JAKIM MARZYLI. TYTUŁ OBRONILI WŁOSI, POKONUJĄC W FINALE 3:1 BULGARÓW.

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

Z kolei koszykarze grali w mistrzostwach Europy, których byli współgospodarzami. Gorąco dopingowani przez kibiców w katowickim „Spodku”, pokonali Słowenię, Izrael oraz Islandię. Dotarli do ćwierćfina-

łu, w którym w Rydze ulegli Turcji. Tytuł mistrzowski wywalczyli Niemcy.

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

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

SREBRNA PIĘŚCIARKA IGRZYSK W PARYŻU JULIA SZEREMETA ZOSTAŁA W LIVERPOOLU WICEMISTRZYNIĄ ŚWIATA W PIERWSZYM TURNIEJU TEJ RANGI POD EGIDĄ NOWĄ FEDERACJI WORLD BOXING. ZNAKOMICIE WALCZYŁY JEJ KOLEŻANKI Z REPREZENTACJI - AGATA KACZMARSKA ZDOBYŁA ZŁOTO, A SREBRO ANETA RYGIELSKA.

Natalia Bukowiecka potwierdziła klasę, choć nie stanęła na podium lekko-



Fot. PAP/Adam Warzawa

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

atletycznych mistrzostw świata w Tokio. Brązowa medalistka olimpijska po „kosmicznym” - jak oceniła - finale na 400 m, w którym dwie zawodniczki pobiegły poniżej 48 sekund, zajęła czwarte miejsce. Impreza w stolicy Japonii nie była udana dla białoczerwonych. Jedyny medal - srebrny - wywalczyła Maria Żodzick w skoku wzwyż. Gwiazdą zawodów był szwedzki tyczkarz Armand Duplantis, który po raz czwarty w tym roku pobił rekord świata, windując go na wysokość 6,30 m.

Warto odnotować inne medale mistrzostw świata Polaków w konkurencjach

olimpijskich. Dwa złote wywalczyła kajakarka Anna Puławska - w jedynce oraz w dwójce razem z Martyną Klatt. Po złoto sięgnęli Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski w wioślarskiej dwójce podwójnej. Po srebro - pływak Krzysztof Chmielewski i ilarianka Agata Barwińska w żeglarskiej klasie ILCA 6.

Sezon kolarski upłynął pod znakiem dominacji Słoweńca Tadeja Pogacara. Po raz czwarty wygrał Tour de France, został mistrzem Europy i obronił tytuł mistrza świata, nie licząc sukcesów w wyścigach klasycznych. W Giro d'Italia zwyciężył Brytyjczyk Simon

Yates, a w wyścigu Vuelta a Espana, zakłócanym przez manifestację propalestyńskie, triumfował Duńczyk Jonas Vingegaard.

TOUR DE POLOGNE WYGRAŁ AMERYKANIN BRANDON MCNULTY, A ŻEGNAŁ SIĘ Z KIBICAMI KOŃCZĄCY KARIERĘ RAFAŁ MAJKA, NAJLEPSZY POLSKIEGO KOLARSTWA. SUKCESY ODNOSIŁA KATARZYNA NIEWIADOMA, TRZECIA W TOUR DE FRANCE I DRUGA W MISTRZOSTWACH EUROPY.

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

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

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

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

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

ARTUR FILIPIUK, PAP



Fot. PAP/Adam Warzawa

Podczas lekkoatletycznych mistrzostw świata jedyny medal dla Polski zdobyła Maria Żodzick

SUKCESY PRZEPLATANE PORAŹKAMI

LEKKA ATLETYKA\\\\ W 2025 roku wysoki poziom prezentowały m.in. Pia Skrzyszowska, Natalia Bukowiecka i Maria Żodzik, ale inni Polacy spisali się poniżej oczekiwań. – Wciąż powinniśmy mieć ambitne cele – przyznał prezes PZLA Sebastian Chmara.

Przez długi czas polscy lekkoatleci przywozili worki medali praktycznie ze wszystkich imprez międzynarodowych. Było tak choćby w przypadku igrzysk w Tokio w 2021 roku czy mistrzostw Europy w Monachium rok później.

W trzech ostatnich sezonach biało-czerwoni przestali być jednak potęgą - i tak z tegorocznych halowych MŚ w Nankinie i MŚ na stadionie w Tokio przywieźli tylko po jednym medalu.

- Lekkoatletyka jest sportem wymiernym, więc łatwo jest ocenić nasz potencjał - przyznał prezes Chmara. - Aktualnie jest on mniejszy niż kilka lat temu. Nadal jednak powinniśmy mieć ambitne cele. Igrzyska w Tokio były historycznym wyczynem. Dziewięć medali to sukces, który bardzo trudno będzie powtórzyć. Potrzeba trochę czasu, żeby przebudować polską lekkoatletykę. Kryzys mamy w całym polskim sporcie, a nawet w europejskim sporcie. W lekkoatletyce niedawne potęgi, jak Niemcy czy Francja, również zawodzą. Francuzi w ostatnich igrzyskach mieli tylko jeden medal.

Prezes PZLA uważa, że należy wrócić do podstaw, zadbać o nabór i szkolenie w młodszych grupach, żeby sport, a zwłaszcza lekkoatletyka, były atrakcyjne dla dzieci. - Teraz tak nie jest. Musimy namówić dzieci do trenowania, żeby chciały wyjść poza strefę komfortu, bo lekkoatletyka nie jest łatwa. Trzeba poświę-

cić sporo czasu i ćwiczyć systematycznie. Na tym jednak powinniśmy skoncentrować swoje siły. Jak się nam uda, to będziemy mieli więcej osób w sporcie zawodowym - tłumaczył.

PODCZAS WRZEŚNIOWYCH MISTRZOSTW ŚWIATA W TOKIO JEDYNY MEDAL DLA POLSKI ZDOBYŁA SPECJALIZUJĄCA SIĘ W SKOKU WZWYŻ POCHODZĄCA Z BIAŁORUSI MARIA ŻODZIK. W REPREZENTACJI JEST RÓWNIEŻ UPRAWIAJĄCY CHÓD SPORTOWY TUNEZYJCZYK MAHER BEN HLIMA, KTÓRY OD KILKUNASTU LAT MIESZKA W POLSCE.

- W Europie to coraz częstsze zjawisko. Zawodnicy mają prawo wracać do swoich korzeni. Powinniśmy być na to otwarci i przygotowani oraz stwarzać im takie same możliwości treningowe, jak sportowcom, którzy urodzili się w Polsce. Natomiast to nie jest jedyny sposób na to, żebyśmy rywalizowali z innymi potęgami lekkoatletycznymi. To jest jeden z elementów - zauważył Chmara. - Równolegle musimy postawić na nabór młodzieży, żeby lekkoatletyka była postrzegana jako sport ciekawy i warty uprawiania. Połączenie wszystkich działań w przyszłości będzie skutkowało większą zdobyczą medalową.

Mimo widocznego regresu, polscy lekkoatleci

odnieśli jednak sukcesy w 2025 roku, szczególnie w sezonie halowym. Maksymilian Szwed zdobył srebrny medal mistrzostw Europy w Apeldoorn. W finale przegrał jedynie z Węgrem Attilą Molnarem. Czasem 45,31 pobił halowy rekord Polski w biegu na 400 m, który wcześniej należał do Marka Plawgi.

- To była niespodzianka, choć ci, którzy mocno zagłębiają się w tajniki „królowej sportu”, spodziewali się tego rezultatu. Sam Marek Plawgo mówił, że Maks odbierze mu ten rekord. To była kwestia czasu. Dokonał tego po niesamowitym pojedynku w finale. Uważam, że mógł zostać nawet mistrzem Europy. Trochę więcej wiary w siebie dałoby złoty medal, bo sił mu nie zabrakło - wspomniawszef PZLA.

Rekord kraju w biegu na 400 m na stadionie od 1999 roku wynosi 44,62 i należy do Tomasza Czubaka. - Bieganie w hali i na stadionie nieco się różni. Na 400 m w hali trzeba przebiec dwa okrążenia, a na stadionie jedno. W hali są wąskie luki i krótkie proste. Stadion daje możliwość pełnego wykorzystania swoich możliwości. Jestem przekonany, że Maks prędzej czy później zabierze rekord Tomkowi. Czas najwyższy - zaznaczył.

Z kolei Pia Skrzyszowska zdobyła brąz HME w Apeldoorn, a do tego czasem 7,74 pobiła rekord Polski w biegu na 60 m ppł, który od 1980 roku wynosił 7,77 i należał do Zofii Bielczyk.



FOT. PAP/Adam Warzawa

Pia Skrzyszowska

- Już teraz można nazwać ją najlepszą polską płotkarką w historii. Pia wraz ze swoim tatą i trenerem Jarosławem Skrzyszowskim tworzą doskonały duet. Wiedzą, jak przygotować szczyt formy. Sezon halowy pokazał, że dyspozycja Pii była najlepsza wtedy, kiedy miała być. Po jej pierwszych startach pojawiły się pewne obawy. Później okazało się, że forma przyszła na mistrzostwa Europy i świata. Czekał na pobicie rekordu Polski Zofii Bielczyk. Już ubiegły sezon halowy pokazywał, że Pia ma takie możliwości - oświadczył.

W biegu na 100 m ppł „życiówka” Skrzyszowskiej jest tylko o 0,01 s gorsza od rekordu Polski Grażyny Rabsztyń z 1980 roku - 12,36. - Pobicie tego rekordu to kwestia czasu. Pia i Jarosław Skrzyszowcy mają plan i określony cel. Wierzę, że apogeum jej formy nastąpi podczas igrzysk olimpijskich w Los Angeles w 2028 roku. Jestem przekonany, że już wcześniej pozytywnie nas zaskoczy, choćby w przyszłorocznych HME w Toruniu czy ME w Birmingham czy innych mistrzowskich imprezach. Wierzę, że wejdzie do finału igrzysk, a w finale wszystko może się zdarzyć - tłumaczył Chmara.

W hali zachwycał też Jakub Szymański, który został mistrzem Europy i poprawił rekord Polski na 60 m ppł na 7,39. Miał walczyć też o medal halowych MŚ w Nankinie, jednak popełnił błąd i odpadł w półfinale.

- To płotkarz z ogromnym potencjałem. Tworzy zgrany duet z Mikołajem Justyńskim, który jest młodym trenerem i zbiera doświadczenie. Jest otwarty na współpracę i nowe metody treningowe. Kuba w sezonie halowym wszystkich zaskoczył bardzo pozytywnie. Tylko wypadek przy pracy sprawił, że nie stanął na podium HME. Mocno wierzę, że Kuba ma szansę nawiązać równorzędną walkę z Amerykaninem Grantem Hollowayem - analizował. Holloway jest mistrzem olimpijskim z Paryża i triumfator HME w Nankinie.

- Kiedy Kuba pobił rekord Polski, pokazywał swój ogromny potencjał i wielką pewność siebie podczas biegania. Być może ta pewność spowodowała, że w półfinale HME za bardzo się rozluźnił. Biegał pewnie, dokładnie i powtarzalnie, ale lekka dekoncentracja sprawiła, że uderzył w płotek, co ostatecznie pozbawiło go miejsca w finale. Gdyby awansował, to jestem przekonany, że miałby srebrny lub złoty medal - dokończył wątek.

Szymański, który wraz z Damianem Czykierem jest współrekordzistą Polski w biegu na 110 m ppł (13,25), ma problem z przełożeniem formy z sezonu halowego na bieganie na dłuższym dystansie na stadionie.

- Kiedyś dołączy do światowej czołówki również na 110 m ppł. To kwestia wytrzymania całego dystan-

su. W tegorocznych startach było widać, że Kuba biegał dobrze do piątego płotka, ale w końcówce go mocno „odcinało”. Wiem, że trener Justyński widzi te błędy i modyfikuje przygotowania. Szuka też porównań do Hollowaya, który też nie wytrzymuje wszystkich 10 płotków. Ufam, że po udanym sezonie halowym Kuba będzie biegał szybko również na stadionie - powiedział Chmara.

2025 ROK BYŁ UDANY RÓWNIEŻ DLA BIEGAJĄCEJ NA 800 M ANNY WIELGOSZ, KTÓRA WYGRAŁA HALOWE ME. 32-LATKA POPRAWIŁA TEŻ REKORDY ŻYCIOWE POD DACHEM I NA STADIONIE.

- Lekkoatletyka jest sportem również dla dojrzałych zawodników, którzy całą swoją karierę trenują mądrze, odpowiedzialnie i nie odnoszą kontuzji, które często mają wpływ na to, że sportowcy przedwcześnie kończą kariery. Ania trafiła w końcu na odpowiedniego partnera do współpracy - podkreślił prezes federacji.

Wielgosz osiągnęła życiową formę, gdy zaczęła trenować pod okiem swojego męża Marcina. - Należy on do młodego pokolenia trenerów otwartych na nowe rozwiązania, którzy obserwują inne metody szkolenia, komunikują się z zagranicznymi kolegami po fachu, eksperymentują i przede wszystkim trafiają do swoich zawodników. W przypadku tego duetu na pewno tak jest. To, co Ania pokazała, zwłaszcza w Apeldoorn, dowodzi, że jest w stanie spokojnie trenować i rywalizować do igrzysk w Los Angeles - ocenił Chmara.

W 2026 roku najważniejszymi imprezami lekkoatletycznymi będą halowe mistrzostwa świata w Toruniu (20-22 marca) oraz mistrzostwa Europy w Birmingham (10-16 sierpnia).

MACIEJ GACH, PAP



Zaczyna się nowy rozdział. Ta sama pasja, to samo marzenie. Twórzmy razem historię” - napisał pod koniec czerwca 2025 roku Cristiano Ronaldo, gdy przedłużył odwa lata kontrakt zsaudyjskim Al-Nassr.

W otwieraniu nowego rozdziału w karierach piłkarzy nie ma nic szczególnego, ale w tym przypadku mowa o zawodniku urodzonym... 5 lutego 1985 roku.

Pięciokrotny zdobywca Złotej Piłki, strzelec 143 goli w 226 meczach w reprezentacji Portugalii, zdaje sobie sprawę, że jego wspaniała przygoda piłkarska nieuchronnie zmierza do końca, jednak na razie myśli o mistrzostwach świata w USA, Kanadzie i Meksyku.

„Zupełnie różnych powodów wydawało się, że turniej w 2022 roku był końcem mundialowej drogi dla obu starzejących się gwiazd, ale wygląda na to, iż są gotowi na jeszcze jedną szansę” - napisała agencja Reuters, mając na myśli Ronaldo i jego wielkiego rywala, 38-letniego obecnie Argentyńczyka Lionela Messiego.

Portugalczyk w mijającym roku wygrał z reprezentacją Ligę Narodów, a jesienią - grupę eliminacji mistrzostw świata.

NA MUNDIAL
BEZ KŁOPOTÓW
ZAKWALIFIKOWAŁA SIĘ
RÓWNIEŻ CHORWACJA,
W KTÓREJ PRYM WIEDZIE
LUKA MODRIC. ZNAKOMITY
POMOCNIK 9 WRZEŚNIA
ŚWIĘTOWAŁ 40. URODZINY,
A NIESPEŁNA DWA
MIESIĄCE WCZEŚNIEJ
ZAKOŃCZYŁ TRWAJĄCĄ 13
LAT PRZYGODĘ Z REALEM
MADRYT I PODPISAŁ
KONTRAKT Z MILANEM.

- Bardzo się cieszę, że mogę rozpocząć nowy rozdział w karierze. Dlaczego Milan? Bo to wspaniały klub - powiedział Chorwat.

Wybitna alpejka Lindsey Vonn w październiku skończyła już 41 lat, co nie przeszkodziło jej wygrać 12 grudnia zjazd w St. Moritz, stając się najstarszą triumfatorką w historii dyscypliny.

40 LAT MINEŁO JAK JEDEN DZIEŃ

CRISTIANO RONALDO, LINDSEY VONN, LEBRON JAMES,
LUKA MODRIC, ANITA WŁODARCZYK.

WSZYSCY PRZEKROCZYLI JUŻ CZTERDZIESTKĘ,
ALE NIE PRZESZKADZA IM TO W OSIĄGANIU SUKCESÓW
I BICIU REKORDÓW. GRANICA WIEKU W SPORCIE
PRZESUWA SIĘ CORAZ BARDZIEJ.

Kolejnego dnia zajęła w tej konkurencji drugie miejsce, a w następny weekend (20-21 grudnia) dwukrotnie była trzecia w Val d'Isere, najpierw w zjeździe, a później w supergigancie.

Amerykanka z powodu problemów zdrowotnych postanowiła w 2018 roku zakończyć karierę. Pod koniec grudnia 2024 wróciła jednak do rywalizacji w Pucharze Świata. Pomogła jej w tym operacja wszczepienia dwóch tytanowych elementów do prawego kolana.

Grudniowy triumf w St. Moritz był jej 83. zwycięstwem w Pucharze Świata, a pierwszym od 2018 roku. Po raz pierwszy w karierze triumfowała... 21 lat temu (3 grudnia 2004).

Już w maju, mówiąc o marzeniach olimpijskich, podkreślała, że jej ciało czuje się niesamowicie, znacznie lepiej niż siedem lat wcześniej, kiedy ostatni raz startowała wigrzyskach.

- Teraz, gdy moje kolano jest już w dobrym stanie, nie mam żadnych innych problemów - dodała. Po grudniowych sukcesach słynna narciarka może już śmiało patrzeć do przodu. Na igrzyskach we Włoszech Vonn zamierza wystartować w zjeździe, supergigancie i nowej rywalizacji drużynowej.

Z upływu czasu niewiele sobie robi również Aleksander Owieczkin. Urodzony 17 września 1985 roku rosyjski hokeista Washington Capitals został w kwietniu najlepszym strzelcem wszech czasów w lidze NHL. Zdobył wówczas 895. bramkę, poprawiając o jedno trafienie wyczyn legendarnego Kanadyjczyka Wayne'a Gretzky'ego.

Od tego czasu śrubuje rekord, na początku listopada przekroczył granicę 900 goli. W pewnym sensie dotrzymuje słowa, ponieważ po zakończeniu poprzedniego sezonu ogłosił, że ma jeszcze wiele do zaoferowania tej dyscyplinie.

Jedną skazą na wizerunku Owieczkina jest fakt, że nie zdystansował się od znanego z sympatii do hokeja Władimira Putina. Wprawdzie nigdy publicznie nie poparł wojny w Ukrainie, ale jednocześnie nie potępił, choć krótko po jej wybuchu zaznaczył, że „zależy mu na pokoju”. W ogóle rzadko wypowiada się na tematy pozasportowe. - Nie zajmuję się polityką, jestem sportowcem - mówił już w 2022 roku.

GWIAZDĄ LOS ANGELES
LAKERS I CAŁEJ NBA
POZOSTAJE URODZONY
30 GRUDNIA 1984
ROKU LEBRON JAMES.
NA POCZĄTKU TEGO
SEZONU BORYKAŁ SIĘ
Z KONTUZJAMI, ALE KIEDY
WRACA NA PARKIETY,
ROBI TO W IMPONUJĄCYM
STYLU. PO WYGRANYM
8 GRUDNIA MECZU
Z PHILADELPHIA 76ERS
112:108, GDY W CIĄGU
34 MINUT UZYSKAŁ 29
PUNKTÓW, PRZYZNAŁ,
ŻE TO MU SIĘ NIGDY NIE
ZNUDZI.

- Są rzeczy, których nie odzyskas, jak skończysz grać - ta arena, podekscytowanie wyjściem na boisko, buczenie, wiwaty... Doświadczenie tego przy okazji zwycięstwa to jest jeszcze ważniejsze - zaznaczył.

W światowej siatkówce formą wciąż imponuje 41-letni reprezentant Niemiec Georg (Gyorgy) Grozer, obecnie grający w chińskim Shanghai Bright.

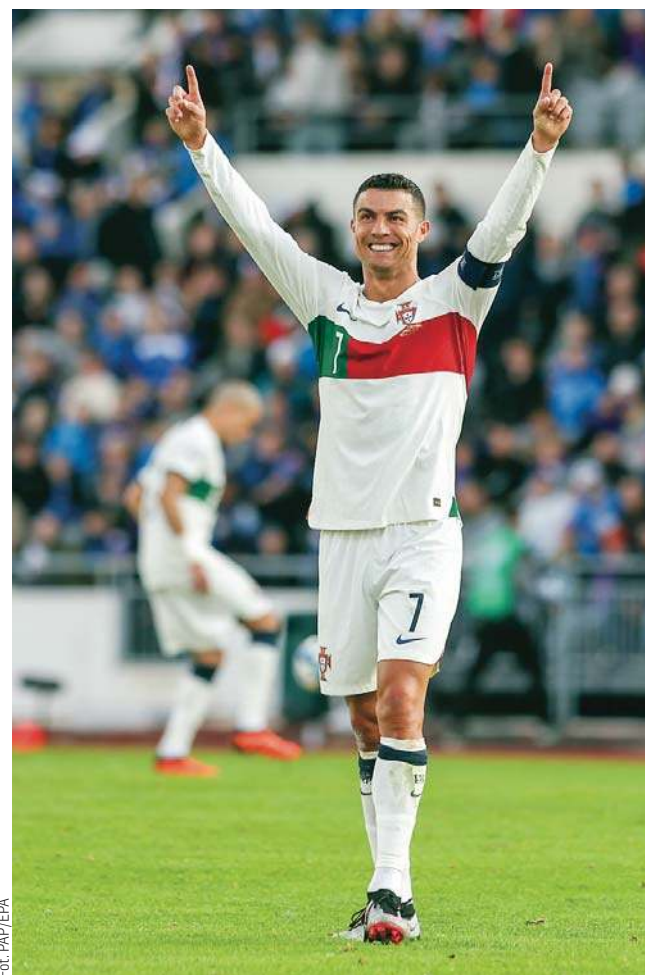
W Górniku Zabrze występuje młodszy o pół roku piłkarski mistrz świata z 2014 roku Lukas Podolski, a FC Porto sprowadziło niedawno 41-letniego brazylijskiego obrońcę Thiago Silve, 113-krotnego reprezentanta kraju, byłego piłkarza m.in. AC Milan, Paris Saint-Germain i Chelsea Londyn.

Młodszych rywali wciąż zadziwia włoski snowboardzista Roland Fischnaller, który we wrześniu skończył... 45 lat. 18 grudnia wygrał slalom gigant równoległy Pucharu Świata w Carezzie, czyli w swojej ojczyźnie.

Długowieczność w snowboardzie to zresztą nic nadzwyczajnego. Np. w marcu w Krynicy w zawodach PŚ - w tej samej konkurencji - triumfował Austriak Andreas Prommegger, młodszy od Fischnallera zaledwie odwa miesiące.

JEDNYM Z BOHATERÓW
MAJOWYCH MISTRZOSTW
ŚWIATA W HOKEJU
NA LODZIE ELITY BYŁ
URODZONY 14 WRZEŚNIA
1983 ROKU SZWAJCAR
ANDRES AMBUEHL.
W WYGRANYM 10:0 MECZU
Z WĘGRAMI WETERAN
LODOWISK ZDOBYŁ TRZY
BRAMKI, ZOSTAJĄC
NAJSTARSZYM HOKEISTĄ,
KTÓRY ZALICZYŁ HAT-TRICK
W TEJ IMPREZIE.

- Myślę, że to kolejny rekord, którego nikt nie po-



5 lutego Portugalczyk Cristiano Ronaldo skończy 41 lat

bije. Jest niewiarygodnym facetem zarówno na lodzie, jak i w szatni. Cieszę się, że udało mu się osiągnąć coś takiego. To niesamowite widzieć, jak w tym wieku radzi sobie na takim poziomie - powiedział wówczas jego kolega z reprezentacji Christoph Bertschy.

Łącznie Ambuehl wystąpił w 20 turniejach MŚ elity i rozegrał 151 meczów, co też jest rekordem.

Więcej w jego wykonaniu już jednak nie będzie. Po ubiegłym sezonie postanowił zakończyć karierę, co nie znaczy, że hokejowy świat jeszcze o nim nie usłyszy. W maju 2026 roku, podczas MŚ elity w jego ojczyźnie, zostanie wprowadzony do Galerii Sław Międzynarodowej Federacji Hokeja na Lodzie (IIHF). Specjalnie dla Szwajcara zdecydowano o skróceniu obowiązkowego dwuletniego okresu wpisu do tego zacnego grona.

W POLSKIM SPORCIE
PRZYKŁADÓW SPORTOWEJ
DŁUGOWIECZNOŚCI TEŻ NIE
BRAKUJE. W 2025 ROKU
40 LAT SKOŃCZYLI M.IN.

ŁUKASZ FABIAŃSKI I ANITA
WŁODARCZYK.

Doświadczony bramkarz, który po zakończeniu poprzedniego sezonu opuścił West Ham United, we wrześniu podpisał nowy kontrakt z tym klubem, do końca sezonu 2025/26. - Zawsze byłem i na pewno będę zawodnikiem, który stawia drużynę ponad swoje osobiste cele. Myślę, że ludzie postrzegają mnie jako osobę, z którą warto przebywać i którą warto mieć w drużynie, biorąc pod uwagę to, co wnoszę. Mam też ogromne doświadczenie - przyznał Fabiański.

Z kolei Włodarczyk, trzykrotna mistrzyni olimpijska w rzucie młotem, została w sierpniu po raz 12. mistrzynią Polski, a we wrześniu zajęła szóste miejsce w mistrzostwach świata w Tokio.

Po zakończeniu zawodów nie składała konkretnej deklaracji na temat dalszej kariery, ale przyznała, że na 70 procent będzie ją kontynuować, ponieważ wciąż ma motywację. Jednocześnie ubolewała nad tym, że nie widać jej następczyni.

MACIEJ BIAŁEK/PAP



WWW.MOTOFURY.PL

**NOWY
PORTAL
Z OGŁOSZENIAMI
MOTORYZACYJNYMI**

SPRZEDAJ | KUP | WYNAJMIJ