PIĄTEK-CZWARTEK
12-18|12|2025

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

ISSN 2956-2740
9 772956 274002 50

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ NR 50

CO, GDZIE, KIEDY?

– To był czas intensywnej pracy, ale też bardzo wyraźnych efektów, które widać w całym regionie – podsumowuje ostatnie miesiące Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego

str. 3

94125otbr-b-(

3825otbp-d-K

eprasa.pl fcbbae1b4b

TA HALA JEST POTRZEBNA

MA KOSZTOWAĆ PRAWIE 4 MILIONY ZŁOTYCH I STAĆ SIĘ GŁÓWNYM ZAPLECZEM RATOWNICZYM DLA MIASTA I POWIATU. W ELBLĄGU, PRZY KOMENDZIE MIEJSKIEJ PSP POWSTAJE HALA MAGAZYNOWA. POMIEŚCI SPRZĘT PRZECIWPOWODZIOWY ORAZ WYPOSAŻENIE GRUPY CHEMICZNO-EKOLOGICZNEJ. INWESTYCJA MA BYĆ ODDANA DO UŻYTKU DO KOŃCA 2025 ROKU.

Do Elbląga i powiatu elbląskiego trafiło w tym roku łącznie blisko 20 milionów złotych z rządowego „Programu ochrony ludności i obrony cywilnej". To 10 procent całego budżetu przeznaczonego na województwo warmińsko-mazurskie, w którym do rozdysponowania jest prawie 196 milionów złotych.

— Jesteśmy na terenie Polski Wschodniej, mamy też bezpośrednie granice NATO i Unii Europejskiej. W związku z tym te pieniądze są bardzo duże. Jesteśmy w gronie trzech województw, które mają najwyższe środki — mówił w czwartek w Elblągu Radosław Król, wojewoda warmińsko-mazurski.

Środki przeznaczono m.in. na budowę nowoczesnej hali magazynowej przy Komendzie Miejskiej PSP w Elblągu. Obiekt o powierzchni około 800 mkw. zostanie wyposażony w regały wysokiego składowania i będzie pełnił funkcję strategicznego zaplecza sprzętowego dla regionu. Koszt inwestycji wynosi około 3,9 miliona złotych.

Znaczenie hali podkreślono podczas konferencji. To właśnie w jej pomieszczeniach będzie gromadzony sprzęt przeciwpowodziowy oraz wyposażenie grupy chemiczno-ekologicznej. W sytuacjach kryzysowych, takich jak podtopienia czy awarie infrastruktury, magazyn umożliwi natychmiastowe użycie zgromadzonych zasobów bez konieczności oczekiwania na pomoc z zewnątrz.

Fot. EG

— Tutaj będzie zgromadzony najważniejszy sprzęt i będziemy z niego korzystali bez względu na to, czy zagrożenie będzie na terenie powiatu. W razie potrzeby starosta weźmie nawet sprzęt pana prezydenta, a później po akcji się rozliczymy — powiedział starosta elbląski Maciej Romanowski. — Powiat elbląski należy do obszarów szczególnie narażonych na powodzie. To od lat największe zagrożenie w regionie, dlatego skupiliśmy się na kwestii bezpieczeństwa. Nowy sprzęt pozwoli ratować ludzi i mienie. Później pojawił się konflikt w Ukrainie, który również zmusił do przemyśleń. Ostatnie pożary w Elblągu także skłoniły nas do zastanowienia się nad stanem jednostek w powiecie. Dokonujemy teraz potężnego audytu, aby sprawdzić, jak są zabezpieczone i ubezpieczone nasze jednostki. Po tym audycie zapewne będzie bardzo duży budżet na realizację zadań. Program jest wieloletni, więc daje nadzieję, że będzie można wiele poprawić.

O tym, jak ważny jest taki magazyn dla bezpieczeństwa mieszkańców Elbląga i całego powiatu, mówił podczas konferencji także st. bryg. Tomasz Ostrowski, zastępca komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej. — Jak potrzebna jest ta hala, pokazał przełom lipca i sierpnia, kiedy doszło do podtopień w rejonie Elbląga. Powiat elbląski i Komenda Miejska PSP w Elblągu są jednymi z większych beneficjentów środków przeznaczonych w tym roku na inwestycje. Oprócz hali zakupione zostały średni samochód ratowniczo-gaśniczy oraz samochód kwatermistrzowski. W znaczący sposób doposażono również grupę ratownictwa chemicznego. Ale nie tylko Elbląg korzysta z tych środków. Budujemy także hale magazynowe na potrzeby ochrony ludności przy Komendzie Powiatowej PSP w Ostródzie, dokładnie w jednostce ratowniczo-gaśniczej w Morągu, a kolejna powstaje w Bartoszycach — podkreślił.

A wojewoda dodał: — Chcę przypomnieć, że podczas kryzysu, który przeżyliśmy w czasie powodzi i nawalnych opadów, korzystaliśmy ze sprzętu WOT oraz RCB. Nie mieliśmy wtedy własnego sprzętu w takiej ilości, jaka była potrzebna, by skutecznie zabezpieczyć subregion elbląski. Wykorzystaliśmy wszystkie dostępne zasoby, ale to wciąż było za mało. Dlatego właśnie ten nowy obiekt musi zostać wyposażony w odpowiednie materiały i narzędzia potrzebne do codziennej pracy, także w sytuacjach awaryjnych. I nie musi to być od razu sytuacja kryzysowa. Jeśli dojdzie na przykład do awarii wodociągowej, starosta nie będzie musiał czekać na pomoc z zewnątrz, tylko natychmiast sięgnie po własne zasoby. Taka współpraca i wzajemne wsparcie to dziś standard naszego działania.

Jeśli wszystko przebiegnie zgodnie z planem, to budowa hali magazynowej zostanie zakończona jeszcze w tym roku.

EWELINA GULIŃSKA

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

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

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

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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

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

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

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

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

eprasa.pl fcbbae1b4b

NAJLEPSZE PROJEKTY RODZĄ SIĘ Z LOKALNYCH INICJATYW

– Nasz region nie stoi w miejscu, tylko z każdym rokiem idzie do przodu – mimo trudnych czasów, mimo wyzwań, które spadły na nas z zewnątrz – mówi Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.

Gdy myśli Pan o mijającym 2025 roku, to co może o nim powiedzieć? Jaki był to rok?

To był rok intensywnej pracy, ale też bardzo wyraźnych efektów, które – co najważniejsze – widać w całym regionie. Wszyscy dobrze wykorzystaliśmy te 12 miesięcy, realizując inwestycje ze środków unijnych i budżetu województwa, wzmacniając współpracę samorządową i międzynarodową oraz angażując energię mieszkańców i potencjał lokalnych społeczności.

Jest jakiś aspekt, z którego jest Pan najbardziej dumny?

Jako gospodarz regionu widzę przede wszystkim ogromną pracę setek ludzi: samorządowców, przedsiębiorców, organizacji społecznych. Jestem dumny, że samorząd województwa to sprawdzony partner, a nie tylko instytucja od decyzji i dokumentów. 2025 rok był rokiem decyzji, które będą procentować przez kolejne dekady, i rokiem konkretnych realizacji.

Wspomniał Pan o konkretnych decyzjach, więc która z nich była najważniejsza?

Najważniejszą decyzją – i mówię to absolutnie bez wahania – była zgoda Komisji Europejskiej na wykorzystanie środków z naszego programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027 na rozwój portu morskiego w Elblągu. To przełom, bo około 38 milionów euro może trafić do miasta i realnie zmienić przyszłość północnej części regionu. Takiej decyzji w Elblągu nie było od dziesięcioleci. Jestem dumny, że dzięki współpracy i grze zespołowej doprowadziliśmy ten temat do finału.

Europejskie fundusze pozwolą nam odmienić oblicze nie tylko portu w Elblągu, ale tak naprawdę całego regionu. A mimo to nadal mamy – również w naszym województwie – wielu przeciwników Unii i unijnych środków…

Często powtarzam, że bez środków unijnych nie powstałoby 90 procent inwestycji, które widzimy i z których korzystamy na co dzień. Fundusze europejskie to przede wszystkim odnowione budynki szkół, przedszkoli, domów kultury, nowoczesne wyposażenie szpitali, inwestycje w ochronę środowiska i efektywność energetyczną. To także modernizacja dróg wojewódzkich, przy których konsekwentnie budujemy bezpieczne ścieżki rowerowe. Gdyby nie środki europejskie, większości tych projektów po prostu by nie było – ani w małych gminach, ani w większych miastach. Nadal byśmy dyskutowali o potrzebach, zamiast świętować ich realizację.

W mijającym roku zainwestowaliśmy ogromne środki w bezpieczeństwo, szczególnie w ochotnicze straże pożarne. OSP w wielu miejscowościach naszego regionu dysponują dziś sprzętem bardziej nowoczesnym niż ich zawodowi koledzy z PSP.

Współpraca z Unią Europejską w kontekście sytuacji na granicy z Rosją i Białorusią oraz trudnej sytuacji geopolitycznej w Europie jest dla nas dziś szczególnie ważna. I nie chodzi tylko o aspekt finansowy…

Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego

Jeszcze niedawno część osób w instytucjach europejskich patrzyła na nasz region trochę jak na odległy zakątek Unii. Trzeba było czasu i konsekwencji, żeby pokazać, że żyjemy w bezpośrednim sąsiedztwie państwa prowadzącego wojnę, a skutki tej sytuacji odczuwamy jako pierwsi. I to się poprawia. Dziś rozmówcy z Komisji Europejskiej, Komitetu Regionów czy Parlamentu Europejskiego znają nasze problemy, pytają o nie, rozumieją potrzebę wsparcia i co najważniejsze, deklarują je.

Z Europy wróćmy jednak na Warmię i Mazury, które nieustannie kojarzone są z turystyką. Jaki to był rok dla branży?

Od lat nasz region to bardzo ceniona marka nie tylko na turystycznej mapie Polski. I naszym obowiązkiem jest ciągłe dążenie do podnoszenia atrakcyjności turystycznej. Turystyka była, jest i będzie jednym z najważniejszych motorów naszego rozwoju. Dlatego robimy wszystko, by przyciągać gości nie tylko latem, ale również jesienią i zimą. Nasze działania w tym zakresie mają na celu pozostawienie przyszłym pokoleniom korzyści płynących z tego bogactwa.

Stąd wprowadzony przez samorząd województwa Warmińsko-Mazurski Bon Turystyczny. Jak ocenia Pan jego skuteczność?

Wyszliśmy z propozycją nowego instrumentu, by właśnie wzmocnić wspomnianą branżę. To był program pilotażowy i patrząc na zainteresowanie, spełnił swoje zadanie. Wykorzystano łącznie 3113 bonów. To pokazuje, że warto iść tą drogą. Teraz wspólnie z przedstawicielami branży turystycznej będziemy analizować efekty i zastanawiać się, jak ulepszać program w kolejnych latach.

Patrzycie jednak nie tylko w stronę turystów, ale również mieszkańców regionu…

I dla nich również mieliśmy w tym roku sporo dobrego w ofercie. Warto odnotować chociażby nowy program „Teatr za złotówkę" dla szkół. Dzięki dotacji samorządu uczniowie mogli obejrzeć spektakle w Teatrze Jaracza za symboliczną opłatą – resztę pokryliśmy z budżetu województwa.

Ale to tylko jedna z wielu inicjatyw. W mijającym roku uruchomiliśmy cały pakiet konkursów i grantów: od wsparcia kół gospodyń wiejskich i lokalnych społeczności przez inwestycje w infrastrukturę sportową i stypendia dla młodzieży aż po dotacje dla organizacji pozarządowych. Staramy się, by nasze działania realnie docierały do ludzi w każdym zakątku Warmii i Mazur.

Czego życzy sobie Pan w kontekście kolejnego roku, który za pasem?

Żebyśmy dalej potrafili działać razem. To jest moim zdaniem największy kapitał Warmii i Mazur: współpraca samorządów, przedsiębiorców, organizacji społecznych i mieszkańców. Kiedy wszyscy gramy do jednej bramki, ten region naprawdę przyspiesza.

Chcę też, aby mieszkańcy nadal mieli mnóstwo energii, ciekawość i odwagę w zgłaszaniu pomysłów. Bo najlepsze projekty rodzą się właśnie z lokalnych inicjatyw. My jako samorząd możemy je wzmacniać, finansować i wspierać, ale to ludzie nadają im sens. Jeśli utrzymamy tę dobrą atmosferę współpracy i zaufania, to kolejne lata mogą być dla Warmii i Mazur naprawdę wyjątkowe.

eprasa.pl fcbbae1b4b

ŚWIĄTECZNE TRAKTORY NA JARMARKU

ŚWIĄTECZNE TRAKTORY BYŁY JEDNĄ Z ATRAKCJI TEGOROCZNEGO ELBLĄSKIEGO JARMARKU BOŻONARODZENIOWEGO. NA ULICY WODNEJ ZAPARKOWAŁO OKOŁO 40 MASZYN: DUŻYCH TRAKTORÓW, MAŁYCH TRAKTORKÓW, QUADÓW I INNYCH POJAZDÓW NALEŻĄCYCH DO ROLNIKÓW Z REGIONU. WSZYSTKIE ZOSTAŁY UDEKOROWANE ŚWIĄTECZNYMI LAMPKAMI I OZDOBAMI.

Rolnicy po raz pierwszy pokazali swoje rozświetlone maszyny w Elblągu rok temu na placu Jagiellończyka. W tym roku wrócili na starówkę. Przyjechali m.in. z powiatów elbląskiego, sztumskiego i nowodworskiego.

Na swoim stoisku rolnicy serwowali świąteczne dania oraz rozdawali sianko pod obrus i jemiołę. Podczas wydarzenia prowadzono również zbiórkę na leczenie małego Szymona.

W sobotę, 6 grudnia, o godzinie 19 ulicami Elbląga odbyła się parada maszyn. Rolnicy chcą utrzymać tę formułę w kolejnych latach. – Co roku w grudniu będziemy w Elblągu kontynuować wydarzenie, jakim są rolnicze świąteczne traktory w centrum miasta – zapowiedział Damian Murawiec, rolnik z gminy Elbląg i autor inicjatywy. **EG**

ZAKAZ FAJERWERKÓW W ELBLĄGU? JEST PETYCJA

CZY ELBLĄG PÓJDZIE W ŚLADY INNYCH POLSKICH MIAST I ZREZYGNUJE Z HUKOWYCH FAJERWERKÓW PODCZAS ŚWIĘTOWANIA NOWEGO ROKU? DO PREZYDENTA WŁAŚNIE WPŁYNĘŁA PETYCJA W TEJ SPRAWIE, ZŁOŻONA PRZEZ ELBLĄSKI ODDZIAŁ TOWARZYSTWA OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI.

Elbląski oddział Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami wspólnie z innymi lokalnymi organizacjami prozwierzęcymi zwrócił się do prezydenta Michała Missana z oficjalną petycją o wprowadzenie zakazu używania fajerwerków, petard i innych hukowych materiałów pirotechnicznych w okresie noworocznym. Przedstawiciele TOZ przypominają, że dla wielu zwierząt wybuchy petard są źródłem ogromnego cierpienia. „Skutki używania hukowych materiałów są bardzo dotkliwe dla zwierząt, powodują u nich silny stres, dezorientację, przerażenie i ataki paniki, które często okazują się groźne dla ich zdrowia i życia" – czytamy w petycji. Organizacja podkreśla, że każdego roku ofiarami sylwestrowych wybuchów padają nie tylko zwierzęta domowe, ale również ptaki i dzikie zwierzęta. „Co roku w trakcie zabawy sylwestrowej niewyobrażalnego cierpienia doświadczają zwierzęta domowe oraz ptaki i inne zwierzęta, których martwe ciała widzimy pierwszego dnia nowego roku w parkach, lasach i na innych obszarach zamieszkanych przez zwierzęta" – wskazano.

Fot. EG

Autorzy petycji zwracają uwagę na to, że rezygnacja z tradycyjnych fajerwerków wpisuje się w europejski trend. W dokumencie przywołano przykłady miast, które już zdecydowały się na ograniczenia. „W Rzymie obowiązuje ścisły zakaz od 31 grudnia do 6 stycznia, z karami od 25 do 500 euro. W Oslo prywatne fajerwerki są zakazane w centrum, a za złamanie przepisów grożą grzywny, a nawet kara więzienia" – napisano. Zwrócono także uwagę na to, że podobne regulacje funkcjonują w Holandii, Niemczech, Belgii i wielu włoskich miastach, gdzie tradycyjne pokazy zastępowane są iluminacjami lub widowiskami laserowymi.

TOZ przypomina również, że 19 listopada 2025 roku Kraków wprowadził całoroczny zakaz odpalania fajerwerków i petard. Uchwała rady miasta obejmuje miejsca zarówno publiczne, jak i prywatne, jeśli użycie pirotechniki oddziałuje na przestrzeń publiczną. Dodajmy, że do tej pory miasta, które zrezygnowały z pokazów fajerwerków, to m.in. Warszawa, Łódź, Katowice, Zakopane, Puck i Rabka-Zdrój.

W apelu skierowanym do prezydenta Michała Missana podkreślono, że podobne rozwiązania mogłyby zostać wprowadzone również w Elblągu. „Chcielibyśmy, żeby w Elblągu okres okołonoworoczny wzorem wyżej wymienionych miast świętowany był bez użycia hukowych materiałów pirotechnicznych dla bezpieczeństwa, zdrowia i spokoju mieszkańców, a przede wszystkim dla dobra wszystkich zwierząt" – piszą autorzy pisma. Dodali również, że pieniądze przeznaczone dotąd na miejskie pokazy fajerwerków mogłyby zostać przekazane na cele publiczne. „A zaoszczędzone w ten sposób pieniądze mogą być wykorzystane w lepszy sposób, chociażby jako cegiełka na odbudowę spalonej sortowni odpadów" – sugerują.

Na koniec warto przypomnieć, że w Elblągu obowiązują już przepisy ograniczające korzystanie z pirotechniki. Na mocy rozporządzenia nr 1 wojewody warmińsko-mazurskiego z 21 października 2013 roku przez większość roku obowiązuje zakaz używania fajerwerków w miejscach publicznych. Dopuszczalne jest to jedynie 31 grudnia i 1 stycznia, podczas świętowania sylwestra i Nowego Roku, a także 13 i 14 stycznia, kiedy w niektórych wspólnotach obchodzony jest Nowy Rok według kalendarza juliańskiego. Użycie pirotechniki jest również możliwe przy okazji imprez okolicznościowych, jednak wymaga wcześniejszego zgłoszenia do prezydenta miasta oraz powiadomienia policji i straży pożarnej co najmniej 48 godzin przed wydarzeniem.

EWELINA GULIŃSKA

MATECZKI ADWENTOWE PRZYBLIŻAJĄ DAWNY ZWYCZAJ

Na Elbląskim Jarmarku Bożonarodzeniowym można było spotkać mateczki adwentowe, kobiety, które przypominają o tradycji sięgającej XVII wieku. Wówczas mateczki chodziły po ulicach Elbląga, zbierając dary dla ubogich i chorych. Ich obecność zwiastowała nadchodzące święta Bożego Narodzenia, a dźwięk dzwoneczka wprowadzał w świąteczny nastrój.

– Cieszymy się, że możemy propagować ten piękny, tradycyjny zwyczaj wśród elblążan, a z każdym rokiem zauważamy, że coraz więcej osób nas rozpoznaje. To naprawdę nas cieszy – mówi Benita Kończak, jedna z organizatorek projektu.

Dziś dzięki inicjatywie grupy Trzy tradycja powraca, ale w zmienionej formie. Mateczki adwentowe już nie zbierają datków, lecz dzielą się swoją wiedzą na temat dawnego zwyczaju, rozdając dzieciom cukierki. Ubrane w historyczne stroje, pełnią rolę ambasadorek elbląskiej kultury i historii, promując tę unikalną tradycję wśród mieszkańców i turystów.

EG

Fot. mateczki adwentowe

eprasa.pl fcbbae1b4b

STUDENCI MEDYCYNY ĆWICZĄ JAK W PRAWDZIWYM SZPITALU

MANEKINY, KTÓRE ODDYCHAJĄ, REAGUJĄ NA LEKI I MÓWIĄ, ORAZ REALISTYCZNE SCENARIUSZE RATOWANIA ŻYCIA TO DZIŚ CODZIENNOŚĆ STUDENTÓW AKADEMII MEDYCZNYCH I SPOŁECZNYCH NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU. DZIĘKI ZAKUPOWI NOWOCZESNYCH URZĄDZEŃ DYDAKTYCZNYCH UCZELNIA WPROWADZA ZUPEŁNIE NOWĄ JAKOŚĆ KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO NA KIERUNKACH MEDYCZNYCH.

Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych w Elblągu zakupiła 88 nowoczesnych urządzeń dydaktycznych, które całkowicie zmieniają sposób nauczania studentów kierunków medycznych. W salach symulacyjnych uczelni pojawił się najnowocześniejszy sprzęt: manekiny z dużą wiernością symulujące różne stany kliniczne, zaawansowane symulatory zabiegowe i diagnostyczne oraz symulator robota chirurgicznego Da Vinci. Te urządzenia nie tylko wyglądają realistycznie, ale potrafią też symulować oddech, tętno czy reakcje na leki lub zabiegi medyczne. Zmieniają kolor skóry, reagują neurologicznie, a nawet mówią. Studenci uczą się na nich, jak rozpoznawać objawy zagrożenia życia, jak działać pod presją czasu i jak współpracować w zespole ratunkowym czy lekarskim.

– Dzięki nowemu sprzętowi możemy odwzorować praktycznie każdą sytuację kliniczną – mówi Przemysław Wołoszyn, adiunkt na Wydziale Nauk o Zdrowiu.

W centrum symulacji studenci działają niemal tak jak w szpitalu. Pracują z manekinami udającymi pacjentów, podejmują decyzje i wykonują zabiegi bez podpowiedzi prowadzących, którzy obserwują cały przebieg scenariusza zza lustra weneckiego, nie przeszkadzając studentom. To nowy etap edukacji, który pozwala na kształtowanie nie tylko wiedzy, ale też odporności psychicznej, refleksu i samodzielności.

Fot. EG

– Studenci funkcjonują w warunkach jak najbardziej zbliżonych do realnych: reagują na zmieniające się parametry, wykonują zabiegi wymagane w danym momencie scenariusza. My nie przeszkadzamy, nie podpowiadamy, nie dajemy możliwości zawahania się czy zadania pytania. Dzięki temu wyostrzają zmysły i uczą się samodzielnego wyszukiwania objawów, których wcześniej mogli nie zauważać, polegając na podpowiedziach prowadzących – podkreśla Przemysław Wołoszyn. – To ostatni etap kształcenia, etap oceny kompetencji. Wcześniej studenci uczą się poprawnego postępowania na tym sprzęcie, a na końcu podczas egzaminów działają już samodzielnie, bez naszej obecności.

Rozbudowa bazy dydaktycznej pozwoliła uczelni znacząco poszerzyć zakres i jakość prowadzonych zajęć praktycznych. Nowy sprzęt stworzył możliwość realizacji scenariuszy, które wcześniej były poza zasięgiem.

– Wcześniej też mieliśmy manekiny, ale w znacznie mniejszej liczbie i nie tak zaawansowane – dodaje Wołoszyn. – Teraz możemy prowadzić kompleksowe zajęcia m.in. z zakresu respiratoroterapii, ultrasonografii, pierwszej pomocy, medycyny ratunkowej czy chirurgii.

Uczelnia zakupiła też pełnowymiarowy symulator karetki oraz sprzęt potrzebny do odwzorowania szpitalnego oddziału ratunkowego.

Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych w Elblągu prowadzi trzy kierunki medyczne: lekarski, pielęgniarski oraz ratownictwo medyczne. Kształci się na nich około 1000 studentów, z czego około 400 na kierunku lekarskim. Łącznie uczelnia ma około 1200 studentów.

Nowe wyposażenie uczelni zostało sfinansowane w ramach projektu „Zakup urządzeń dydaktycznych dla kształcenia praktycznego kadr medycznych w Akademii Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych". Jego wartość to 12 423 872,14 zł. Współfinansowany jest on ze środków z programu „Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027" oraz Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. W sumie 10 246 736,10 zł to unijne środki.

EWELINA GULIŃSKA

NIEMIECKIE MYŚLIWCE ROZLOKOWANE W BAZIE POD MALBORKIEM

KILKA NIEMIECKICH MYŚLIWCÓW EUROFIGHTER ZOSTAŁO ROZLOKOWANYCH POD MALBORKIEM, W 22. BAZIE LOTNICTWA TAKTYCZNEGO. SAMOLOTY MAJĄ UCZESTNICZYĆ W PATROLACH. W BAZIE STACJONOWAĆ BĘDZIE TEŻ 150 NIEMIECKICH ŻOŁNIERZY.

Fot. PAP/Leszek Szymański

Do Polski myśliwce trafiły z bazy lotniczej Noervenich w Nadrenii Północnej-Westfalii. Jest to odpowiedź Bundeswehry na naruszenia przestrzeni powietrznej państw NATO przez rosyjskie samoloty i drony.

– Dzięki tej misji nasze żołnierki i nasi żołnierze obok naszej jednostki stacjonującej od sierpnia w Rumunii wnoszą kolejny cenny wkład w ochronę wschodniej części terytorium NATO. Wysyłamy w ten sposób kolejny silny sygnał wsparcia dla naszego sąsiedniego kraju, Polski, oraz całego NATO – przekazał generał Holger Neumann, stojący na czele Luftwaffe.

Niemieckie myśliwce działały już z bazy pod Malborkiem w sierpniu i wrześniu. Lotnisko to znajduje się około 60 kilometrów na południowy wschód od Gdańska.

Wraz z samolotami wysłano około 150 żołnierzy Bundeswehry. Maszyny będą tu przebywać wstępnie do marca 2026 roku.

Minister obrony RFN Boris Pistorius ogłosił decyzję o wysłaniu myśliwców pod Malbork w październiku. Mowa była wtedy o dwóch eurofighterach. PAP

eprasa.pl fcbbae1b4b

NIELEGALNE PAPIEROSY PRZEWOZILI KARETKAMI

PONAD 105 TYSIĘCY PACZEK NIELEGALNYCH PAPIEROSÓW O WARTOŚCI BLISKO 1,9 MILIONA ZŁOTYCH PRZECHWYCILI FUNKCJONARIUSZE STRAŻY GRANICZNEJ PRZY UDZIALE POLICJI. ZATRZYMANO 50-LETNIEGO MĘŻCZYZNĘ I 47-LETNIĄ KOBIETĘ. DZIAŁANIA TE UCHRONIŁY SKARB PAŃSTWA PRZED UTRATĄ PONAD 3 MILIONÓW ZŁOTYCH – TYLE WYNIOSŁYBY USZCZUPLENIA PODATKOWE, GDYBY PAPIEROSY ZostAŁY SPRZEDANE.

Fot. MOSG

W wyniku przeszukania pomieszczeń magazynowych zajmowanych przez zatrzymanych mundurowi ujawnili ponad 105 tysięcy paczek nielegalnych papierosów, pojazd osobowy i dwa pojazdy dostawcze służące do przewozu kontrabandy. Dodatkowo w mieszkaniu zatrzymanego ujawniono około 440 tysięcy złotych i 30 tysięcy euro.

Zatrzymani w nietypowy sposób realizowali proceder. Do transportu służyły im pojazdy posiadające oznaczenia karetek pogotowia. Mimo ich pomysłowości pograniczników i policjantów nie udało się im oszukać.

Zatrzymanym przedstawiono zarzuty paserstwa celnego i akcyzowego. Czyn, którego się dopuścili, zagrożony jest karą pozbawienia wolności do lat 3. Nad sprawą dalej pracują funkcjonariusze z placówki SG w Elblągu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Kętrzynie. **MOSG**

CHODZIŁ Z „SIEKIERĄ" PO ELBLĄGU

SZESNASTOLETNI MIESZKANIEC ELBLĄGA CHODZIŁ PO ALEI GRUNWALDZKIEJ ZE ZROBIONĄ PRZEZ SIEBIE SIEKIERĄ ORAZ WIATRÓWKĄ WYGLĄDAJĄCĄ JAK PRAWDZIWY REWOLWER. WIDOK NASTOLATKA Z TAKIM WYPOSAŻENIEM WYWOŁAŁ NIEPOKÓJ PRZECHODNIÓW. JEDEN Z NICH ZAWIADOMIŁ POLICJĘ.

Fot. KMP Elbląg

Policjanci szybko odnaleźli wskazaną osobę. Wylegitymowali 16-latka, a następnie przekazali go matce. Jak poinformował nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu, chłopak twierdził, że własnoręcznie wykonany przedmiot przypominający siekierę miał „do ewentualnej obrony". Dodał również, że ciekawiło go, jak przechodnie zareagują na takie przedmioty niesione w przestrzeni publicznej.

Policja przypomina, że przepisy regulują kwestie posiadania niebezpiecznych narzędzi w miejscach publicznych, w tym również przedmiotów wyglądających jak broń. Artykuł 50a Kodeksu wykroczeń wskazuje, że „kto w miejscu publicznym posiada nóż, maczetę lub inny podobnie niebezpieczny przedmiot, a okoliczności jego posiadania wskazują na zamiar użycia go w celu popełnienia przestępstwa, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny nie niższej niż 3000 zł". **RED.**

POŻARY W ELBLĄGU DAJĄ DO MYŚLENIA

OSTATNIE POŻARY W ELBLĄGU DAJĄ DO MYŚLENIA — MÓWI STAROSTA ELBLĄSKI MACIEJ ROMANOWSKI I ZAPOWIADA AUDYT BEZPIECZEŃSTWA W OBIEKTACH POWIATU, BY WYELIMINOWAĆ POTENCJALNE ZAGROŻENIA. — JEŻELI TRZEBA BĘDZIE POŚWIĘCIĆ NAWET MILION ZŁOTYCH, TO JESTEŚMY NA TO GOTOWI. ZACZYNAMY NIE OD LUKSUSÓW, ALE OD ZABEZPIECZENIA OBIEKTÓW — PODKREŚLA.

Dwa poważne pożary w Elblągu, najpierw w sortowni odpadów, a miesiąc później na dachu szpitala miejskiego, choć nie dotknęły obiektów należących do powiatu elbląskiego, skłoniły starostwo do wyciągnięcia wniosków i przeglądu własnych zabezpieczeń.

— Jesteśmy przerażeni tym, co się stało, i tym, co jeszcze może się stać. Dochodzenia nie zostały zakończone, nie znamy przyczyn pożarów, ale bez względu na to refleksja w powiecie nastąpiła: halo, to się może zdarzyć także nam — mówi starosta elbląski Maciej Romanowski.

Starosta podkreśla, że powiat nie zamierza czekać na wyniki śledztw. Pierwsze decyzje już zapadły.

— Teoretycznie wszystko jest okej, w papierach są przeglądy, tak nam się wewnętrznie wydaje. Dlatego chcielibyśmy, żeby ktoś spojrzał na to z zewnątrz. Wtedy mogą wyjść zupełnie inne wyniki i będzie można podnieść jakość bezpieczeństwa tych obiektów — wyjaśnia.

Profesjonalny audyt ma zostać przeprowadzony w pierwszym kwartale 2026 roku. Jego koszt to kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Fot. Andrzej Sprzaczak

Maciej Romanowski

— Później będzie natychmiast wykonanie pierwszych, niezbędnych rzeczy, tych, które wskażą fachowcy. To będzie bardzo pracochłonne i kosztowne. Mamy jeszcze cztery budżety, cztery lata. Wydaje się, że około 300 tysięcy złotych rocznie możemy poświęcić, czyli łącznie około półtora miliona złotych na zabezpieczenie obiektów — dodaje Romanowski.

Powiat już rozpoczął rozmowy z firmami ubezpieczeniowymi, ale pertraktacje nie należą do łatwych.

— Jeżeli chodzi o ubezpieczenia, to już działamy, już podwyższamy. Nie jest to takie proste. Firmy nie chcą się zgadzać albo nie chcą podejmować wysokiego ryzyka. To kosztuje, ale warto dopłacić, żeby spać spokojnie i mieć świadomość, że jeżeli most się zawali, szkoła się spali, to będziemy mieli przynajmniej część środków na odtworzenie — podkreśla starosta.

Najpierw audyt obejmie miejsca, w których ludzie przebywają całą dobę.

— Głównie szpital powiatowy i DPS-y. Mamy dwa takie DPS-y; w Tolkmicku ponad 100 osób plus obsługa. Część tych ludzi leży, więc nie wyjdzie sama w razie zagrożenia. To są kluczowe elementy — wskazuje Romanowski.

W dalszej kolejności sprawdzane będą obiekty strategiczne. — Budynek starostwa, miejsca, gdzie znajdują się informacje, komputery, bazy danych. Chodzi o to, jak są chronione i jak wygląda cały system zabezpieczeń — przekazuje starosta.

Zakres audytu obejmie m.in. elektrykę, przeglądy kominiarskie, monitoring, a także możliwość podniesienia poziomu zabezpieczeń.

— Czy monitoring działa odpowiednio? Czy cały obszar jest objęty, czy tylko część? Gdzie ewentualny przyszły terrorysta mógłby najłatwiej wejść niezauważony i niezarejestrowany? Wszystkie te elementy będą badane i przełożone na zadania dla nas oraz środki finansowe — zapowiada starosta.

28 listopada radni powiatowi zostali poinformowani o planie audytu i — jak podkreśla starosta — nie zgłosili żadnych zastrzeżeń.

— Tak trzeba działać. Jeżeli trzeba będzie poświęcić nawet milion, a te środki są, bo powiat jest w dobrej kondycji finansowej, to jesteśmy na to gotowi. Zaczynamy nie od luksusów, ale od zabezpieczenia obiektów — podsumowuje Maciej Romanowski.

EWELINA GULIŃSKA

KONDOLENCJE \ REKLAMA

Wyrazy głębokiego współczucia
Panu **Romanowi Celejowi**
z powodu śmierci
Mamy
składają
Koledzy i Koleżanki z Warmińsko-Mazurskiego Biura Planowania Przestrzennego w Olsztynie

139325opb1-a-G

Pani
Jadwidze Marchewa
Powiatowemu Lekarzowi Weterynarii w Braniewie

szczere wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci
Mamy
składają pracownicy Powiatowego Inspektoratu Weterynarii w Braniewie

15125sezr-a-M

komunikat

BURMISTRZ PIENIĘŻNA
informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pieniężnie, ul. Generalska 8, na okres 21 dni, tj. od 03.12.2025 r. do 29.12.2025 r., wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży, ujętej w Zarządzeniu nr 81/2025 z dnia 03.12.2025 r. Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie, pokój nr 23 – tel. 055 237 46 00 lub 055 237 46 73.

15225sezr-a-G

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY
PIK GRANIT KAMIENIARSTWO
Oryginalne i wytworne nagrobki, eleganckie oraz unikalne rzeźby, idealnie dopełnią wygląd nagrobka.
Do każdego zlecenia podchodzimy indywidualnie i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.
*
Zadowolenie klienta to podstawa, stawiamy je sobie jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15
Zakład czynny jest w godzinach: pon.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00
tel. 511 273 884, e-mail: biuro@pikgranit.pl
www.pikgranit.pl

48425otbr-b-M

eprasa.pl fcbbae1b4b

BOŻONARODZENIOWY JARMARK W OBIEKTYWIE

Nie na saniach, nie na łodzi, jak to miało miejsce w ubiegłym roku, lecz na traktorze. Taki środek transportu wybrał w tym roku Święty Mikołaj, który zaszczycił swoją obecnością Elbląski Jarmark Bożonarodzeniowy. To jednak nie był zwyczajny ciągnik, a ursus C330, popularnie zwany ciapkiem. Na Mikołaja czekał długi, czerwony dywan, którym dumnie kroczył przez Stary Rynek w towarzystwie śnieżynek i przy akompaniamencie skrzypiec. Po tak efektownym rozpoczęciu Elbląskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego nadszedł moment, na który tradycyjnie czekają wszyscy elblążanie: zapalenie światełek na choince wspólnie z prezydentem Elbląga. To chwila, która szczególnie zachwyca elblążan. W rozmowach z nami podkreślali, że to właśnie rozświetlenie choinki było dla nich największą atrakcją i dlatego przyszli na starówkę w pierwszym dniu jarmarku. Mieszkańcy Elbląga nie ukrywali zachwytu i podkreślali, że najbardziej podoba im się świąteczny klimat, który opanował Stare Miasto i który będą mogli zabrać ze sobą do domów. **RED.**

fot. UM Elbląg

eprasa.pl fcbbae1b4b

STRAŻ GRANICZNA SZUKA 120 KANDYDATÓW

WARMIŃSKO-MAZURSKI ODDZIAŁ STRAŻY GRANICZNEJ OGŁOSIŁ, ŻE W PRZYSZŁYM ROKU PLANUJE PRZYJĘCIE AŻ 120 OSÓB DO SŁUŻBY. FORMACJA PODKREŚLA, ŻE SŁUŻBA W STRAŻY GRANICZNEJ TO STABILNE WARUNKI PRACY ORAZ REALNA SZANSA NA ROZWÓJ ZAWODOWY.

Do służby może zostać przyjęta osoba pełnoletnia, posiadająca wyłącznie polskie obywatelstwo, o nieposzlakowanej opinii, niekarana i w pełni korzystająca z praw publicznych. Od kandydatów wymagane jest co najmniej wykształcenie średnie lub branżowe; przyjmowane są również osoby uczące się w ostatniej klasie szkoły ponadpodstawowej. Konieczne są także spełnienie wymogów fizycznych i psychicznych, gotowość do podporządkowania się dyscyplinie służbowej oraz dawanie rękojmi zachowania tajemnicy. Każdy ubiegający się o przyjęcie musi mieć również uregulowany stosunek wojskowy i pozytywnie przejść wieloetapową procedurę kwalifikacyjną.

Proces naboru obejmuje test wiedzy, rozmowę kwalifikacyjną, badania psychologiczne, test sprawności fizycznej, badanie psychofizjologiczne oraz ocenę komisji lekarskiej, która ostatecznie określa zdolność do pełnienia służby. Zainteresowani rozpoczęciem procedury powinni zalogować się w module „Nabór do służby w SG", dostępnym na stronie internetowej Straży Granicznej (strazgraniczna.pl/pra/work/r30,Warminsko-Mazurski-Oddzial-Strazy-Granicznej-w-Ketrzynie.html), a następnie wysłać zgłoszenie.

Po rejestracji konieczny jest kontakt telefoniczny z przedstawicielem Sekcji Organizacji i Naboru Wydziału Kadr i Szkolenia Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej, aby ustalić termin spotkania. Informacje udzielane są pod numerami 89 750 30 23 oraz 89 750 34 93.

Podczas osobistej wizyty kandydat musi mieć ze sobą komplet wymaganych dokumentów, w tym podanie o przyjęcie do służby, wypełniony kwestionariusz osobowy, aktualną fotografię, kopię dowodu osobistego, dokumenty potwierdzające uregulowany stosunek do służby wojskowej, świadectwa pracy, dokumenty potwierdzające wykształcenie i kwalifikacje oraz odpis skrócony aktu urodzenia. W określonych przypadkach mogą być wymagane także odpis aktu małżeństwa, kopia paszportu, poświadczenie bezpieczeństwa czy zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego. Wszystkie dokumenty należy przedstawić również w oryginale (do wglądu).

Zgłosić się można nie tylko w komendzie oddziału w Kętrzynie, ale również w placówkach Straży Granicznej w Braniewie, Gołdapi, Górowie Iławeckim, Olsztynie oraz Węgorzewie. Formacja zachęca, by nie zwlekać i już teraz kontaktować się w sprawie szczegółów prowadzonego naboru.

Dodatkowe informacje dotyczące rekrutacji znajdują się również na stronie Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej.

RED.

PRZY SAPERÓW TRWA REMONT

Budynek przy ulicy Saperów 14F w Elblągu, dawna siedziba III Liceum Ogólnokształcącego, został sprzedany województwu warmińsko-mazurskiemu za symboliczną złotówkę. Obecnie trwa jego przebudowa. W 2026 roku ma to być wspólna siedziba Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej im. Karola Wojtyły oraz Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Elblągu.

Zakres prac obejmuje m.in. wymianę instalacji elektrycznych, wodno-kanalizacyjnych i centralnego ogrzewania, przebudowę układu pomieszczeń, a także montaż nowej windy towarowej do transportu książek oraz zewnętrznej windy osobowej, która zapewni dostępność osobom z niepełnosprawnościami. W planie jest także izolacja ścian piwnic oraz całkowita modernizacja wnętrz. Koszt remontu to 550 tysięcy złotych, pochodzące z budżetu województwa.

Miejsce wizytują przedstawiciele władz województwa i kierownictwa obu instytucji. W ostatnich tygodniach postęp prac ocenili m.in. Maria Bąkowska, członkini zarządu województwa, oraz dr Jakub Klepański z Departamentu Kultury i Edukacji Urzędu Marszałkowskiego.

— Obecnie pracujemy nad aranżacją pomieszczeń przeznaczonych dla czytelników oraz szacujemy potrzeby w zakresie zakupu nowoczesnych środków dydaktycznych i wyposażenia technicznego, w tym serwerowni — mówi Kamil Czyżak, specjalista ds. promocji i rozwoju Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej im. Karola Wojtyły.

Fot. Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna im. Karola Wojtyły w Elblągu

Zgodnie z harmonogramem przeniesienie zbiorów i wyposażenia z dotychczasowej siedziby biblioteki przy ul. Świętego Ducha 25 ma się odbyć w drugiej połowie 2026 roku. Do tego czasu mają zakończyć się wszystkie prace budowlane i wyposażeniowe.

RED.

NOWE MIEJSCE DLA MŁODZIEŻY

W ELBLĄGU OTWARTO KLUB MŁODZIEŻOWY NIEBIESKIE TRAMPKI. TO BEZPIECZNA PRZESTRZEŃ DLA MŁODYCH LUDZI W WIEKU OD 13 DO 19 LAT, ZLOKALIZOWANA W CENTRUM HANDLOWYM OGRODY, CZYLI TAM, GDZIE SPORA CZĘŚĆ MŁODZIEŻY SPĘDZA NA CO DZIEŃ SWÓJ WOLNY CZAS. TO MIEJSCE, W KTÓRYM MOŻNA ODPOCZĄĆ, POGRAĆ, POROZMAWIAĆ, A W RAZIE POTRZEBY OTRZYMAĆ OD SPECJALISTÓW POMOC I WSPARCIE.

Odpowiedzią na te potrzeby jest konkretna, przyjazna oferta. – Mamy bilard, piłkarzyki, gry, przyjazną atmosferę – wszystko po to, żeby młodzież mogła się otworzyć, zaufać nam i poczuć, że może mówić o ważnych sprawach – mówi Alina Kaszkiel-Suska.

Klub działa w otwartej formule i jest przeznaczony dla młodzieży w wieku 13-19 lat. Czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 13-19. Na miejscu dostępne są różne strefy: chilloutowa, arteterapeutyczna, strefa rozmów, a także gabinet do indywidualnych spotkań. – Oferujemy przede wszystkim wsparcie psychologiczne i informacyjne. Nie prowadzimy terapii, ale reagujemy, gdy trzeba. Wspieramy młodzież doraźnie i pomagamy znaleźć miejsca, gdzie można uzyskać długoterminową pomoc – podkreśla Kaszkiel-Suska. – Nie mam wątpliwości, że klub w Elblągu będzie działał dobrze. Mamy w tym doświadczenie i widzimy, jak duże jest zapotrzebowanie.

Podczas otwarcia obecni byli również przedstawiciele młodzieży z tego typu klubów z Gdańska. – Dla mnie Niebieskie Trampki to taki drugi dom – mówi Krzysztof Kowalski, uczęszczający do klubu w galerii Metropolia w Gdańsku. – Kiedy mam wolną chwilę albo przeżywam trudniejszy moment, mogę tu przyjść, wygadać się, spędzić czas ze znajomymi. Wiem, że jeśli coś się dzieje, to znajdę tu pomoc.

Fot. EG

W klubie regularnie odbywać się będą warsztaty tematyczne, spotkania z ciekawymi gośćmi, zajęcia edukacyjne i rozwojowe. Co ważne, wiele z tych działań młodzież współtworzyć będzie sama.

– Nie narzucamy programu. Młodzież podpowiada, co chce robić, z kim się spotkać, a my po prostu odpowiadamy na jej potrzeby – dodaje Alina Kaszkiel-Suska.

Przypomnijmy, że lokalizacja klubu w centrum handlowym Ogrody wiąże się z istotnymi kosztami.

Roczne wydatki na najem i media wynoszą około 155 000 złotych. Tylko w 2025 roku, mimo że działalność ruszyła pod koniec roku, miasto wyda na lokal i opłaty eksploatacyjne 9000 złotych. W kolejnych latach: 2026, 2027 i 2028 łączna kwota przeznaczona na wynajem i utrzymanie wyniesie ponad 465 000 złotych.

Projekt będzie realizowany do 31 grudnia 2028 roku. Jego całkowita wartość to 1 503 500 złotych, z czego aż 1 451 000 złotych pochodzi z budżetu elbląskiego samorządu.

EWELINA GULIŃSKA

eprasa.pl fcbbae1b4b

Z MYŚLĄ O PLANECIE

Konkurs Natura i Kultura w Obiektywie jest kulminacją festiwalu Natura i Kultura – Młodzi Twórcy Sztuki Wizualnej dla Planety, który łączy sztuki wizualne, ekologię i nowe technologie cyfrowe. To zaproszenie dla młodych artystów do opowiedzenia o relacji człowieka z naturą poprzez film, fotografię, animację cyfrową oraz sztukę wykorzystującą sztuczną inteligencję.

Do udziału zaproszona jest młodzież w wieku 10-18 lat, biorąca wcześniej udział w warsztatach interdyscyplinarnych w ramach festiwalu, podczas których uczestnicy uczyli się fotografii, filmu dokumentalnego, montażu i animacji, a także twórczego wykorzystania AI w procesie kreacji wizualnej. Konkurs obejmuje cztery kategorie: film dokumentalny, fotografię artystyczną, animację cyfrową oraz sztukę AI – nową, pionierską sekcję odzwierciedlającą współczesne przemiany w kulturze obrazu.

Integralną częścią przygotowań do konkursu są warsztaty terenowe na Warmii i Mazurach, podczas których młodzi twórcy pracują w bezpośrednim kontakcie z naturą. Uczestnicy eksplorują ekosystemy jeziorne, dokumentują lokalną bioróżnorodność oraz uczą się techniki cyjanotypii, jednej z najstarszych metod fotograficznych wykorzystujących światło słoneczne, zamieniając obserwacje przyrody w unikatowe prace wizualne.

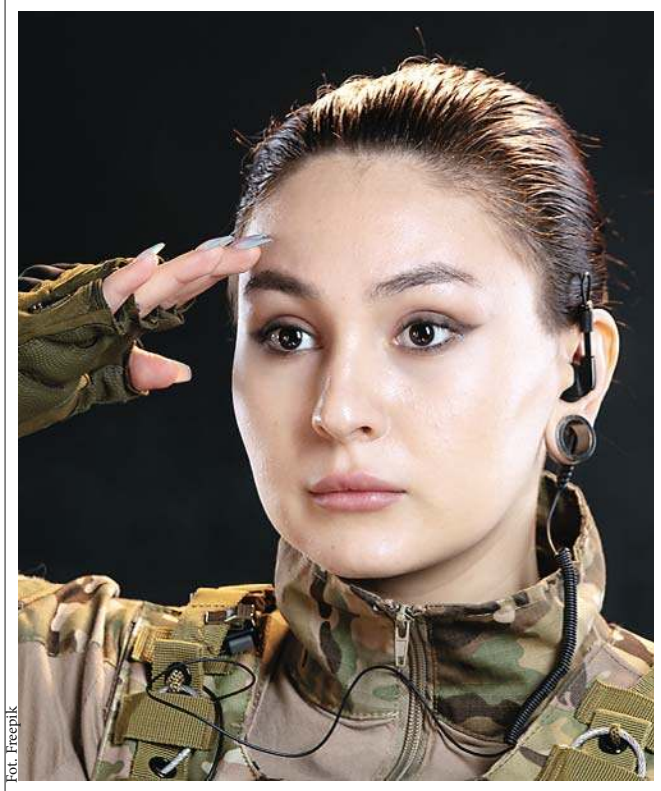
Finałem konkursu będzie prezentacja nagrodzonych i wyróżnionych prac podczas gali w Polanie Kultury, regionalnym centrum biblioteczno-kulturalnym w Orzyszu. Finał konkursu połączony zostanie z dyskusją o roli sztuki w ochronie środowiska i wpływie technologii na współczesną twórczość.

Organizatorzy podkreślają, że projekt jest bezpłatny i dostępny dla dzieci i młodzieży z różnych środowisk, a jego celem obok rozwijania talentu jest budowanie kompetencji ekologicznych i cyfrowych, które mają przygotować młodych ludzi do wyzwań przyszłości.

eprasa.pl fcbbae1b4b

ZA MUNDUREM PANOWIE – SZNUREM CZY WĘŻYKIEM?

KIEDYŚ BYŁO 'ZA MUNDUREM PANNY SZNUREM'. I RZECZYWIŚCIE — DO DZIŚ WIELU KOBIETOM NA WIDOK UMUNDUROWANEGO, NAJLEPIEJ NA GALOWO, PANA MOCNIEJ BIJE SERCE. A JEDNAK CZASY SIĘ ZMIENIAJĄ — I CORAZ CZĘŚCIEJ TO PANIE PRZYWDZIEWAJĄ WOJSKOWY, POLICYJNY, STRAŻACKI MUNDUR.


Fot. Freepik

Służba wojskowa stanowi nieodłączne wyzwanie dla każdego — nie ma co mówić. A jednak to kobiety znacznie częściej w porównaniu z mężczyznami borykają się z trudnościami i wyzwaniami, wynikającymi zwłaszcza z powodu ich płci. Po pierwsze — to specyficzne wyzwania fizyczne i fizjologiczne. Ale niektóre z nich wynikają też ze stresu kulturowego i/lub interpersonalnego.

Wyzwania

Wszyscy żołnierze, policjanci i strażacy, niezależnie od płci, stawiają czoła wymagającemu środowisku. Mamy więc długie godziny pracy i chroniczny niedobór snu, długotrwałe misje i rozłąkę z rodziną. Żołnierzy jakże często dotykają przesiedlenia na nowe miejsca służby. Wszyscy przedstawiciele służb mundurowych pracują pod dużą presją i narażeni są na ryzyko bojowe. Dodajmy do tego sztywną hierarchię i konieczność bezwzględnego wykonywania rozkazów — i przestaje być zabawnie. Dla wszystkich. Jak w tym wszystkim odnajdują się kobiety?

Chociaż służby mundurowe w wielu krajach od lat pracują nad równością płci — dbają o równe wynagrodzenie i dostępność wszystkich stanowisk — kobiety często napotykają specyficzne bariery utrudniające im sukces i dobre samopoczucie.

Zacznijmy od kwestii fizycznych i logistycznych, np. od dopasowania sprzętu. Standardowy sprzęt i mundury były historycznie projektowane dla mężczyzn — co dziś może prowadzić do dyskomfortu lub wyższego wskaźnika urazów u kobiet. I generalnie — istnieją standardy fizyczne dla różnych ról i niektórym kobietom wciąż trudno jest sprostać wymaganiom fizycznym dostosowanym do przeciętnej męskiej fizjologii, takim jak noszenie ciężkiego sprzętu — a ten ma taką samą wagę dla wszystkich.

Do tego warunki polowe i higiena: utrzymanie higieny osobistej, radzenie sobie z cyklami menstruacyjnymi i korzystanie z toalet w trudnych warunkach lub na polu walki może być znacznie trudniejsze dla kobiet ze względu na brak prywatności i odpowiednich udogodnień. A co za tym idzie — wyzwaniem jest zdrowie reprodukcyjne: Radzenie sobie z ciążą i macierzyństwem w trakcie służby może być trudne, z problemami związanymi z opieką nad dziećmi i potencjalnym przerwaniem kariery, a nawet utratą opieki nad dziećmi, jeśli nie zostaną odpowiednio zaplanowane.

Kwestie kulturowe i interpersonalne

Mimo wszystko, kobietą wciąż muszą zmagać się z dyskryminacją i kontrolą ze względu na płeć — często zgłaszają, że doświadczają kontroli i dyskryminacji ze względu na płeć, gdzie ich umiejętności są podważane i czują, że muszą stale dawać z siebie więcej, by udowodnić swoją wartość. Błędy popełniane przez kobiety mogą być przypisywane jej płci, podczas gdy błędy mężczyzn są postrzegane jako indywidualne.

Niestety — wciąż zdarza się molestowanie i napaść seksualna. W wojsku to powszechny i poważny problem. Powoduje to wysoki poziom stresu i lęku, a wiele kobiet czuje się zagrożonych i pozbawionych wsparcia ze strony systemów zgłaszania.

Do tego muszą walczyć z wykluczeniem i izolacją — kobiety stanowią przecież mniejszość w swoich jednostkach, co może prowadzić do poczucia wyizolowania i braku sieci wsparcia rówieśniczego. Trudny jest też awans zawodowy. Wykluczenie z niektórych ról bojowych historycznie ograniczało dostęp do wyższych stanowisk kierowniczych, a uprzedzenia nadal mogą utrudniać rozwój kariery.

Zatem faktycznie: podstawowe wymagania służby wojskowej są trudne dla wszystkich, dodatkowe elementy dyskryminacji ze względu na płeć, trudności fizyczne i powszechność niewłaściwego zachowania seksualnego mogą sprawić, że doświadczenie to będzie szczególnie trudne dla kobiet.

A jednak...

Kobiety z doświadczeniem wojskowym zmieniają oblicze polityki różnych krajów, wnosząc do urzędów publicznych unikalne, zorientowane na służbę perspektywy, opowiadając się za sprawami istotnymi dla weteranów (zwłaszcza kobiet) i skutecznie docierając do szerokiego grona wyborców. Rekordowa liczba kobiet-weteranek zasiada obecnie w Kongresie Stanów Zjednoczonych, a co najmniej dziewięć z nich obejmie urząd w 2025 roku, co stanowi znaczny wzrost w porównaniu z poprzednimi dekadami.

Wpływanie na krajobraz polityczny

Wraz ze wzrostem liczby kobiet w wojsku i populacji weteranów, rośnie również ich obecność w rządzie. Ta rosnąca widoczność podważa tradycyjne normy płciowe związane ze służbą wojskową i inspiruje więcej kobiet do rozważenia służby publicznej. Pojawia się zróżnicowana reprezentacja i wzorce do naśladowania.

Zmieniają się tez priorytety polityczne. Kobiety-weteranki wnoszą osobiste doświadczenie do debat politycznych na temat bezpieczeństwa narodowego i obronności, ale priorytetowo traktują również takie kwestie, jak wsparcie zdrowia psychicznego weteranów, opieka nad dziećmi i radzenie sobie z traumą seksualną w wojsku (MST). W 2019 roku grupa kobiet-weteranek utworzyła Kongres Kobiet-Weteranek, wszystko to wpływa na by zająć się tymi potrzebami.

Wszystko to wpływa na strategie kampanii i apele do wyborców. Dotychczas kandydatki-weteranki prowadziły udane kampanie, prezentując się jako kompetentne, empatyczne liderki, które stawiają „służbę ponad własne interesy". Często podkreślały swoje doświadczenie wojskowe, by pokazać siłę i wiarygodność w kwestiach obronności — cechę tradycyjnie kojarzoną z kandydatami płci męskiej.

I wzmacnia zaangażowanie polityczne. Bo — co ciekawe — wyzwania związane z płcią, z którymi borykają się kobiety w trakcie i po odbyciu służby wojskowej, takie jak uwagi, że „nie wyglądają jak weteranki" — mogą w rzeczywistości zwiększyć ich chęć angażowania się w politykę i życie publiczne, przekształcając negatywne doświadczenia w motywację do zmian.

Taka na przykład Mikie Sherrill...

Weteranki z powodzeniem wygrywały wybory w okręgach o silnej pozycji politycznej. Świetnym przykładem jest w polityce USA Mikie Sherrill, była pilotka marynarki wojennej, która w 2018 roku w Izbie Reprezentantów w New Jersey objęła mandat, a w listopadzie 2025 roku została wybrana na pierwszą weterankę na stanowisku gubernatora w jakimkolwiek stanie USA.

Mikie Sherrill była porucznikiem Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych i pilotem śmigłowców, w czynnej służbie służyła przez prawie dekadę, od 1994 do 2003 roku. Była jedną z pierwszych kobiet uprawnionych do pełnienia ról bojowych na okrętach i samolotach oraz brała udział w misjach w Europie i na Bliskim Wschodzie.

Po odejściu z Marynarki Wojennej i ukończeniu studiów prawniczych na Uniwersytecie Georgetown, pracowała w prywatnej kancelarii, a następnie została zastępcą prokuratora okręgowego stanu New Jersey, gdzie prowadziła sprawy federalne i pracowała nad programami reintegracji społecznej. A w wyborach na gubernatora New Jersey w 2025 roku zdecydowanie wygrała z Jackiem Ciattarellim, stając się drugą kobietą i pierwszą demokratką wybraną na to stanowisko.

Można? Można!

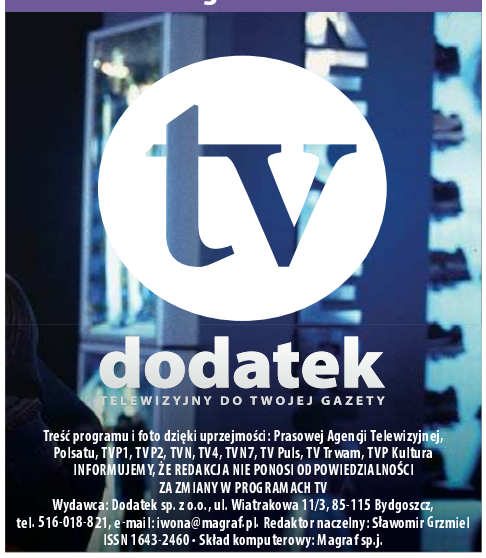
Ostatecznie przecież nie od wczoraj wiadomo, że gdzie diabeł nie może...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach British Army, NJ.gov i Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl fcbbae1b4b

12 - 18 grudnia 2025



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

Piątek

22:40 TVN

Mroczny rycerz

Przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2008

Kolejna opowieść o Mrocznym Rycerzu, Batmanie, zwalczającym zło w mieście Gotham. Tym razem Batman musi zmierzyć się z niezwykle niebezpiecznym przeciwnikiem, Jokerem. Film został uznany za jeden z najlepszych obrazów opowiadających przygody Batmana. Heath Leder, mimo że zmarł tragicznie po nakręceniu zdjęć, za rolę Jokera otrzymał pośmiertnie Oscara.

INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 00:00

Sobota

23:50 TVP 1

Sierpień w hrabstwie Osage

Obyczajowy, USA, 2013

Trzy siostry muszą się zmierzyć z emocjami, które niegdyś doprowadziły do niezgody. Ten poruszający film przedstawia uniwersalną historię o zerwaniu rodzinnych więzów i próbie naprawy.
Pewnego niezwykle gorącego sierpnia, niedaleko Pawhuska w hrabstwie Osage, w stanie Oklahoma, uzależniony od alkoholu poeta Beverly Weston zatrudnia młodą Amerykankę Johannę jako kucharkę i opiekunkę do cierpiącej na raka żony Violet, kłótliwej i nadużywającej leków. Wkrótce sam znika z domu w tajemniczych okolicznościach.

Niedziela

20:00 TV PULS

Prawo zemsty

Akcja, USA, 2009

Clyde Shelton (Gerard Butler) pewnego dnia staje się świadkiem morderstwa swojej ukochanej żony i córki. Sprawcy zostają schwytani, jednak prawnik Clyde'a - Nick Rice zawiera ugodę, w wyniku której jeden z morderców zostaje skazany na śmierć, a drugi na karę więzienia. Kiedy sprawca po 10 latach wychodzi na wolność, Clyde ma szansę zrealizować przez lata opracowywany plan zemsty, który zakłada nie tylko pomszczenie bliskich, lecz także obnażenie niedoskonałości wymiaru sprawiedliwości. Powstrzymać go może jedynie Nick Rice. Konfrontacja obu jest nieunikniona.

Poniedziałek

20:30 TVP 1

Biała bluzka

Teatr Telewizji, 2025

Telewizyjna realizacja spektaklu z repertuaru Och-Teatru, autorstwa Agnieszki Osieckiej, w wykonaniu Krystyny Jandy i zespołu muzycznego. Opowieść o trudnej miłości dziewczyny do opozycjonisty w czasach PRL-u.

Wtorek

01:20 TVP 2

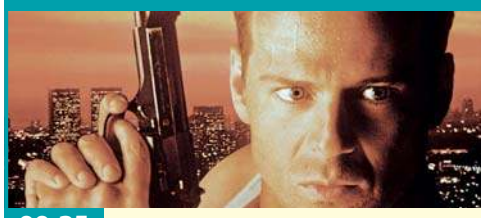
Nadzieja

Dramat, Norwegia, 2019

Anja jest reżyserką filmową, próbującą rozwijać swoją karierę zawodową. Po dłuższej nieobecności wraca przed Bożym Narodzeniem do domu, gdzie dzieli życie ze starszym partnerem Tomasem, z którym wychowuje dzieci jego i ich wspólne. Świąteczną atmosferę psuje jednak wizyta u lekarza, po której Anja dowiaduje się, że ma raka mózgu i zostało jej parę miesięcy życia. Trudno jest pogodzić się z taką diagnozą, a jeszcze trudniej przygotować na śmierć. Bohaterka próbuje początkowo ukryć tę wiadomość, by oszczędzić cierpienia dzieciom...

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 22:35

Środa



00:35 POLSAT

Szklana pułapka

Sensacyjny, USA, 1988

Nowojorski policjant, John McClane odwiedza swoją żonę, Holly w jej nowym miejscu pracy - w japońskim przedsiębiorstwie „Nakatomi Corporation".
W centrum Los Angeles na trzydziestym trzecim piętrze luksusowego wieżowca tej firmy rozpoczyna się właśnie bożonarodzeniowe przyjęcie dla jej pracowników, na które wybierają się oboje. John na chwilę jednak oddala się na bok i pozostaje poza bawiącą się grupą. W tym czasie do wieżowca przedostają się niemieccy terroryści pod wodzą bezwzględnego osobnika, nazwiskiem Hans Gruber...

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 19:55

Czwartek

22:10 TVN 7

Desert Flower. Kwiat pustyni.

Biograficzny, dramat, Wielka Brytania, Niemcy, Austria, 2009

Trzynastoletnia Waris dowiaduje się, że ojciec planuje wydać ją za znacznie starszego mężczyznę. Postanawia uciec z rodzinnej wioski i wyprawić się do rodziny w Mogadiszu. W samym sandałach i bez jedzenia udaje się jej przebyć pustynię i dotrzeć do miasta. Na miejscu krewni, chcąc ochronić dziewczynę, wysyłają ją do pracy w somalijskiej ambasadzie w Londynie. Po kilku latach Waris zaczyna jednak grozić deportacja. Tym razem pomaga jej przyjaciółka. Somalijka dostaje pracę w barze, gdzie zauważa ją słynny fotograf, Terry.

INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 20:00

PIĄTEK • 12 grudnia

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:30 Agape blisko ciebie - mag.
08:00 Serwis info
08:10 Pogoda info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2008
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn rolniczy
13:00 Niesamowite wyspy Australii - dokument, 2017
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress

17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Komisarz Alex - serial krym.
22:10 80 milionów - sens., Polska, 2011
00:05 Czarna śmierć - serial, 2025
01:00 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:25 Mechanik: czas zemsty - akcja, USA, 2005
03:10 Kincsem. Miłość i hazard - przygod., Węgry, 2017

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obycz., Polska
05:25 M jak miłość - serial obycz., Polska, 2022
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - rozmowa
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis info i Pogoda flesz
11:50 Tańcząca ze światem
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
15:50 Przepis dnia

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:50 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:45 James Bond - Zabójczy widok - sensacyjny, Wlk. Bryt., USA, 1985
01:10 Złe psy - sensacyjny, USA, 2017
02:55 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2016

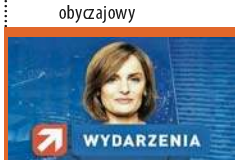
TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj zostaniemy zaproszeni do baru „Czerwony kapturek" w Poznaniu oraz restauracji „Stare mury" w Chrzanowie.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 The Floor - teleturniej
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - Detektyw Katarzyna Kowalik znajduje w lesie nieprzytomną kobietę. 60-latka jest przerażona, bo niczego nie pamięta...

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interw.
20:00 Blue Beetle - przygod., USA, Meksyk, 2023
22:40 Mroczny rycerz - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2008 ●
01:50 Wojna światów - SF, USA, 2005. W mieście rozpętuje się przedziwna burza z piorunami. Chwilę później, na skrzyżowaniu nieopodal swojego domu Ray staje się świadkiem niezwykłego wydarzenia...
03:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:45 Uwaga! - program interw.
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Odnalezione zostają zwłoki uduszonej kobiety, która niedawno opuściła mury więzienia. Detektywi biorą pod uwagę zemstę ze strony mężczyzny, którego dziecko ona wcześniej śmiertelnie potrąciła.
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 GośćWydarzeń - rozmowa
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 Gierek - obycz., Polska, 2021. Gierek to nazwisko, o którym słyszał w Polsce każdy. Poznacie historię człowieka, który dziś wciąż budzi skrajne opinie poruszą dogłębnie.
23:15 Głębia strachu - sens., USA, 2020. Pewnego dnia dochodzi do trzęsieniem ziemi, które uszkadza strukturę ścian podwodnej stacji badawczej...
01:20 Terrorysta - sens., Wlk. Bryt., 2011
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:10 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Mariusz Szczygieł - mag.
07:40 Zwykła historia niezwykłych nazw - dokument, Polska, 2017
08:20 Wstęp Wolny - felieton
08:45 Którędy po sztukę - KwieKulik - magazyn
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt.
10:00 Informacje kulturalne
10:20 Cykl adwentowy - Pokój - program religijny
10:35 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert, 2018
11:35 Przekładaniec - kom., Polska, 1968
12:20 Portrety - Maryla. Tak kochałam - dok., Polska, 2021
14:20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
15:00 Retro kino - Vera Cruz - western, USA, 1954

16:40 Czas Starszych Panów - dokument, Polska, 2001
17:45 Piosenki z Kabaretu Starszych Panów - 2001
18:35 Kolekcja - Gruppa - felieton
19:00 Legendy opery - Jessye Norman - dok., Wlk. Bryt., 2018
20:00 Nitram - dramat, Australia, 2021
22:10 Tygodnik Kulturalny
23:00 Borsalino i spółka - dram., Franc., Włochy, 1974
01:05 Noc krótkich filmów - Zasoby ludzkie • Piękni mężczyźni
01:40 Boisko bezdomnych - obycz., Polska, 2008
03:55 Awatar, czyli zamiana dusz - film TVP, 1964
05:10 Porozmawiajmy szczerze
05:50 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash i Joe badają sprawę serii zabójstw handlarzy narkotyków. Policjanci podejrzewają, że sprawcami są byli żołnierze, którzy obecnie uważają się za obrońców lokalnej społeczności.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Semir zostaje zaatakowany przez trzy tajemnicze samochody na autostradzie. Policjant zostaje porwany nim udaje mu się jednak skontaktować z Paulem za pomocą kamerki w telefonie.
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 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Komando - akcja, USA, 1985. John Matrix po opuszczeniu sił zbrojnych zmienił tożsamość i zamieszkał w górach wraz ze swoją 11-letnią córką Jenny. Pewnego dnia dziewczynka zostaje porwana przez byłego współpracownika Matrixa...
22:00 Non stop - akcja, USA, Franc., 2014
00:00 Komornik - akcja, USA, 2018
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:00 Dyżur - serial medyczny
03:35 Menu na miarę
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:30 Szkoła - Sabina Matysiak z 1a liceum przyjaźni się z Małgosią Kucz tej samej klasy. Znajome Sabiny nie mogą znieść faktu, że zadaje się ona z biedniejszą koleżanką.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W centrum miasta znaleziono zwłoki młodej dziewczyny, pracownicy pobliskiego banku. Śledztwo wykazuje, że...
12:55 Detektywi - Detektywi poszukują 16-letniej Gabrysi. Dziewczyna wyszła na imprezę, którą opuściła w nocy i ślad po niej zaginął. Okazuje się, że poszukiwana sprzedawała w Internecie zdjęcia swoich stóp...
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Desert Flower - obycz., Wlk. Bryt., Niemcy, Austria, 2009. Trzynastoletnia Waris dowiaduje się, że ojciec planuje wydać ją za znacznie starszego mężczyznę. Postanawia uciec z rodzinnej wioski. ●
22:50 Gang Story - sens., Franc., Belgia, 2011
00:55 Gran Torino - obycz., USA, Niemcy, 2008
03:05 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:55 Usterka - program poradnik.

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **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** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:05** Morderstwo w Orient Expressie - sens., USA, 2017 **00:30** Stop Drogówka - serial policyjny **01:30** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:45** Pełna chata **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Mazurskim szlakiem piękna stworzenia **13:30** Msza święta **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Guadalupe **17:30** Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Brat Bronisław z Dębowca **22:35** Człowiek bez twarzy **23:05** Przegląd Tyg. „Niedziela"

eprasa.pl fcbbae1b4b

SOBOTA • 13 grudnia

TVP 1

05:30 Gdzie jesteś Święty Mikołaju? - film TVP, 1996
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial obycz., 2008
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial
11:55 Gwiazdy w południe - Dobry dzień na egzekucję - western, USA, 1959
13:25 Dobre strony - Jerzy Owsiak i Areta Szpura - reportaż
13:45 Na granicy wymarcia - Żółwie Adriatyku - dok., Austria, 2024
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

15:00 Rolnik szuka żony - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport; Pogoda
20:25 Hit na sobotę - chrzciny - fab., Polska, 2021
22:05 Skarbiec - film kryminalny, USA, 2016
23:50 Sierpień w hrabstwie Osage - obycz., USA, 2013 ●
01:50 Sprawdzamy - magazyn
02:15 Ocalić i zginąć - dram., Franc., 2018
04:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis info i Pogoda flesz - magazyn poranny
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:10 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Miłość i nadzieja - serial obyczajowy, Turcja, 2022
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne

16:05 Na dobre i na złe - serial
17:00 23. Konkurs Piosenki Eurowizji dla dzieci - koncert, Gruzja, 2025
19:20 Słowo na niedzielę
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:00 „Człowiek z poczuciem" - benefis Jacka Fedorowicza - cz. I - widowisko
21:05 „Człowiek z poczuciem" - benefis Jacka Fedorowicza - cz. II - widowisko
22:10 Dla ciebie wszystko - obycz., USA, 2014
00:20 Morderstwa w Granville - dram., Franc., Belgia, 2020
02:10 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2016
03:00 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Przy trasie z Leżajska do Stalowej Woli leży niewielka wieś Przędzel. Zaraz przy zjeździe z ruchliwej drogi swój zajazd prowadzi Maciej.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:15 Vabank II czyli riposta - kom., Polska, 1984
15:25 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Klinghental
18:25 The Floor - teleturniej
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:45 Wielki Mike - obycz., USA, 2009. Głośny film oparty na faktach. Michael Oher, zostaje zaadoptowany przez białą bogatą rodzinę. Dzięki wsparciu nowych rodziców, Michael zaczyna dobrze się uczyć i robić karierę w sporcie.
22:30 Banksterzy - obycz., Polska, 2020
00:45 Judasz i Czarny Mesjasz - obycz., USA, 2021
03:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:55 Uwaga! - program interwencyjny
05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Ewa gotuje - program kulinarny
12:00 Awantura o kasę - teleturniej
13:10 Doktor Dolittle - kom., USA, Chiny, Wlk. Bryt., 2020. Dr John Dolittle to lekarz weterynarii w wiktoriańskiej Wielkiej Brytanii, ekscentryk, który potrafi rozmawiać ze zwierzętami.
15:30 Chłopaki do wzięcia - serial paradokumentalny
16:30 Randka w ciemno - reality show
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały

19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Gala Finałowa 29. Rybnickiej Jesieni Kabaretowej RYJEK - rozrywka, kabaret, satyra, Polska, 2025
22:00 Szybcy i wściekli 9 - sens., USA, 2021. Dominic „Dom" Toretto musi porzucić spokojne życie z żoną Letty i swoim synem, Brianem, bo nadal czyhają na niego różne niebezpieczeństwa.
01:05 Zamachowiec - sens., Wlk. Bryt., USA, Bułg., 2007
03:20 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Pograbek - obycz., Polska, 1992
07:30 Informacje kulturalne
08:00 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert, 2018
09:00 Duże zwierzę - obycz., Polska, 2000
10:25 Legendy Paryża - opowieść o sztuce XIX wieku - 1848-1855 Zmierzch romantyzmu - serial dok., Franc., 2024
11:25 Gdzie jest Anna Frank - anim., Franc., Luks., Izrael, Antyle Holenderskie, Niderl., Belgia, 2021
13:15 Legendy opery - Jessye Norman - dok., Wlk. Bryt., 2018
14:15 Kolekcja - Gruppa - felieton
14:35 Wydarzenie aktualne
15:10 Prawo i pięść - fab., Polska, 1964
16:55 Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny - magazyn

17:35 Retro kino - Vera Cruz - western, USA, 1954
19:20 Dzień z życia artysty - magazyn
20:00 Bilet do kina - Żona - dramat, Szwajc., USA, 2017
21:50 Raz na milion lat - piosenki zespołu Republika - cz. I, koncert, 2025
22:55 Wieczór kinomana - Nitram - dramat, Australia, 2021
01:00 Dobry tytuł - magazyn literacki
01:45 Kino nocne - Kamienie na szaniec - dram. wojenny, Polska, 2014
03:45 Nocny dokument - Tehachapi - dok., Kan., Franc., 2024

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Podczas śledztwa Nash i Karen zbliżają się do siebie. Wkrótce Nash poznaje prawdę o swojej policyjnej partnerce.
07:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Semir i Paul są świadkami morderstwa młodego policjanta. Mężczyzna został śmiertelnie dźgnięty nożem.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne, gospodarcze i naukowe ciekawostki.
09:55 Lombard. Życie pod zastaw - 11-letnia Zuzia przychodzi do lombardu, żeby zastawić złoty krzyżyk z łańcuszkiem. Pracownicy odmawiają jego przyjęcia, tłumacząc dziewczynce, że jest niepełnoletnia.

20:00 Huragan - akcja, USA, 2018. Pod osłoną zrywającego się huraganu, doskonale zorganizowana grupa bandytów dokonuje napadu na militarną placówkę i próbuje dostać się do zamkniętych w sejfie pieniędzy.
22:05 Ocean ognia - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chiny, Franc., 2018
00:30 Rytuał śmierci - thriller, USA, 2023
02:20 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne, gospodarcze i naukowe ciekawostki.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:10 Szkoła - Dominika Socha jest kapitanem szkolnej żeńskiej drużyny piłkarskiej. Oliwia Gój pragnie żeby to się zmieniło i zamierza objąć przywództwo w zespole.
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 New Looney Tunes III - animacja
07:25 Kosmiczny mecz II: Nowa era - przygod., USA, 2021. LeBron James i jego młodszy syn Dom zostają uwięzieni w przestrzeni cyfrowej przez zbuntowaną sztuczną inteligencję. Sportowiec musi bezpiecznie wrócić z synem do domu...
09:45 Bez kompleksów - program rozrywkowy
10:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:50 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy

15:00 Detektywi - program kryminalny
18:00 Bez kompleksów - program rozrywkowy
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Zbuntowana - przygod., USA, 2015
22:40 Incepcja - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2010. Dom Cobb jest zdolnym złodziejem, najlepszym w niebezpiecznej dziedzinie ekstrakcji, czyli wykradania cennych sekretów z głębokiej podświadomości podczas fazy marzeń sennych...
01:45 To - horror, USA, Kan., 2017
04:00 Fachowcy - program paradokumentalny
04:35 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** Jesteśmy Dla Dzieci - program edukacyjny **11:30** Miodowe Lata - serial kom. **12:05** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **13:05** Walentynki na Beacon Street - kom., Kan., 2021 **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Telewiz. Uniwersytet Biblijny **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Krzyż - Włoszczowa, 1984 **17:00** Ja jestem z wami... **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

NIEDZIELA • 14 grudnia

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:45 Zmiennicy - serial, 1986
09:55 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.
13:10 BBC w jedynce - Planeta Ziemia - Wybrzeża - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:15 Rozmowy kontrolowane - kom., Polska, 1991
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Anna Dymna - talk-show

18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Czarna śmierć - serial, 2025
21:25 Zakochana jedynka - Grace księżna Monako - obycz., Szwajc., Włochy, Belgia, Franc., USA, 2014
23:20 Chrzciny - fab., Polska, 2021
00:50 Sprawdzamy - magazyn
01:15 Dobry dzień na egzekucję - western, USA, 1959
02:45 Mój tydzień z Marilyn - obycz., USA, Wlk. Bryt., 2011
04:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:45 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis info i Pogoda flesz - magazyn poranny
11:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:40 To było tak - benefis Bohdana Łazuki - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne

16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:15 Zaślubiona - serial, Włochy, 2022
18:20 Rodzinka.pl - serial komediowy
18:50 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy, 2025
19:05 James Bond - Zabójczy widok - sens., Wlk. Bryt., USA, 1985
21:25 Zalewski na dobry wieczór - widowisko muzyczne
22:35 Nadzieja - dramat, Nor., 2019 ●
00:50 Krucjata - prawo serii - serial krym., Polska, 2020
01:55 Dla ciebie wszystko - obycz., USA, 2014
03:55 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:45 Uwaga! - program interw.
06:00 Batwheels I - animacja
06:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy. Tym razem w kuchni Magdy Gessler pojawi się stylistka i kostiumografka Malwina Wędzikowska.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:15 Bitwa o gości - program rozrywkowy
13:25 Podróż na tajemniczą wyspę - przygod., USA, 2012. Sean Anderson odbiera zakodowany sygnał SOS z wyspy, której nie ma na mapie. Znajduje się tam jego zaginiony dziadek, którego Sean postanawia odnaleźć.

15:35 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Klinghental
18:25 The Floor - teleturniej
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Lego Masters - program rozrywkowy
20:50 Poszukiwacze zaginionej arki - przygod., USA, 1981
23:15 Inwazja - SF, USA, Australia, 2007
01:20 Blue Beetle - przygod., USA, Meksyk, 2023
03:40 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
04:50 Uwaga! - program interwencyjny
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Sekretne życie zwierzaków domowych 2 - anim., USA, 2019. Animowana komedia o życiu, jakie prowadzą zwierzęta domowe po tym, jak ich ludzie opuszczają dom każdego dnia.
12:50 Jak wytresować smoka 3 - anim., USA, Jap., 2019. Dorastającego Wikinga o imieniu Czkawka i smoka Szczerbatka połączyła przed laty przyjaźń, którą teraz czeka ciężka próba.
15:05 Rycerze z Szanghaju - kom., USA, 2003
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Sport

19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Robin Hood - sens., USA, Wlk. Bryt., 2010. Robin Hood jako łucznik służył w armii króla Ryszarda I w wojnie przeciwko Francuzom i... robił wszystko, by przeżyć. Po śmierci władcy on i jego towarzysze broni wracają do ojczyzny.
23:00 Samarytanin - sens., USA, 2022
01:05 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj - kom., Wlk. Bryt., USA, 2008
03:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:50 Złote przeboje Marka Grechuty - 1990
06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Małgorzata Potocka
07:50 Marceli Szpak dziwi się światu - Pora korali - serial animowany, 2004
08:00 Liturgia prawosławna w Ełku
09:05 Cykl adwentowy - Radość - program religijny
09:20 Wspólny dom - magazyn
10:05 Wielcy mistrzowie malarstwa - Pissarro - serial dok., Franc., 2015
11:10 Wstęp Wolny - felieton
11:25 Pan wzywał, Milordzie? - serial komediowy, Wlk. Bryt., 1988
12:30 Bob Dylan - dokument, Wlk. Bryt., 2005
14:45 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
15:25 Claude Monet: ulotne impresje - dok., Niemcy, 2020

16:35 Dobry tytuł - magazyn
17:15 Niedziela z... Izą Kuną
18:00 Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju - widowisko
20:00 Fisher King - fab., USA, 1991
22:30 Ronnie Wood - portret artysty - dok., Wlk. Bryt.
23:50 Noc krótkich filmów - Tata i butelki • Kucharz na krawędzi
00:25 Raz na milion lat - piosenki zespołu Republika - cz. I - koncert, 2025
01:30 Kino nocne - Żona - dram., Szwajc., USA, 2017
03:25 Wszyscy święci - film TVP, 2002
05:00 Legendy Paryża - serial dokumentalny, Franc., 2024

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:35 Kobra - oddział specjalny - Semir zostaje zaatakowany przez trzy tajemnicze samochody na autostradzie. Policjant zostaje porwany nim udaje mu się jednak skontaktować z Paulem za pomocą kamerki w telefonie.
09:25 Ranczo - serial komediowy, Polska
14:40 Naga broń 2 ½: Kto obroni prezydenta? - kom., USA, 1991. Gdy naukowiec Dr Mainheimer ma opublikować niekorzystny dla branży energetycznej raport o przyszłości źródeł energii, koncerny porywają go i zastępują sobowtórem. Do akcji wkracza Porucznik Frank Drebin.

16:30 Johnny English: Reaktywacja - komedia, Francja, Wlk. Bryt., 2011
18:35 Naga broń 33 ⅓: Ostateczna zniewaga - komedia, USA, 1994
20:00 Prawo zemsty - akcja, USA, 2009 ●
22:10 Bóg zemsty - akcja, USA, 2011
00:15 Człowiek pies - akcja, Franc., Wlk. Bryt., USA, 2005
02:30 Taki jest świat - wiadomości polityczne, gospodarcze i naukowe ciekawostki.
03:10 Dyżur - serial medyczny
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:15 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:10 Szkoła - Kinga Sulma, podrywa nowego ucznia z liceum. Chłopak jest bardzo przystojny, jednak już na pierwszej randce nastolatka przekonuje się, że nie mają wspólnych tematów do rozmów.
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 New Looney Tunes III - animacja
07:25 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
08:35 Scooby-Doo! - kom., USA, Kan., 2020
10:25 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show
11:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia - przygod., USA, Hong Kong, Chiny, Kan., 2016

17:25 Zbuntowana - przygod., USA, 2015
20:00 Dzika furia - przygod., USA, 2018
22:25 Zielona granica - obycz., Polska, USA, Franc., Czechy, Belgia, Niemcy, Turcja, 2023. Po przeprowadzce na Podlasie psycholożka Julia staje się mimowolnym świadkiem dramatycznych wydarzeń na granicy polsko-białoruskiej. Świadoma ryzyka i konsekwencji prawnych, przyłącza się do grupy aktywistów.
01:30 Sekcja rytmiczna - sens., USA, Wlk. Bryt., Hiszp., Irlandia, 2020
03:30 Usterka - program poradnik.
04:10 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **06:55** Wielkie tajemnice historii - dokument **08:45** Ewa gotuje - program kulinarny **09:05** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** Agent i pół - komedia, USA, 2016 **13:30** Morderstwo w Orient Expressie - sensacyjny, USA, 2017 **15:50** Kontakt - sensacyjny, USA, 1997 **18:55** Uroczysko - serial krym. **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** Stop Drogówka - serial policyjny **01:00** U progu katastrofy - dokument, USA, 2017 **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - magazyn muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Truffle w Polsce **10:00** Msza św. **11:45** Rozważania adwentowe pro-life **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:30** Oratorium o bł. Jerzym Popiełuszko **14:00** János Esterházy. Niewymazana historia **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo? **23:00** Jak my to widzimy

eprasa.pl fcbbae1b4b

PONIEDZIAŁEK • 15 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:30 Studio raban - magazyn
08:00 Serwis info
08:10 Pogoda info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2008
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 BBC w jedynce - Planeta Ziemia - Wybrzeża - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Biała bluzka - spektakl, 2025 ●
22:10 Postscriptum - Biała bluzka - dyskusja
22:40 Anna. Szczęśliwa i pogodzona - dok., Polska, 2025
23:50 Bajans bieli - magazyn
00:30 Wykrywacz kłamstw
00:55 Ułaskawienie - dram., Polska, Czechy, Słowacja, 2018
02:45 Skarbiec - krym., USA, 2016
04:25 Zagłada superjachtu Bayesian - dok., Wlk. Bryt., 2024

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis info i Pogoda flesz
11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Postaw na milion - teleturniej
14:05 Va banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp.
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
23:55 Kod Dedala - sens., Belgia, Franc., 2019
01:55 Stulecie winnych - serial, 2022
02:50 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - Podczas imprezy u kolegi Oskara Wilkowskiego nieoczekiwanie pojawia się kobieta, która jest przestraszona, pobita i prosi o pomoc. Gonią ją niebezpieczni mężczyźni.
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 San Andreas - katastrof., USA, 2015
23:25 Wojna światów - SF, USA, 2005
01:50 Mamuśki mają wychodne - kom., USA, 2017
03:15 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:45 Uwaga! - program interw.
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny. Syn klientki detektywów, Borys, nie wrócił na noc do domu, a rano nie pojawił się w szkole. Równocześnie z domu zniknęły pieniądze.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Na podwarszawską wieś pada blady strach - w odstępie dwóch tygodni dwie staruszki zostają brutalnie zamordowane.
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 Mega hit - Niezniszczalni 4 - sens., USA, 2023
22:10 Szakal - sens., USA, Wlk. Bryt., Franc., 1997
00:55 Cynicy i praktycy - obycz., USA, 2020
03:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:30 Od ucha do ucha - My Name is Edgar and I Have a Cow • Luce i Skała - filmy anim.
07:05 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Seweryn - magazyn
07:40 Podróże z historią - Śladem Wikingów - rep.
08:25 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:10 Bodo - dram., Polska, 2016
12:10 Wielcy mistrzowie malarstwa - Pissarro - serial dok., Franc., 2015
13:10 Wstęp Wolny - felieton
13:25 Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny - magazyn
14:05 Krótki dzień pracy - film TVP, 1981
15:35 Noce i dnie - serial, Polska, 1977

16:50 Tygodnik Kulturalny
17:45 Bez stałego adresu - Bob Dylan - dok., Wlk. Bryt., 2005
20:00 Na wschód od Hollywood - Lunana. Szkoła na końcu świata - obycz., Bhutan, Hongkong, 2019
22:00 Porozmawiajmy szczerze
22:40 Fisher King - fab., USA, 1991
01:05 Łódź Kultury - Lidia Popiel
01:45 Kino nocne - Apocalypto - fab., USA, 2006
04:15 Więcej niż fikcja - Ronnie Wood - portret artysty - dok., Wlk. Bryt., 2019
05:30 Tamte lata, tamte dni - Alicja Majewska - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Na miejscu zbrodni Nash i Joe odkrywają, że morderca podszył się pod ofiarę i uciekł przy pomocy ambulansu. Aby złapać przestępcę postanawiają wypuścić z więzienia jego dawnego wspólnika.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Paul podczas jazdy samochodem słyszą dochodzące z oddali strzały. Po chwili spotykają umierającego mężczyznę, który przed śmiercią daje im wskazówkę odnośnie jego zabójcy.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Komornik 2 - akcja, USA, 2020. Zawodowi windykatorzy French i Sue, zostają wezwani do Las Vegas, by odebrać dług od nieuczciwego właściciela kasyna.
22:05 Komando - akcja, USA, 1985
23:55 Czas rozliczenia - akcja, Kanada, USA, 2019
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - Gdy Adam doznaje ataku serca, w szpitalu Natalia poznaje od lat skrywany sekret jego życia...
05:50 Szkoła - Gimnazjalista Radek Borysiak jest wyśmiewany na lekcjach wychowania fizycznego. Postanawia więc założyć własną drużynę piłkarską.
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Detektywi - Dwaj chłopcy znajdują w opuszczonym sierocińcu ciało mężczyzny. Przestraszeni wzywają na pomoc detektywów.
12:40 W-11 Wydział Śledczy - W podmiejskim lesie znaleziono nieprzytomnego chłopca. Kilka dni wcześniej został porwany z supermarketu.
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Wyścig o złoto - film wojenny, Nor., 2022
22:40 Przemytnik - sens., USA, Kan., 2018. 80-letni Earl Stone zostaje kurierem narkotykowym kartelu.
00:55 Krzysztof - obycz., Polska, 2010
02:50 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:40 SOS Ekipy w akcji
04:30 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - 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 - serial kryminalny **23:00** Nieśmiertelny - sensacyjny, USA, Wlk. Bryt., 1986 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Moja Katolicka Rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Władysław hr. Zamoyski - Pan z Wielkopolski - Władca Tatr **13:30** Msza św. **14:30** Św. Grzegorz Wielki **15:25** Obrona Cisnej **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myślą c Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę

WTOREK • 16 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis info
08:10 Pogoda info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2008
10:00 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 Kanada - sztuka przetrwania na dzikiej północy - dokument, 2022
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

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Świadectwo w miłości - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis info i Pogoda flesz
11:45 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, 2023
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Reguła milczenia - dram., USA, 2012
23:20 Złodziej w hotelu - fab., USA, 1955
01:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:35 Cudownie ocalony - kom., Polska, 2004
03:20 Grace księżna Monako - obycz., Szwajc., Włochy, Belgia, Franc., USA, 2014

18:15 Va banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn ekspresu reporterów
23:30 33 sceny z życia - dram., Polska, 2008
01:20 Nadzieja - dramat, Nor., 2019 ●
03:40 W pułapce kliknięć: ciemna strona cyfrowego świata - dok., Hiszp., 2022

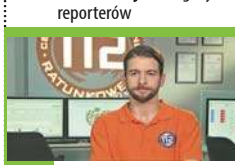
TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - program kryminalny. Współlokatorka Mai Korczyk zaprasza ją na weekend do rodzinnego domu. Na miejscu dziewczyny odkrywają zwłoki ojca koleżanki Mai.
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Włoska robota - sens., USA, Franc., Wlk. Bryt., 2003
23:15 Gliniarz z Beverly Hills II - komedia, USA, 1987
01:20 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:25 Nastolatki rządzą... kasą
03:15 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:55 Uwaga! - program interwencyjny
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny. Śmiertelnie chory Syn Agaty Turskiej, Dawid jest chory na raka. Zostało mu kilka miesięcy życia. Ostatnio poznał młodą pracownicę solarium, Martynę, i oszalał na jej punkcie.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - W trakcie kontroli drogówka znajduję nieprzytomną i zgwałconą kobietę na pace samochodu pijanego mężczyzny, który nie chce...
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów



16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Szklana pułapka - sens., USA, 1988 ●
22:50 Krwawa profesja - sens., USA, 2002
01:10 To dopiero początek - kom., USA, 2017
03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Anna Nehrebecka - mag.
07:35 Latarnie polskiego wybrzeża - dok., Polska, 2015
08:20 Dzień z życia artysty
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:10 Chopin. Pragnienie miłości - dram., Polska, 2002
12:20 Kamizelka - film TVP, 1971
13:20 Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield - dok., USA, 2022
14:20 Mama płacze deszczem - anim., Franc., 2021
15:00 Hala odlotów - talk-show
16:00 Czarna suknia - dram, Polska, 1967
17:00 Noce i dnie - serial, 1977
18:05 Łódź Kultury - Piotr Głowacki
18:45 Po drugiej stronie kamery - dokument, Polska, 1975
20:00 Pożegnanie z Marią - Teatr Telewizji, 1966

21:20 Lekkie obyczaje - Respect - biograficzny, muzyczny, USA, 2020. Opowieść o Arethcie Franklin, jednej z najsłynniejszych wokalistek XX wieku.
23:55 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
00:35 Gauguin na Tahiti. Raj utracony - dokument, Włochy, 2019
02:15 Lunana. Szkoła na końcu świata - dramat, Bhutan, Hongkong, 2019
04:15 Którędy po sztukę - KwieKulik - magazyn
04:30 Tygodnik Kulturalny - magazyn
05:20 Na kredyt - obyczajowy, krótkometrażowy, Polska, 2008

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Na autostradzie Paul i Jenny widzą zdezorientowanego mężczyznę przed samochodem. Postanawiają mu pomóc - ratują go przed potrąceniem. Kiedy odkrywają kim jest mężczyzna, są w szoku.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Linda to świeżo upieczona mama, która nie radzi sobie z trudami macierzyństwa. 32-letnia kobieta miała świetną pracę, perspektywy i tak naprawdę wcale nie chciała mieć dziecka... Opieka nad córeczką ją przytłacza...

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Demonstracja siły - akcja, USA, 2013
22:05 Śmiertelna rozgrywka - akcja, USA, 2017. Agent CIA otrzymuje informację o planowanym zamachu. Czy uda mu się powstrzymać islamistów
23:55 Snajper: Reguły wojny - akcja, USA, 2016
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - Marta i Filip są małżeństwem, ale choć spodziewają się dziecka, nie układa im się najlepiej.
05:50 Szkoła - Ania Grochot z licealnej 3d zakłada się z koleżanką o to, która z nich pierwsza poderwie nowego ucznia. Obie dziewczyny są pewne wygranej, ale to Ania pierwsza całuje Artura. Amelia postanawia się odegrać.
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Detektywi - Maja Korczyk jest przypadkowym świadkiem znęcania się starszych nastolatek nad młodszą dziewczynką. Odprowadza 10-latkę do domu i mówi jej matce, co wydarzyło się w parku.
12:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Miasto złodziei - sens., USA, 2010
22:45 Dzika furia - przygod., USA, 2018
00:55 Starsky i Hutch - film, USA, 2004
02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:45 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:35 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - 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 - serial kryminalny **23:00** Krwawa rozgrywka - sens., Chiny, Hong Kong, 2017 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard - reality show **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:40** Woda i las - źródło życia **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Leśne rzeki **13:00** „Mazurek Dąbrowskiego" **13:30** Msza św. **14:30** Podobni do ewangelicznego siewcy **15:00** Baron Feliks Konopka - życie i twórczość **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myślą c Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl fcbbae1b4b

ŚRODA • 17 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis info; Pogoda info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2008
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie extra - magazyn
12:50 Przyroda w symbiozie - Wrzosowiska - serial dok., Franc., 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024
22:10 Sekielski wieczorową porą - talk-show
23:15 Kamienne pięści - dram., USA, 2016
01:10 Wykrywacz kłamstw
01:35 Reguła milczenia - dram., USA, 2012
03:50 Magazyn ekspresu reporterów
04:50 Tacy byliśmy - reportaż

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial kom.
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
06:55 Dla niesłyszących - **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - **w tym: Serwis info i Pogoda flesz**
11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - **pałac tajemnic** - serial, Hiszp., 2023
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej

16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial
22:55 Peaky blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017
00:05 Byle do świąt - fab., Kan., 2021
01:50 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
02:45 Akacjowa 38 - serial
03:30 Matki wojny - dok., Ukraina, 2023

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - Detektyw Maciej Dębosz umawia się na spotkanie z dawnym kolegą z policji, jednak na miejscu, nad rzeką, gdzie mieli wspólnie wędkować, dochodzi do wybuchu namiotu przyjaciela.
19:00 Fakty

19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:25 Doradca smaku - program kulinarny
20:30 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
21:10 Gliniarz z Beverly Hills III - kom., USA, 1994
23:30 Wielki Mike - obycz., USA, 2009
02:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
03:00 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
04:10 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Nauka jazdy - reality show
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Malanowski i jego partnerzy stają się obiektem ataków tajemniczego mściciela. Jest to najwyraźniej echo którejś sprawy z przeszłości.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Na podwarszawskim osiedlu dochodzi do śmiertelnego pobicia mężczyzny, który był karany za gwałt.
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
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Wkręceni - komedia, Polska, 2013. Sympatyczny Ślązak Franek Szpak mimo wrodzonego wdzięku osobistego - nie ma szczęścia w miłości...
22:05 Złodziej tożsamości - kom., USA, 2013
00:35 Szklana pułapka - sens., USA, 1988 ●
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki - Teledyski
07:00 Tamte lata, tamte dni - Tadeusz Rolke - magazyn
07:35 Podróże z historią - Jak zostać husarzem? - dok., Polska, 2015
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:05 Czarna suknia - film TVP, 1967
11:05 Sędziowie - spektakl teatralny, 1974
12:20 Mistrz tańca - film TVP, 1968
13:10 Po drugiej stronie kamery - dok., Polska, 1975
14:25 Tygodnik Kulturalny
15:20 Skarga - dram., Polska, 1991
17:00 Noce i dnie - serial, 1977
18:10 Którędy po sztukę - **Wilhelm Sasnal** - **Bez tytułu** - magazyn

18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - Carol Reed - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Cykl adwentowy - Radość - program religijny
20:00 Panorama kina polskiego - Czarny mercedes - sensacyjny, Polska, 2019
22:15 Na wodach północy - serial, Wlk. Bryt., 2021
23:30 Hala odlotów - talk-show
00:30 Wojciech Myrczek & Paweł Tomaszewski - **Stulecie Franka Sinatry na 50-lecie Jazz Forum**
01:50 Respect - fab., USA, 2020
04:25 Liam Gallagher - **48 godzin w Rockfield** - dok., USA, 2022
05:25 Tamte lata, tamte dni - Tadeusz Rolke - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
08:00 Kobra - **oddział specjalny** - Podczas zabawy karnawałowej Semir, Paul i Jenny bawią się wspólnie. Nagle impreza zostaje przerwana przez zamaskowanych klaunów, którzy kradną między innymi obrączkę Semira.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Kamil to znudzony życiem 36-latek, który zdradza swoją żonę Paulinę z młodszą od niej Michaliną. Pewnego dnia okazuje się, że kochanka jest w ciąży...
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Mizantrop - thriller, USA, 2023. Juarez to małe meksykańskie miasteczko położone na granicy USA. Od wielu lat mają w nim miejsce morderstwa młodych kobiet.
22:20 Miasto śmierci - thriller, USA, 2007
00:25 Twarze w tłumie - thriller, Turcja, 2011
02:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:20 Menu na miarę - program kulinarny
04:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - Bezrobotny Szymon nie może dogadać się ze swoją byłą żoną Magdą w sprawie opieki nad ich wspólną córką. Postanawia popełnić samobójstwo.
05:50 Szkoła - Gimnazjaliści Olek i Paweł pożyczyli pieniądze od osiedlowych chuliganów. Szybko okazuje się, że nie mają z czego oddać długu...
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Detektywi - program kryminalny. Detektyw Jakub Nowacki składa swojemu umierającemu mentorowi, z którym pracował w policji, obietnicę, że postara się rozwiązać sprawę sprzed 10 lat.
12:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Faceci od kuchni - kom., Franc., Hiszp., 2012
21:55 Inwazja - SF, USA, Australia, 2007
23:55 Człowiek na krawędzi - sens., USA, 2012
02:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
02:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:45 Usterka - program poradnik.
04:20 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **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 - serial kryminalny **23:00** Nieuchwytny cel - sens., USA, 1993 **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** Telezakupy

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Życie Iasu. Storczyki **13:00** Ojcostwo polecam **13:30** Msza św. **14:30** Misja Szczecin-Madagaskar **15:00** Leśni mocarze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Powołani **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Przetrwaliśmy

CZWARTEK • 18 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis info
08:10 Pogoda info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial. obycz, 2008
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Przyroda w symbiozie - **Góry** - serial dok., Franc., 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Ojciec Mateusz - serial
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Ostatnia wyprawa - dok., Polska, Szwajc., 2024
00:15 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:40 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024
01:45 Złodziej w hotelu - fab., USA, 1955
03:45 Sprawa dla reportera
04:35 Tacy byliśmy - reportaż

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - **w tym: Serwis info i Pogoda flesz**
11:50 Podróż po jeden uśmiech - reportaż
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - **pałac tajemnic** - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Berlin ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016
21:45 Morderstwa na Belle-Ile - dram., Franc., 2020
23:35 Twardziele - fab., USA, 2012
01:25 Lepsza połowa - serial, 2020
02:00 Kruk - **szepty słychać po zmroku** - serial krym., Polska, 2018
03:00 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:30 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - Zaginął Alan Sadocha. Jego rodzice twierdzą, że syn nie miał przed nimi tajemnic. Detektywi postanawiają porozmawiać z uczniami liceum.
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:00 Król życia - obycz., Polska, 2015
00:00 Mroczny rycerz - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2008 ●
03:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:45 Uwaga! - program interwencyjny
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny. Detektywi są świadkami porwania młodej kobiety. Trop prowadzi do pewnego klubu.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - W podwarszawskim lesie dochodzi do makabrycznej zbrodni - dwoje turystów zostaje zamordowanych na polu namiotowym. Okolica kryje wiele mrocznych tajemnic...
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 A więc wojna - kom., USA, 2012
22:05 Jak ona to robi? - kom., USA, 2011
00:00 Wkręceni - kom., Polska, 2013
02:10 Pokaż kotku, co masz w środku - kom., Polska, 2011
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - **Krystyna Janda** - magazyn
07:35 Podróże z historią - Na straży Gdańska - dok., Polska, 2015
08:15 Porozmawiajmy szczerze
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:10 Skarga - dram., Polska, 1991
11:40 Kwiaty i jaszczury. Historia majoliki nieborowskiej - dok. fabularyzowany, 2023
12:05 Reżyserzy - Carol Reed - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:00 Kolekcja - Gruppa - felieton
13:20 Niedziela z... Izą Kuną
14:15 Złoto dezerterów - kom., Polska, 1998
16:25 Lalka - serial, 1977
17:55 Dzień z życia artysty - magazyn

18:35 Wstęp Wolny - felieton
18:55 Portrety - John Wayne - **więcej niż mit** - dok., Franc., 2019
20:00 Hala odlotów - talk-show
21:00 Zorro - przygod., Włochy, Franc., 1975
23:10 Łódź Kultury - Piotr Głowacki
23:45 Czarny mercedes - sens., Polska, 2019
02:00 Na wodach północy - serial, Wlk. Bryt., 2021
03:15 Wojciech Myrczek & Paweł Tomaszewski - **Stulecie Franka Sinatry na 50-lecie Jazz Forum**
04:30 Niebo bez gwiazd - dok., Polska, 2017
05:30 Tamte lata, tamte dni - **Krystyna Janda** - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
08:00 Kobra - **oddział specjalny** - Na autostradzie dochodzi do ataku, w wyniku którego zostaje ranny mężczyzna. Poszkodowany w nim mężczyzna udaje się w kierunku kościoła. Paul i Semir postanawiają go śledzić. Mężczyzna jednak wkrótce umiera.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 13-letni Tymon jest stale dializowany z powodu przewlekłej niewydolności nerek. Dwa lata wcześniej jego tata Filip oddał mu swoją nerkę, ale organizm chłopca ją odrzucił.

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Pies - kom., USA, 2022. Pełen wzruszeń film o byłym żołnierzu, który przemierza kalifornijskie wybrzeże, by pomóc niesfornemu psu Lulu dotrzeć na pogrzeb jego właściciela.
22:05 Powiedz tak - kom., Niemcy, USA, 2001
00:05 Miłość jest blisko - kom., Polska, 2022
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - 16-letnia Monika mieszka w Pułtusku, marzy o sławie i karierze. Chce za wszelką cenę pojechać na casting dla tancerzy w teledysku.
05:50 Szkoła - program obycz. Asia Kobut z 2c gimnazjum interesuje się wróżbami i horoskopami. Jest przerażona, kiedy dostaje smsa z przepowiednią o końcu świata.
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Detektywi - program kryminalny. Podczas akcji dwójki ekologów zostaje uprowadzona dziewczyna klienta detektywów, Alicja. Mężczyzna jest przekonany, że za porwaniem stoi...
12:40 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Jak przeżyć święta - kom., USA, 2004
22:10 Desert Flower - obycz., Wlk. Bryt., Niemcy, Austria, 2009 ●
00:45 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia - przygod., USA, Hong Kong, Chiny, Kan., 2016
02:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:45 Fachowcy - program paradokumentalny
04:20 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - 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 - serial kryminalny **23:00** Nieśmiertelny - sens., USA, Wlk. Bryt., 1986 **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

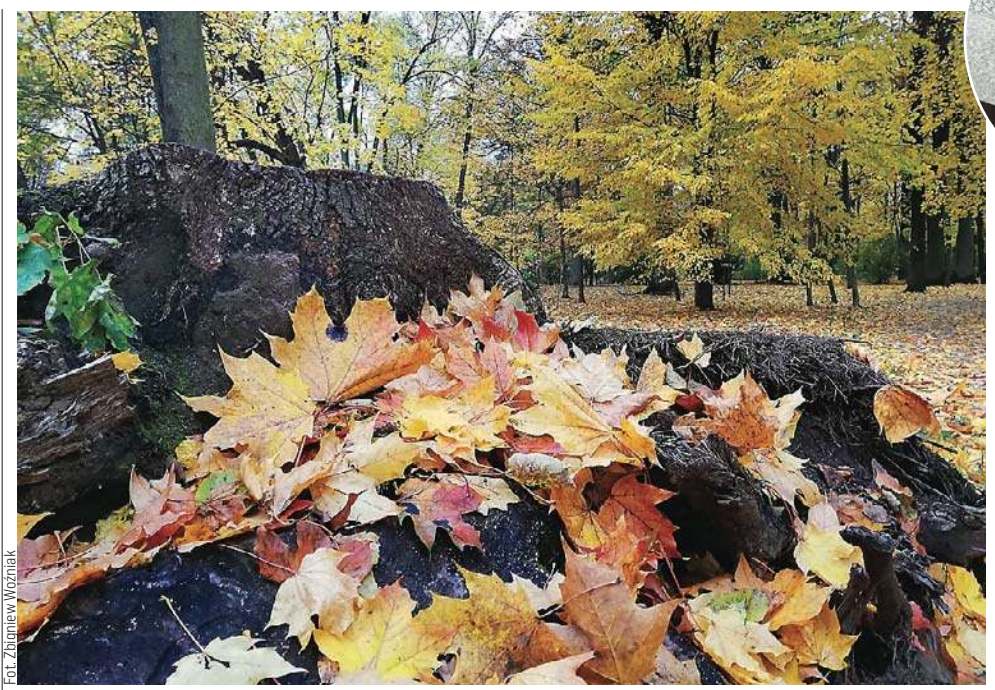
TV Trwam

09:20 Historie animowane z Nowego Testamentu **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. **14:35** W służbie Bogu i Ojczyźnie **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 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. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl fcbbae1b4b

I ZNOWU JEST JESIEŃ

BYŁA ZIMA I NIE MA ZIMY. PIERWSZY ŚNIEG ZNIKŁ TAK SAMO NAGLE, JAK SIĘ POJAWIŁ. ZIMOWY KRAJOBRAZ, KTÓRY PRZEZ CHWILĘ OSZUKAŁ NAS BAJKOWĄ ILUZJĄ, ZNIKNĄŁ BEZ SŁOWA, JAK KTOŚ, KTO WYSZEDŁ PO CICHU, BY NIE BUDZIĆ DOMOWNIKÓW. I ZNOWU JEST JESIEŃ. A WŁAŚCIWIE TO BYŁA PRZEZ CAŁY CZAS. ŚWIAT PO TEJ NAGŁEJ ZMIANIE JAKBY POZWOLIŁ SOBIE NA CHWILĘ SZCZEROŚCI, NA CZAS BEZ DEKORACJI I BEZ UDAWANIA.


Fot. Zbigniew Woźniak

Drzewa

Drzewa ogołocone ze śniegu znowu są prawdziwe. Stoją pokornie na poboczach dróg, w parkach, na polach, nieruchome i ciche, jak starzy ludzie, którzy przestali już udowadniać komukolwiek swoją młodość. Już wcześniej opadły z nich liście, a wraz z nimi cała wiosenna pewność siebie i letnia obfitość. Teraz znikła też jesienna kolorowość, która jeszcze niedawno sprawiała, że były jak ostatni krzyk barw przed zimowym uśpieniem. Drzewa są tylko sobą: surowe, odsłonięte, szczere. Nie próbują przyciągać wzroku. Nie muszą. Wystarcza im to, co potrafi przetrwać zimno: nagie gałęzie, twarda kora, mocne korzenie, których nie widać pod powierzchnią ziemi. Patrząc na te drzewa, ma się wrażenie, że niczego już nie oczekują, że zgodziły się na rytm świata, w którym raz dostają wszystko, a innym razem jedynie oczekiwanie. Jest w nich coś niezwykle poruszającego: spokojna zgoda na przemijanie i na to, co nieuchronne.

Spokój

Jesienne drzewa są milczące i mądre. W ich bezruchu jest spokój. Cała euforia minionych miesięcy odpłynęła, a to, co zostało, jest bardziej trwałe niż barwy i liście. Jest to twardość pnia, cierpliwość gałęzi i rytm powietrza, które między nimi przepływa. Ten spokój to nie rezygnacja, ale mądrość, którą przynosi czas. Z bliska widać tylko zmarszczki kory. To linie życia, opowieści o wiatrach, burzach i suchych latach. Każda bruzda jest śladem czegoś przeżytego. Drzewo nie pokazuje ich z dumą ani wstydem; po prostu je ma. Jakby mówiło: „To ja. Cała moja historia zapisana jest tutaj, na powierzchni, która nie musi być gładka, by była piękna". W tym jesiennym bezruchu jest siła. To jest trwanie, które nie potrzebuje usprawiedliwień. Jest jak ciche zapewnienie, że nawet jeśli życie na chwilę się zatrzymuje, to nie przestaje istnieć.

Pewność wiosny

W tym spokoju kryje się jakaś nadludzka pewność. Drzewa wiedzą coś, o czym my, ludzie, często zapominamy. Jest to wiedza o przemożnej sile życia. Nie trzeba im, tak jak nam, udowadniać tego, po co żyć. One to wiedzą. Jest to pewność, że dzień znów stanie się dłuższy, że ziemia odda wilgoć, a w powietrzu pojawi się to drżenie zwiastujące nowe życie. Wiedzą, że pąki napęcznieją, jakby od środka pchała je niewidzialna siła. Ta pewność jest istotą życia drzew. Nigdy ich nie zawiodła. Życie przecież zawsze się odradzało. Drzewa przeżyły tysiące wiosen i tysiące jesieni, dlatego nie potrzebują naszej ludzkiej niecierpliwości. Nie oczekują na odrodzenie. One spokojnie czekają. A to nie jest to samo. Kiedy nadejdą majowe dni, drzewa znowu wybuchną zielenią: lekką, pełną ufności, miękką w dotyku. Będą wyglądały, jakby cały świat dopiero zaczynał żyć. Ale teraz trwają spokojne. Pewne, że wszystko, tak jak zawsze, ma swój czas. Życie ich nigdy nie zawiodło. Zawsze powróciło.

Cisza

Jesienne drzewa mówią jedno: prawdziwe życie mieści się także w ciszy. W czasie, gdy nic się nie dzieje, powstaje przestrzeń na to, co dopiero ma przyjść. W tym cichym, spowolnionym rytmie życia drzew jest informacja dla nas, ludzi. Otóż zróbmy miejsce na oddech, na wewnętrzne dojrzewanie, na to, by serce dogoniło własne pragnienia. Jesień, która wróciła po krótkiej zimowej iluzji, uczy, że uspokojenie nie jest stratą czasu, że trwanie bywa formą mądrości. I że to, co naprawdę ważne, nie ginie, tylko czeka na swój czas. Jesień jako czas spokoju, czas trwania, czas cichego wyczekiwania na to, co dopiero nadejdzie, jest nam tak bardzo potrzebna. Jest wręcz konieczna. Przypomina nam, że i w naszym, ludzkim życiu są momenty, kiedy nie trzeba udowadniać swej wartości ani błyszczeć. Wystarczy spokojnie zaufać życiu.

MAREK MELNYK

MIASTO SMOKÓW

NAZYWAJĄ SIĘ NAPOLEON, NARCIARZ, RASTAMAN I KAPITAN. W OSTRÓDZIE POJAWIŁY SIĘ CZTERY SMOKI, KTÓRE MAJĄ UATRAKCYJNIĆ MIEJSKĄ PRZESTRZEŃ. NIE ZJADAJĄ SZEWCZYKÓW I NIE ZIONĄ OGNIEM. WRĘCZ PRZECIWNIE, SĄ RACZEJ PRZYJAZNE I RADOSNE.

Fot. miasto Ostróda

Smoki z mosiądzu stanęły przy zamku i na bulwarze nad Jeziorem Drwęckim. Ich imiona nawiązują do ciekawej historii i współczesności miasta. Napoleon stanął przy zamku, bo tu właśnie cesarz Francuzów spędził kilka tygodni między lutym i kwietniem 1807 roku. Stąd dowodził armią podczas kampanii pruskiej. Narciarz to oczywiście smocza reklama wyciągu dla narciarzy wodnych na Drwęckim, jednej z głównych atrakcji turystycznych Ostródy i tej części regionu. Rastaman jest nawiązaniem do sztandarowej letniej imprezy – Ostróda Reggae Festivalu, który w lipcu 2026 roku będzie miał swoją jubileuszową, 25. edycję. Kapitan natomiast trzyma straż przy siedzibie Żeglugi Ostródzko-Elbląskiej na bulwarze nad jeziorem.

Ale smoków będzie więcej. Miasto chce stworzyć cały smoczy szlak. Smoki mają być turystyczną atrakcją, przypominać charakterystyczne miejsca, ciekawą historię i zachęcać do wyruszenia ich śladem.

Dlaczego smoki? Elbląg ma swojego piekarczyka, Olsztyn postaci z warmińskich legend, Poznań koziołki, a Ostróda ma smoka w herbie. Na czerwonej tarczy herbowej widnieje postać świętego Jerzego jako rycerza w złotej zbroi na białym koniu, godzącego kopią w zielonego smoka.

Cztery ustawione już rzeźby kosztowały 57 tysięcy złotych. W przyszłorocznym budżecie zarezerwowano 106 tysięcy złotych na kolejne figurki. Projekt otrzymał dofinansowanie ze środków samorządu województwa warmińsko-mazurskiego w konkursie Łączy Nas Turystyka.

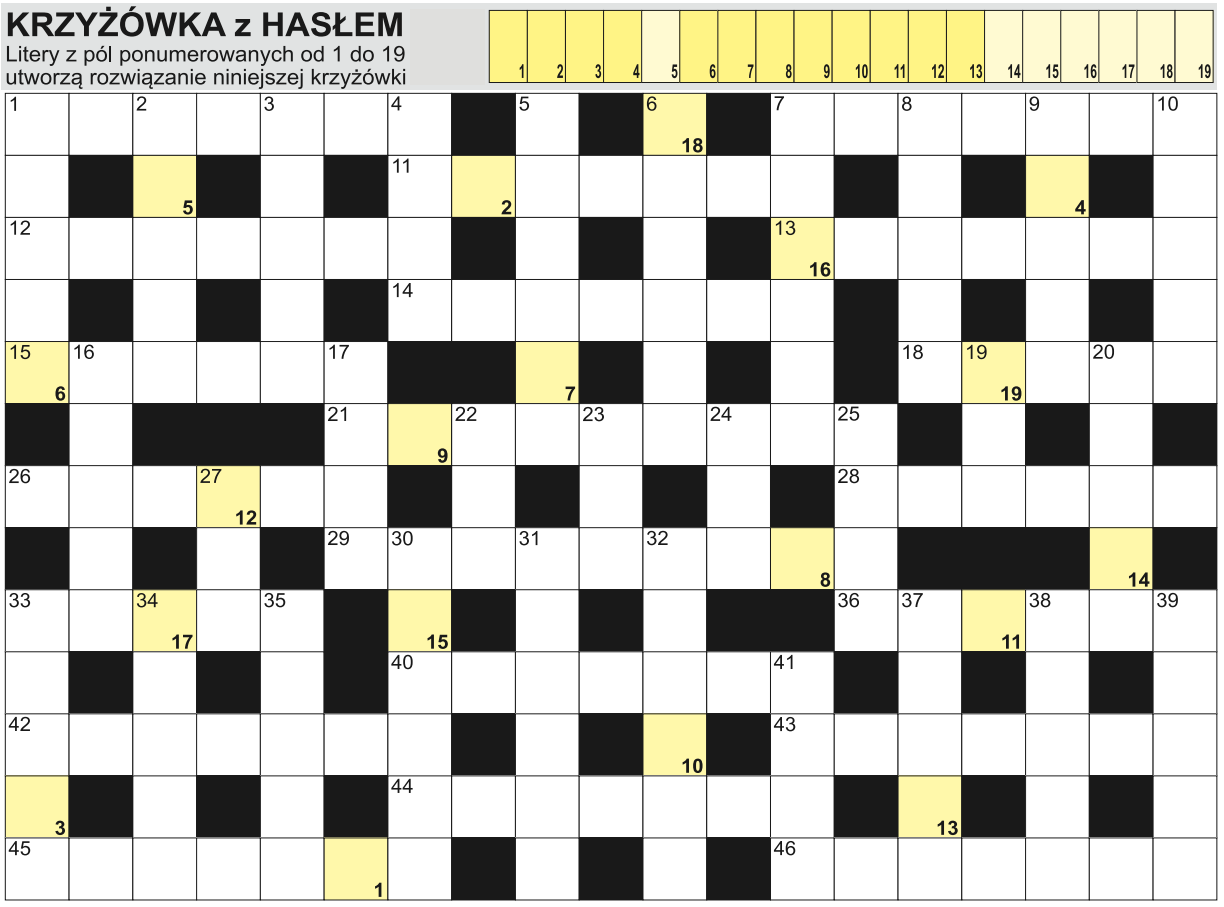
Smoki jednych cieszą, innych wręcz przeciwnie. W internetowych komentarzach pod postem na FB miasta Ostródy o smokach pojawiły się zarówno głosy zachwytu, jak i krytyki, w sumie sprowadzającej się do tego, że w mieście jest wiele pilniejszych potrzeb. Trzeba jednak pamiętać, że miejskiego budżetu smoki zbytnio nie pożarły. Pieniądze pozyskane zostały z zewnętrznych programów. Inne obawy dotyczą tego, czy smoki w Ostródzie... przetrwają. Tu można przypomnieć spiżową postać rybaka, która została skradziona w noc sylwestrową w 1992 roku z bulwaru nad Drwęckim i ślad po niej zaginął. Ale to już inna bajka.

BCL

eprasa.pl fcbbae1b4b

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

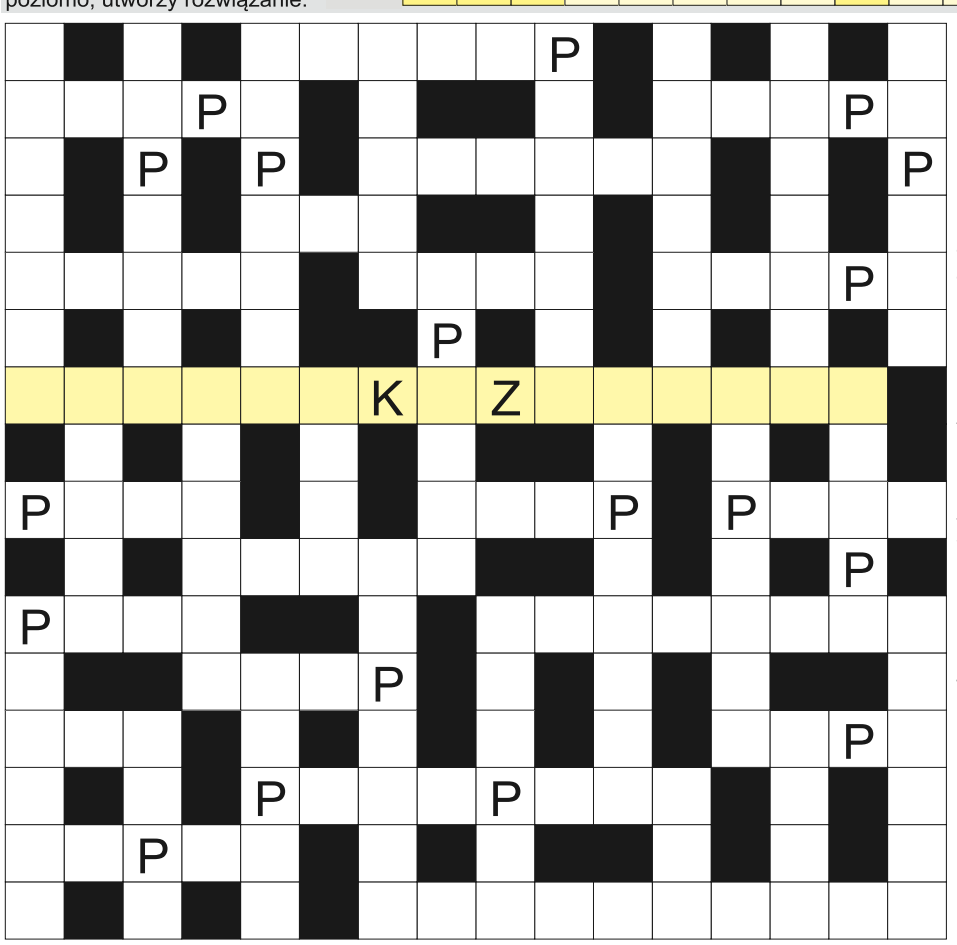
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) nożyce ogrodowe; 7) czerwona do obiadu; 11) zatrzymuje się na przystankach; 12) Staff, polski poeta; 13) igły pod sosną; 14) przysposobienia dzieci; 15) rodowity Nowozelandczyk; 18) sport na korcie; 21) "Szklana ..." Tennessee Williamsa; 26) leżakuje w niej wino; 28) tytułowy Monte Christo u Dumasa; 29) region Hiszpanii z Barceloną; 33) inaczej o mężczyźnie; 36) sierżant w Marynarce Wojennej; 40) pocisk podwodny; 42) jezioro w Czaplinku; 43) folder reklamowy inaczej; 44) święty z Xanten; 45) najdłuższa rzeka Mjanmy; 46) przerwa między aktami w teatrze. **PIONOWO:** 1) stolica stanu Oregon w USA; 2) dawna stolica Japonii; 3) ślady dla myśliwego; 4) mądra wskazówka inaczej; 5) niejedna w książce; 6) stok góry inaczej; 7) przełożona klasztoru żeńskiego; 8) pracuje za sterami; 9) największe jezioro Armenii; 10) nie rewers; 16) grecka bogini mądrości; 17) kwaśny lub słony; 19) Minge, projektantka mody; 20) hiszpańska wyspa w Balearach; 22) egipska bogini nieba; 23) płyn pod prysznic; 24) rzeka w Wormacji; 25) kapitan z powieści "Moby Dick"; 27) córka Konstantyna VIII; 30) Macierewicz i Piechniczek; 31) rzymska bogini zorzy porannej; 32) eteryczny lub do opalania; 33) państwo ze stolicą w Suva; 34) przysłowiowe naczynie z goryczą; 35) samochód od Elona Muska; 37) zespół ośmiu muzyków; 38) jej stolicą Valletta; 39) rzeka w Malborku; 41) dokumenty sądowe inaczej.

JOLKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól, czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "P". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych poziomo.

siedziba Kongresu Stanów Zjednoczonych; napisał "Orlanda szalonego"; przepływa przez Mirandelę; nie oryginał; błonica krtani inaczej; nie przód; tarczowa do drewna; dokument potrzebny na granicy; oddanie towaru do sklepu; pracownia stolarza; cenna wydzielina kaszalota; odcinek wyścigu kolarskiego; grecki bóg ciemności; czepliwe zapięcia przy kurtce; inaczej Apu Punchau; Levin, autor "Dziecka Rosemary"; osoba ufająca doświadczeniu; sztuczny, przyklejany paznokieć; rząd lamp w teatrze; zdobycze wojenne, trofea; Giorgia, premier Włoch; tarczyca lub ślinianka; pierwiastek lutet dawniej; octowiec odurzający, roślina; ich stolicą Victoria; rzeka w Melbourne; szybka, cięta odpowiedź; płynny miód potocznie; inaczej epinefryna; na oku pirata; trawiaste azjatyckie równiny; dla botanika cupressus; dawny kawiarniany pianista; był nim Drakula; przeciwieństwo eksportera; płynie w gniazdku; Cézanne, francuski malarz; makak i szympans; staropolska sakiewka, kieska; oddany do przechowania w banku; kłopot, komplikacja; ordery i odznaczenia dla sportowców; Helmut, były kanclerz Niemiec.

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

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

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

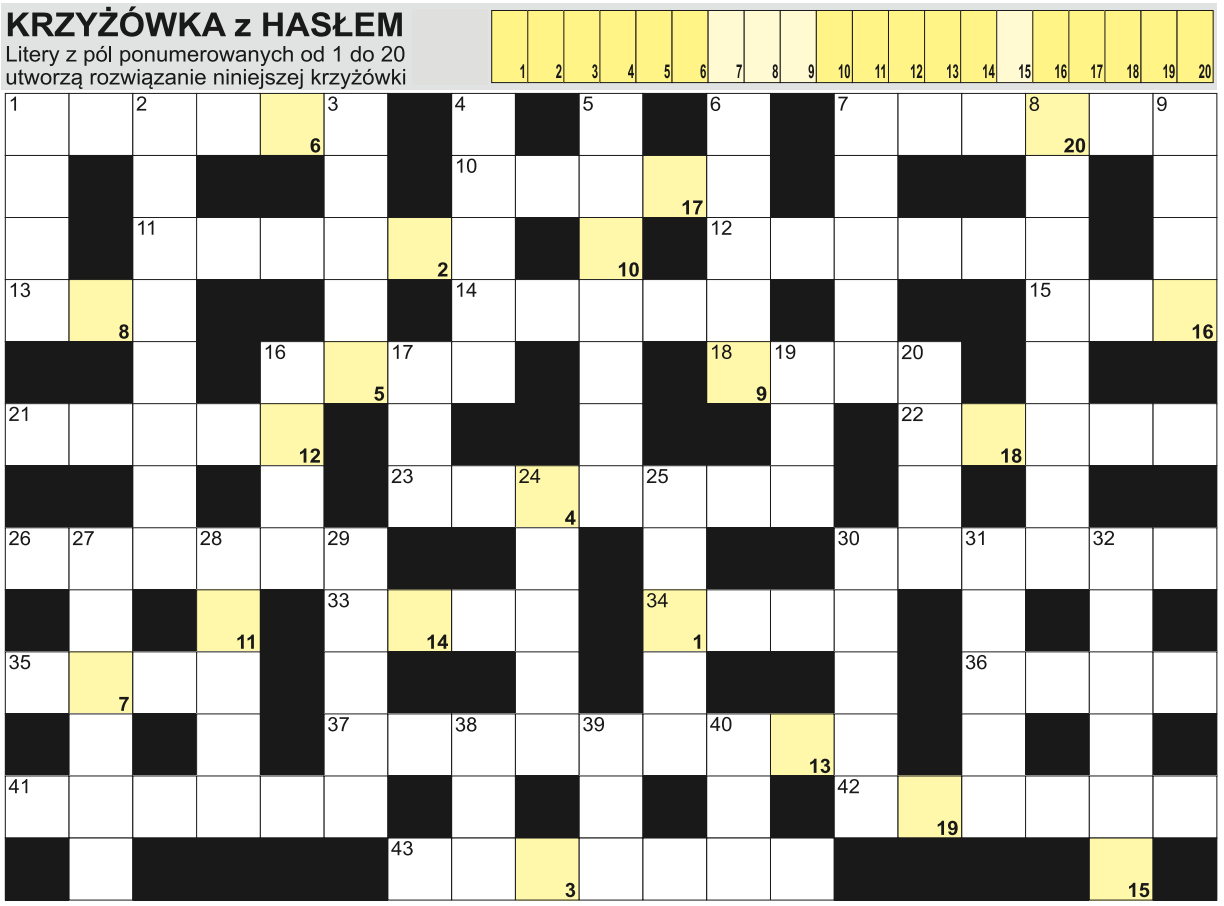
WYKREŚLANKA: znajdź nazwy 22 gwiazd. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Syriusz, Arktur, Wega, Rigel, Procjon, Hadar, Kapella, Altair, Spica, Phecda, Mimosa, Deneb, Dubhe, Menkar, Adara, Elnath, Shaula, Alnair, Alioth, Wezen, Sargas, Hamal.

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

eprasa.pl fcbbae1b4b

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

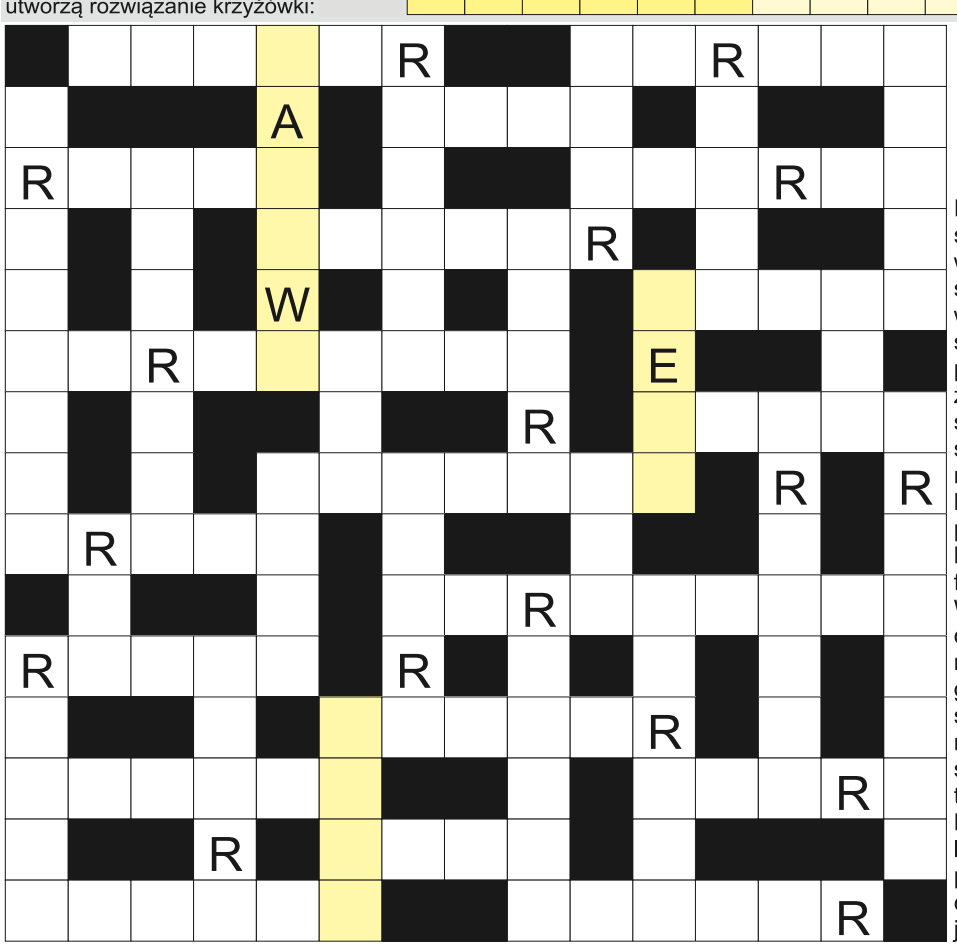
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) mrożony deser z owoców; 7) czapla zielonoskrzydła krócej; 10) japoński rosół; 11) jej stolicą Lusaka; 12) wolny bieg małymi kroczkami; 13) przydrożny lub tektoniczny; 14) inaczej foka obrączkowana; 15) sztuka po łacinie; 16) falset lub kontralt; 18) odblask pożaru; 21) rowerowy bywa z noskiem; 22) starożytne miasto, które upadło przez konia; 23) "... posłów greckich" Jana Kochanowskiego; 26) brydżyści i piłkarze; 30) udomowiona lama; 33) pachnące, długowieczne drzewo; 34) Gustav Jung, słynny psychiatra; 35) dno szklanki; 36) zapory wodne inaczej; 37) obicie samochodowe potocznie; 41) wypadek drogowy, stłuczka; 42) ósma planeta od Słońca; 43) inaczej birkuty, ptaki. **PIONOWO:** 1) dawna polska ciężarówka; 2) była mężatką; 3) przepływa przez Lisakowsk; 4) pierwiastek Fr; 5) brazylijski producent samolotów; 6) jednostka równa jednej beczce; 7) inaczej kleryk, student seminarium; 8) poetycka przenośnia; 9) jeden z powieściowych muszkieterów Dumasa; 16) duży kamień; 17) statek do przewozu ropy naftowej; 19) mała Urszula; 20) Bikini, albo Mururoa; 24) zesłane egipskie nieszczęścia; 25) giełdowe papiery wartościowe; 27) wojskowe sprawozdanie; 28) dziwak, ekscentryk; 29) śmietanka towarzyska inaczej; 30) Starski, znany polski scenograf; 31) część "Trylogii" Sienkiewicza z Kmicicem; 32) kuchnia okrętowa; 38) 21 litera alfabetu greckiego; 39) dawna miara grubości desek; 40) dwanaście miesięcy.

JOLKA z HASŁEM

Wyrazy z kolorowych bloków utworzą rozwiązanie krzyżówki:



Ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "R". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi już dodatkowymi literami pomocniczymi - czytane pionowo.

Fatla, Miss Polonia 1986; rysunkowy do szkoły; przedmiot wykonany przez człowieka; karciany kolor z koniczynką; polska rozpuszczalna kawa zbożowa; pierwiastek P; inaczej miejsce, zasięg występowania; niewiadoma w równaniu; przeciwnik, konkurent; Richard, kompozytor "Walkirii"; ćwiczy, by zostać profesjonalistą; Orbison, amerykański piosenkarz; piszą je poeci; śpiewająca para na scenie; Tupac, ostatni władca Inków; niejeden biały wśród gwiazd; przepływa przez Sochaczew; ryżniak błotny krócej; senne zatrzymanie oddechu; francuska kraina ze stolicą w Dijon; "... Wspaniały" Ludwika Jerzego Kerna; Gide, pisarz francuski; dawny komputer, rywal IBM; mieszkańcy państwa z Pragą; ludzki staw z rzepką; krótki przy koszulce; osoba o rozległym wykształceniu; biblijny budowniczy Arki; Bergman, słynna szwedzka aktorka; azjatycka taksówka rowerowa; ojczyzna Samuela Becketta; warzywo na Halloween; dolar i frank; w herbie Łodzi; stolica Egiptu; potocznie o przejściu dla pieszych; silny ciąg powietrza w kominie; brutalna gra jajowatą piłką.

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

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 23 marki kosmetyczne. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: Acerin, Ajeden, Allerco, Anwen, Catzy, Colway, Clochee, Duetus, Halier, Hean, Ziaja, Herla, Indigo, Iuno, Janda, Kabos, Delia, Krayna, Kumazu, Lirene, Soraya, Yumi, Miya.

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

eprasa.pl fcbbae1b4b

TANGO I WALC – NA ZDROWIE!

OWSZEM, ŚWIĘTA ZBLIŻAJĄ SIĘ JUŻ BARDZO WIELKIMI I ZDECYDOWANYMI KROKAMI. A JEDNAK ŚWIĘTA ŚWIĘTAMI, A TU W KALENDARZU CZYTAM WŁAŚNIE, ŻE ZANIM ZACZNIEMY PIEC PIERNICZKI I UBIERAĆ CHOINKĘ, JUTRO BĘDZIEMY OBCHODZIĆ MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TANGA. CZY TANIEC TO ZAWSZE ZDROWIE?

Fot. Freepik

Tango to oczywiście jeden z najbardziej, o ile nie najbardziej zmysłowy taniec i jeden z głównych symboli Argentyny. Samo święto, czyli ów Międzynarodowy Dzień Tanga, który hucznie obejdziemy jutro, upamiętnia rocznicę urodzin Carlosa Gardela i Julia de Caro — dwóch artystów, którzy przyczynili się do rozpropagowania tanga w Argentynie i na świecie. Jak ważny jest taniec w życiu człowieka i jak wpływa na nasze zdrowie?

Taki fajny wynalazek

Taniec to wielopłaszczyznowa aktywność, która znacząco wpływa na dobrostan fizyczny, psychiczny, emocjonalny i społeczny. Łącząc ruch, muzykę, a często także interakcje społeczne, oferuje holistyczne podejście do zdrowia, które często jest przyjemniejsze i bardziej angażujące niż tradycyjne formy ćwiczeń. Jak ludzkość nauczyła się tańczyć?

Nie był to jednorazowy wynalazek jednego odkrywcy, który na zasadzie Archimedesowego „Eureka" obwieścił światu, co odkrył. Przeciwnie, taniec wyłonił się jako naturalny element ludzkiej ekspresji i interakcji społecznych w prehistorycznych czasach, na długo przed pojawieniem się pisma. Pierwotni ludzie wykorzystywali rytmiczny ruch do różnych fundamentalnych celów, niezbędnych do przetrwania i życia społecznego. Zwłaszcza przed pojawieniem się pisma taniec był istotną metodą komunikacji niewerbalnej i opowiadania, wykorzystywaną do przekazywania mitów, historii i tradycji z pokolenia na pokolenie.

Dowody archeologiczne, takie jak 9000-letnie malowidła jaskiniowe w Indiach i egipskie malowidła grobowe z około 3300 r. p.n.e., sugerują, że taniec był integralną częścią kultury ludzkiej od czasów starożytnych. Historycy i antropolodzy teoretyzują, że taniec rozwinął się z kilku kluczowych powodów. Wczesny taniec był wykorzystywany głównie w rytuałach religijnych i szamańskich. Ludzie tańczyli, aby nawiązać kontakt z boskością, oddać cześć bogom i duchom, odprawiać rytuały uzdrawiania lub zapewnić sobie urodzajność plonów czy zdrowie dzieciom. Przykładami są tańce deszczu lub tańce przed polowaniem, mające zapewnić szczęście i dobre łowy.

Potem powstały grupowe tańce — kluczowe dla budowania i wzmacniania więzi społecznych, promowania współpracy i pielęgnowania poczucia jedności w społeczności. Uważa się, że skoordynowany ruch sprzyjał przetrwaniu wczesnych grup ludzkich, a taniec umożliwiał fizyczne wyrażanie wewnętrznych emocji: od radości i świętowania po smutek i gniew, co za pomocą prymitywnego języka mogło być trudne do przekazania. W tych najwcześniejszych formach taniec mógł również służyć do przyciągania partnera, a jednostki wykorzystywały ruch do zademonstrowania sprawności fizycznej i innych pożądanych cech.

Dziś umiejętność rozpoznawania rytmu i poruszania się w zgodzie z nim wydaje się być fundamentalną cechą człowieka, co wskazuje na to, że taniec jest głęboko zakorzenioną częścią naszej biologicznej i kulturowej historii, a nie pojedynczym wynalazkiem.

Taneczne korzyści dla zdrowia

Taniec to efektywny trening całego ciała, który poprawia różne aspekty sprawności fizycznej. Jako aktywność aerobowa przyspiesza tętno, wzmacnia serce i płuca, poprawia przepływ krwi oraz pomaga obniżyć jej ciśnienie i poziom cholesterolu, co zmniejsza ryzyko chorób serca i udaru mózgu. A ponieważ angażuje wiele grup mięśni, pomaga budować siłę, elastyczność i wytrzymałość mięśni całego ciała, w tym mięśni głębokich.

Zróżnicowane ruchy w tańcu poprawiają koordynację, zwinność, równowagę i świadomość przestrzenną, co jest szczególnie ważne dla starszych osób, ponieważ może zmniejszyć ryzyko upadków.

Jako ćwiczenie obciążające regularny taniec może pomóc w utrzymaniu, a nawet zwiększeniu gęstości kości, co z kolei zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszym życiu. W zależności od intensywności dzięki tańcowi można spalić znaczną liczbę kalorii, wspomagając tym samym proces zrzucania wagi lub jej utrzymania na zalecanym poziomie. Z kolei różnorodny zakres ruchów w tańcu, takich jak zginanie, rozciąganie i skręcanie, poprawia ogólną elastyczność i ruchomość stawów, co może pomóc zapobiegać sztywności i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

Ale nie tylko korzyści fizyczne...

Taniec to także wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego — taneczne ruchy mają silny wpływ na mózg i stan emocjonalny tancerza i tancerki. Nauka i zapamiętywanie nowych choreografii stanowi wyzwanie dla mózgu, co może poprawić pamięć, koncentrację i zdolność podejmowania decyzji. Badania wykazały, że taniec towarzyski wiąże się z 76-procentowym zmniejszeniem ryzyka demencji, czyli w dużo większym stopniu niż inne formy aktywności rekreacyjnej. Ruch fizyczny uwalnia endorfiny, substancje chemiczne odpowiedzialne za dobre samopoczucie, co pomaga zmniejszyć stres, napięcie oraz objawy lęku i depresji.

Połączenie muzyki, ruchu i interakcji społecznych może wywołać pozytywne emocje i znacząco poprawić nastrój oraz poczucie własnej wartości. Dzięki tańcowi można kreatywnie, niewerbalne dać ujście emocjom, co może być terapeutycznym sposobem przetwarzania uczuć.

Ważne więzi

Jako aktywność społeczna taniec stwarza możliwość budowania więzi i społeczności. Udział w zajęciach tanecznych pomaga poznawać nowych ludzi, budować relacje i zwalczać uczucie samotności i izolacji. Taniec z innymi, zwłaszcza z partnerem, wymaga komunikacji niewerbalnej i współpracy, co może poprawić umiejętności społeczne i empatię.

Czy taniec ma wiek?

O ile można mówić o wielowiekowych tradycjach związanych z tańcem, o tyle wiek tancerza nie stanowi ani problemu, ani bariery w tańcu. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć uczyć się tańca i czerpać z niego przyjemność. Jedynym kontekstem, w którym wiek może stanowić wyzwanie, jest podjęcie bardzo wymagającej kariery zawodowej w tańcu, która zazwyczaj rozpoczyna się w bardzo młodym wieku.

Jednak pod względem ogólnej sprawności, rekreacji, interakcji społecznych i samoekspresji taniec jest dostępny dla osób w każdym wieku i o różnych zdolnościach. Są tacy, którzy naukę tańca zaczynają w wieku 40, 50, 70, a nawet 80 lat...! Zwłaszcza że taniec można dostosować do każdej kondycji fizycznej lub ograniczeń. Nauka obejmuje ćwiczenia zarówno o dużej intensywności, jak i łagodne, przeznaczone dla osób w bardzo podeszłym wieku lub prowadzących siedzący tryb życia.

Szczególnie starszym osobom taniec przynosi znaczące korzyści. Seniorzy, którzy regularnie tańczą, obserwują znaczną poprawę siły mięśni, równowagi, gęstości kości, elastyczności i funkcji poznawczych. A już pomijam fakt, że niezależnie od wieku połączenie muzyki, ruchu i interakcji społecznych pomaga zmniejszyć stres, poprawić nastrój oraz zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie.

A zatem... Taniec jest aktywnością włączającą, w której entuzjazm i zaangażowanie są ważniejsze niż data urodzenia. I zwłaszcza w Międzynarodowym Dniu Tanga polecam nader aktywne świętowanie — nie tylko w tangu!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach movedancewear.com i clistudios.com, z Encyclopædia Britannica i z artykułu „A Very Brief Overview of Dance History" Typhani R. Harris, PhD.

OGŁOSZENIA DROBNE / REKLAMA

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

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

eprasa.pl fcbbae1b4b

GIETRZWAŁD TO NIE JEST ZAMKNIĘTA HISTORIA

O OBJAWIENIACH, ZAPOMNIANYCH ŚWIADKACH I OBRONIE DOBREGO IMIENIA JUSTYNY SZAFRYŃSKIEJ Z GRZEGORZEM KASJANIUKIEM, AUTOREM KSIĄŻKI „GIETRZWAŁD. WEZWANIE. O AKTUALNOŚCI OBJAWIEŃ", ROZMAWIA JAN BERDYCKI.

Fot. archiwum autora

– Zacznijmy od tytułu. „Wezwanie. O aktualności objawień" – dlaczego właśnie tak? Co dziś najbardziej „wzywa" nas z Gietrzwałdu?

– Ten tytuł dojrzewał we mnie latami. Objawienia w Gietrzwałdzie nie są tylko piękną historią z XIX wieku. To jest żywe wezwanie: do nawrócenia, gorliwości, modlitwy, do wyjścia z wygodnego, pozornego bezpieczeństwa. Matka Boża w Gietrzwałdzie przypomina, że wiara domaga się decyzji, a nie tylko sentymentu. Chciałem, by czytelnik zobaczył, że orędzie z 1877 roku wcale się nie zestarzało, tylko uderza w samo sedno naszych dzisiejszych lęków i złudzeń.

– O Gietrzwałdzie napisano już wiele. Co nowego wnosi ta książka w porównaniu z Pana poprzednią publikacją i innymi opracowaniami?

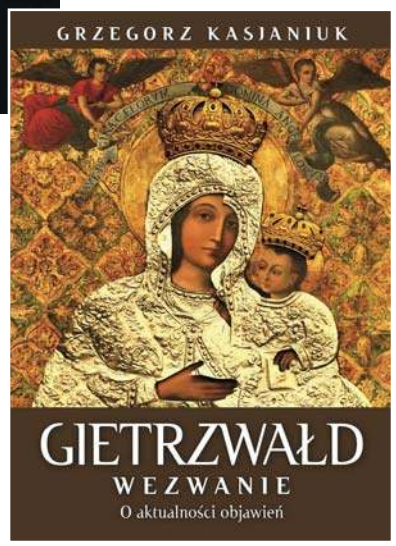
– Przede wszystkim jest to próba możliwie pełnego, opartego na źródłach kompendium. Zbieram w jednym miejscu to, co rozproszone: dokumenty komisji kościelnej, zachowane relacje naocznych świadków, fragmenty kronik i korespondencji. Układam z tego kalendarium objawień dzień po dniu, pokazując, jak naprawdę wyglądał tamten czas: od pierwszego pytania dziewczynek do ciszy, kiedy pozornie nic się nie dzieje, a jednak dzieje się bardzo dużo w sercach ludzi. Do tego dochodzą nowe materiały, do których wcześniej nikt nie dotarł albo nie połączył ich ze sobą.

– Jednym z najważniejszych wątków jest postać Justyny Szafryńskiej. Dotąd niemal anonimowa, w Pana książce staje się pełnokrwistą bohaterką. Co udało się na jej temat odkryć?

– Zacząłem od znanego wszystkim obrazka: dwie nastolatki klęczące pod klonem. A później? Później jakby zapadła cisza. O Barbarze Samulowskiej wiemy dużo: proces beatyfikacyjny, życie zakonne, fotografie. Justyna tymczasem jakby znikała z historii. Postanowiłem pójść jej śladem. To było kilkuletnie śledztwo: archiwa zgromadzenia sióstr szarytek, dokumenty z Chełmna, Paryża, Westfalii. Okazało się, że Justyna przechodzi pełną drogę formacji zakonnej, potem zgodnie z prawem i za zgodą przełożonych opuszcza zgromadzenie, wchodzi w środowisko polonijne we Francji, zakłada rodzinę, doświadcza wdowieństwa, wojen, migracji. W książce pokazuję tę drogę aż do prób zlokalizowania miejsca jej pochówku.

– Wspomina Pan, że tym poszukiwaniom towarzyszyła chęć obrony jej dobrego imienia. Dlaczego było to tak ważne?

– W pewnym momencie historia Justyny stała się wygodnym pretekstem do bardzo krzywdzących interpretacji. Widziałem spektakl teatralny, w którym przedstawiono ją w sposób oderwany od faktów, bez solidnego researchu. Kiedy zna się dokumenty, listy, świadectwa jej życia, trudno przejść obok tego obojętnie. Dla mnie to nie jest kwestia polemiki z jakąś twórczością artystyczną, tylko elementarnej uczciwości wobec osoby, która nosiła ciężar bycia wizjonerką i całe życie próbowała pozostać wierna niebu. Ta książka jest więc także próbą przywrócenia Justynie Szafryńskiej należnego miejsca – nie poprzez legendę, ale poprzez fakty.



– Nie ogranicza się Pan jednak tylko do dwóch wizjonerek. W książce pojawiają się również inni świadkowie objawień.

– Tak, bo bez nich obraz byłby niepełny. Sięgam do relacji dziewcząt, które były koleżankami wizjonerek i później same wstąpiły do szarytek, jak choćby Augusta Bilitewska. Są relacje pielgrzymów, którzy jechali pociągiem do Biesala, a dalej szli pieszo do Gietrzwałdu. Są zapisy osób obserwujących wydarzenia z plebanii – z bardzo konkretnym opisem, kto, kiedy i w jakiej kolejności był przesłuchiwany przez komisję. Kiedy czyta się te świadectwa jedno po drugim, Gietrzwałd przestaje być „pobożną opowieścią", a staje się wydarzeniem osadzonym w realnej historii, z konkretnymi ludźmi, ich lękami, nadziejami i wyborami.

– Brzmi to jak porządne dziennikarskie śledztwo, a nie tylko praca pobożnego historyka. Jak wyglądał proces zbierania materiałów?

– To była praca na lata. Czas pandemii mocno ją spowolnił, bo dostęp do archiwów był utrudniony. Z wieloma instytucjami, choćby z domem sióstr szarytek, trzeba było korespondować tradycyjnie, listownie, czekać miesiącami na odpowiedź. Równolegle pojawiały się nowe tropy. Ktoś przynosił domowe pamiątki, fragment klonu z Gietrzwałdu przekazywany w rodzinie jak relikwia, stare zdjęcia. Dzięki życzliwości takich ludzi i pomocy badaczy, jak dr Alicja Święcicka, udało się dotrzeć choćby do aktu ślubu Justyny w podparyskiej miejscowości Malakoff czy do opisów powodzi stulecia w Paryżu, która odcisnęła piętno na losach tamtejszej Polonii. Czasem sam byłem zaskoczony, jak kolejne elementy układanki nagle do siebie pasują.

– W książce pojawia się też mocny wątek osobisty: Pana własnego przeżywania Gietrzwałdu i innych miejsc objawień. Dlaczego to było ważne?

– Badanie objawień to nie jest tylko chłodna analiza źródeł. W pewnym momencie człowiek musi zapytać samego siebie: po co ja to robię? Pamiętam moment w La Salette. Siedziałem wysoko w Alpach, patrzyłem z góry na sanktuarium i nagle z całą mocą wróciło pytanie o bycie dzieckiem Bożym. Dlaczego Bóg wybiera dzieci na swoich posłańców? Co to mówi o naszej relacji z Nim? Te doświadczenia, modlitwa, milczenie, wewnętrzne zmagania – wszystko to przenika się z faktami historycznymi. Chciałem, by w książce było miejsce i na jedno, i na drugie: na dokument, ale też na próbę duchowego odczytania tego, co wydarzyło się w Gietrzwałdzie.

– Tytuł mówi o aktualności objawień. Jak konkretnie Gietrzwałd przemawia dziś, do człowieka XXI wieku, zanurzonego w hałasie i pośpiechu?

– Mam wrażenie, że świat się zmienił nie do poznania, ale w gruncie rzeczy problemy są bardzo podobne. Zmęczenie, lęk, ucieczka w hałas, żeby tylko nie usłyszeć własnego sumienia. Gietrzwałd jest szkołą ciszy. Tam, w centrum, jest różaniec, spowiedź, Eucharystia, zwyczajna, prosta pobożność warmińskiego ludu. Matka Boża nie przychodzi z rewolucyjnym hasłem, tylko przypomina to, co Kościół mówi od zawsze, ale mówi to tak, że człowiek nie może już udawać, że nie słyszy. To wezwanie, by stanąć w prawdzie o sobie: dokąd idę, komu ufam, na czym buduję życie. I myślę, że właśnie dlatego te objawienia są dziś tak niewygodnie aktualne.

– Wspomniał Pan, że ma Pan jeszcze materiały, które czekają na opracowanie. Możemy zdradzić czytelnikom, czy będzie ciąg dalszy tej opowieści?

– Na pewno nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa o Gietrzwałdzie. Są źródła, do których dopiero docieram, są wątki ledwie zarysowane w tej książce, które domagają się rozwinięcia. Mówiąc najprościej, Gietrzwałd się nie skończył. To miejsce nadal żyje, ludzie wciąż doświadczają tam łaski i nawrócenia. Jeżeli Bóg pozwoli, chciałbym wracać do tej historii i dalej ją odsłaniać, ale zawsze z szacunkiem dla faktów i ze świadomością, że dotykamy tajemnicy większej niż nasze badawcze ambicje.

JAN BERDYCKI

eprasa.pl fcbbae1b4b

anty-DEFAMATION.pl

STRONA INTERNETOWA SŁUŻĄCA PRZECIWDZIAŁANIU DEZINFORMACJI ORAZ FILM PROMUJĄCY POLSKĘ

SPRAWDŹ NA PORTALU
https://**anty-defamation.pl**/

Oficjalny Partner

POLSKA FUNDACJA NARODOWA

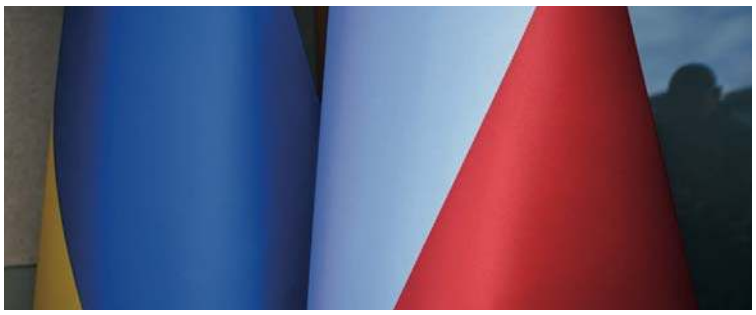
Projekt dofinansowany przez „Polską Fundację Narodową”

40250TBP-a-K

eprasa.pl fcbbae1b4b

Ten raport zaskakuje

Rosyjska propaganda konsekwentnie i ze sporymi sukcesami wbija nam do głów, że Polacy i Ukraińcy rzekomo nie potrafią żyć obok siebie, uchodźcy nadużywają systemu świadczeń, a Polacy mają ich dość. Najnowszy raport Narodowego Banku Polskiego rozczaruje tych, którzy szerzą w Polsce rosyjskie kłamstwa.



PAP/Darek Delmanowicz

Rosyjska strategia informacyjna w Polsce opiera się na kilku filarach. To dążenie do osłabienia relacji polsko-ukraińskich oraz straszenie tym, że Ukraina chce wciągnąć Polskę do wojny, a ukraińscy uchodźcy są obciążeniem dla polskiego budżetu. Generalnie celem rosyjskiej dezinformacji w Polsce jest przedstawianie we wszystkich możliwych kontekstach tezy o Polakach i Ukraińcach jako dwóch narodach skazanych na konflikt.

Pod koniec listopada Narodowy Bank Polski opublikował raport „Sytuacja życiowa i ekonomiczna imigrantów z Ukrainy w Polsce w 2025 roku". Co z niego wynika?

Rosyjska narracja: „Ukraińcy żyją z polskich pieniędzy". Rzeczywistość: 78-92 procent utrzymuje się z pracy

Jednym z ulubionych kremlowskich motywów jest obraz „ukraińskiego pasożyta" żyjącego z polskich świadczeń. To emocjonalnie nośna opowieść, która działa w wielu krajach Europy. Tymczasem dane z raportu NBP są jednoznaczne: wśród migrantów przybyłych przed 2022 rokiem 92 procent utrzymuje się z pracy, wśród uchodźców wojennych odsetek ten wynosi 78 procent. Świadczenia (w tym 800+) są dodatkiem, nie podstawą dochodu.

To cios w fundament rosyjskiej narracji, która od początku wojny próbowała wmówić Polakom, że „utrzymują milion obcych". Tymczasem to tysiące ludzi, którzy pracują, płacą podatki i wspierają polskie branże, zwłaszcza te z chronicznymi brakami kadrowymi.

Rosyjska narracja: „Ukraińcy się nie integrują". Rzeczywistość: rosnąca znajomość języka i samodzielność

Z raportu NBP wynika, że 63 procent migrantów deklaruje dobrą znajomość polskiego, a jedynie 4 procent jej brak. Wśród przedwojennych imigrantów poziom znajomości języka polskiego jest jeszcze wyższy: ponad 82 procent deklaruje dobrą (49 procent) lub biegłą (34 procent) znajomość polskiego.

Większość (81 procent) imigrantów samodzielnie zaspokaja własne potrzeby mieszkaniowe. Przede wszystkim wynajmują (72 procent) lub kupują własne mieszkanie (9 procent). Zanotowano spadek liczby osób mieszkających w miejscach zbiorowego zakwaterowania uchodźców.

Po raz pierwszy w badaniu zadano pytanie o to, czy imigranci z Ukrainy mają wśród Polaków osoby, do których mogą się zwrócić o radę w trudnej sprawie i ile jest takich osób. Aż 73 procent migrantów deklaruje, że ma wśród Polaków osobę, do której może zwrócić się o pomoc lub radę.

Kreml grozi Polakom „ukraińską bronią"

Polska udziela wsparcia nazistom przeciwko Rosji, nie zastanawiając się, że mogą oni skierować broń przeciwko samej Polsce. Kto tak kłamie i straszy?

PAP/Grzegorz Michałowski

Kremlowska dezinformacja skierowana do Polaków koncentrowała się ostatnio głównie wokół wzniecania i podsycania niepokoju, że zaangażowanie w pomoc Ukrainie wplącze Polskę w wojnę, oraz wbijania Polakom do głów, że ukraińscy uchodźcy w Polsce są poważnym obciążeniem dla polskiego budżetu. To także oczywiście poruszanie historycznych i drażliwych tematów z polsko-ukraińskiej przeszłości. Pojawia się też jednak nowy wątek: granicy polsko-ukraińskiej.

Ostatnio poruszyła go na Wszechrosyjskim Forum Patriotycznym Marija Zacharowa, rzecznik rosyjskiego ministerstwa spraw zagranicznych. W Moskwie spotkało się na nim 4 tysiące osób. Jego koncepcja „opiera się na refleksji nad heroiczną drogą Rosji od przeszłości do teraźniejszości". To tam Zacharowa powiedziała, że „Polska wspiera ukraińskich nazistów przeciwko Rosji, nie zastanawiając się, że mogą oni obrócić broń przeciwko niej". „Stwierdziła to oficjalna przedstawicielka rosyjskiego MSZ Marija Zacharowa podczas Wszechrosyjskiego Forum Patriotycznego" — poinformował TASS (dla Kremla każdy ukraiński patriota to nazista).

„W końcu to przecież te same zachodnioukraińskie niedobitki, które kiedyś wymordowały Polaków, a które dziś oficjalnie Warszawa sponsoruje, myśląc, że w ten sposób nas osłabi, i nie myśląc nawet, że potem, biorąc pod uwagę wspólną granicę Ukrainy i Polski, mogą obrócić tę broń przeciwko niej samej" — oznajmiła podczas spotkania „Dyplomacja nowej epoki. Jak Rosja buduje dialog ze światem", które odbyło się w ramach Forum.

Zacharowa nie ograniczyła się jednak do Polski i wygłosiła swoją opinię o całym Zachodzie, wykorzystując do tego znaną od dawna informację, że dziadek Annaleny Baerbock, byłej minister spraw zagranicznych Niemiec, był nazistą. „Zachód hodował potomków nazistowskich zbrodniarzy, aby następnie stworzyć z nich front antyrosyjski. Właśnie takich ludzi chroniono, promowano i dawano im później stanowiska, aby stworzyć ten antyrosyjski, rusofobiczny front, który ma korzenie w historii" — kłamała Zacharowa.

Dodajmy, że Baerbock nigdy nie próbowała dziadka wybielać, a tym bardziej relatywizować nazizm. Przeciwnie, jej polityczny przekaz opiera się na mocnym potępieniu totalitaryzmów i obronie międzynarodowego ładu po 1945 roku.

Należy wspomnieć, że wywód Zacharowej odnośnie do Baerbock opiera się na fałszywym założeniu dziedziczenia winy. Zacharowa próbuje zasugerować, że „wnuki nazistów automatycznie są nazistami". Wychodząc z takiego założenia, należałoby stwierdzić, że wnuki stalinistów są automatycznie stalinistami.

Oprac. ih

Wydawca **„Gazety Olsztyńskiej"** Grupa WM Sp. z o.o. realizuje projekt dofinansowany przez „Polską Fundację Narodową", którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, przez lata utrwalającej zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem **kontakt@wm.pl**.

OFICJALNY PARTNER

POLSKA FUNDACJA NARODOWA

PATRONATY MEDIALNE

GRUPA WM, GAZETA OLSZTYŃSKA, DZIENNIK ELBLĄSKI, wm.pl wolne media, wawa.info PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA, KONGRES PRZYSZŁOŚCI, METROPOLIA WROCŁAWSKA • DOLNY ŚLĄSK WROCŁAWSKIE.INFO, LUBELSKIE.press, NASZE PODKARPACIE.pl, małopolska.press

eprasa.pl fcbbae1b4b

NAJMĄDRZEJSI LUDZIE ŚWIATA

„GAZETA OLSZTYŃSKA" KONTYNUUJE RELACJĘ Z TYGODNIA NOBLOWSKIEGO. ROBERT SZAJ, POPULARYZATOR NAUKI, SZEF FUNDACJI NICOLAUS COPERNICUS I OBSERWATORIUM W TRUSZCZYNACH, TŁUMACZY, JAK WYGLĄDA DZIEŃ NOBLA. SAM KILKUKROTNIE UCZESTNICZYŁ W TEJ WIELKIEJ UROCZYSTOŚCI. W TYM ROKU OGLĄDAŁ JĄ, JAK I MY, PRZED EKRANEM.

Na wielkiej sali w Sztokholmie w środę, 10 grudnia, pojawili się rodzina królewska i laureaci. Gdzieś po drugiej stronie ekranu w niewielkiej miejscowości w Truszczynach na Warmii i Mazurach siedział człowiek, który ten moment zna bardzo dobrze od środka.

Robert Szaj, popularyzator nauki, twórca fundacji Nicolaus Copernicus i obserwatorium w Truszczynach, miał w telefonie ustawione odliczanie do transmisji z noblowskiej gali. W tym roku został w Polsce, bo otwiera własną wystawę „Kopernik tego nie zobaczył", ale jego głowa i tak na kilka godzin przeniosła się do Sztokholmu. To tam przez lata zaglądał za kulisy najważniejszej naukowej sceny świata.

Fot. archiwum prywatne

Trwa tydzień noblowski

Dwa tygodnie Nobla

– Dwa tygodnie noblowskie są w Sztokholmie każdego roku – opowiada Robert Szaj. – Pierwszy jest w październiku, kiedy ogłaszani są laureaci. Drugi – w grudniu, kiedy przyjeżdżają po medale, dyplomy i… przelew na konto.

Ten pierwszy tydzień jest zaskakująco kameralny. W sali Królewskiej Szwedzkiej Akademii Nauk mieści się zazwyczaj kilkunastu, najwyżej dwudziestu akredytowanych dziennikarzy. Za ciężkimi drzwiami zapada decyzja, która w jednej chwili zmienia życie naukowców rozsianych po całym świecie.

– Wychodzą przedstawiciele Komitetu Noblowskiego, czytają nazwiska. A chwilę później łączymy się na żywo z laureatem. Czasem wyrywają go ze snu o trzeciej nad ranem w Kalifornii. Człowiek jest zaspany, oszołomiony, ale wie, że właśnie przeszedł do historii – wspomina Szaj.

Bywa, że do niektórych nie udaje się dodzwonić. Wtedy naukowcy dowiadują się z mediów, że są noblistami. W tle pracuje precyzyjnie naoliwiona maszyna: Akademia, Komitet, łączność, media. To pierwszy akt spektaklu, który kończy się dopiero 10 grudnia.

Strażnicy prestiżu

Nagroda Nobla ma swoją cenę w koronach szwedzkich, ale prawdziwą wartością jest prestiż. – Są na świecie nagrody finansowo równie atrakcyjne, może nawet wyższe, ale żadna nie przebije Nobla – mówi Robert Szaj. – Bo nikt nie przebije tego, co przez dekady zbudowała Akademia.

Medal, dyplom i przelew. Ten trzeci jest wbrew pozorom bardzo ludzki. – Naukowcy mają ogromny prestiż, ale niekoniecznie są multimilionerami. Chyba że stoją za setką patentów. Dla wielu z nich ta nagroda to realne wsparcie domowego budżetu. Tylko że on jest dodatkiem, symbolem są medal i dyplom – dodaje.

Komitet Noblowski działa jak konserwatywny kustosz naukowej reputacji. W naukach ścisłych i medycynie unika skandali, przyznając nagrody za prace sprawdzone i przełomowe. Czasem na uhonorowanie odkrycia czeka się dziesięciolecia, jak w przypadku tegorocznych wyróżnień w fizyce, chemii czy ekonomii.

– W fizyce, chemii, medycynie nie ma przypadków. Tu nikt nie kwestionuje rangi tej nagrody. Emocje i spory budzi raczej literatura czy Pokojowa Nagroda Nobla, bo to już decyzje mocno polityczne – przyznaje Szaj.

W środku, gdzie wchodzą tylko nieliczni

Do budynku, w którym wręcza się Nobla, nie da się po prostu „podejść bliżej". – Już 200-300 metrów przed wejściem zaczynają się policyjne kordony. Dalej wejdą tylko ci, którzy mają odpowiednie zaproszenie – opisuje nasz rozmówca.

Nawet dziennikarze są odsunięci o kilkaset metrów. Sygnał z samej gali produkuje wyłącznie szwedzka telewizja, która ma pełne prawa do transmisji. Inne redakcje muszą wybierać: albo wchodzisz do środka jako świadek, albo stajesz przed kamerą na zewnątrz i opowiadasz to, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami.

– Zasady są bardzo rygorystyczne. To zupełnie coś innego niż spotkania w Królewskiej Szwedzkiej Akademii Nauk czy Nobel Forum przy Instytucie Karolinska, gdzie naukowcy są dużo bliżej dziennikarzy i publiczności – tłumaczy.

Formalne są też wymagania wobec zaproszonych gości. Kiedy dwa lata temu do Sztokholmu przyjechali polscy naukowcy z Uniwersytetu Gdańskiego, zaproszeni przez austriackiego noblistę z fizyki, zaczęło się gorączkowe poszukiwanie smokingów.

– Musi być mucha, odpowiedni krój, wszystko zgodnie z etykietą. Stroje spędzają sen z powiek gościom tak samo jak kamery. – Robert Szaj śmieje się.

Najmądrzejsi ludzie na planecie

Nasz korespondent czterokrotnie siedział na widowni podczas samej ceremonii. I widział niejedno. – Nie mam jednej wielkiej anegdoty. To jest raczej wrażenie, które cię dopada w środku; nagle orientujesz się, że jesteś w miejscu, gdzie zgromadzili się najinteligentniejsi ludzie na tej planecie – mówi.

Obok tegorocznych laureatów siedzą nobliści z poprzednich lat, ich zespoły, szefowie instytutów, elita światowej nauki. Gdzieś wśród nich krąży człowiek z Warmii i Mazur, który bardziej niż bankietowy szwedzki stół ceni domową kuchnię.

– Ja się na takim zbiorowym żywieniu nie znam i niespecjalnie kręci mnie koreczkowa klasyka. Zwykle po prostu boli mnie po tym brzuch – żartuje Szaj. Prawdziwą ucztą są dla niego spotkania w Nobel Forum i Akademii.

To tam nobliści wygłaszają wykłady – warunek konieczny, by odebrać nagrodę. – Nobla dostaje się za odkrycia, które nieraz mają kilkadziesiąt lat, ale na miejscu trzeba na niego jeszcze zapracować wykładem. I to takim, który zrozumie nie tylko wąskie grono specjalistów – podkreśla.

W kameralnych salach odbywają się też wywiady. Robert Szaj szczególnie wspomina ten z Svante Pääbo, laureatem z medycyny z 2022 roku. Początkowo noblista zgodził się tylko na rozmowę ze szwedzką telewizją. Kilka tygodni przed tygodniem noblowskim jego asystentka zaczęła jednak dopytywać, czy kanał Roberta to rzeczywiście telewizja naukowa (chodzi o TVP Nauka, które Szaj stworzył).

– Potwierdziliśmy, wysłaliśmy linki. W efekcie byliśmy jedyną telewizją poza szwedzką, która dostała długi, spokojny wywiad. Michał Juszczakiewicz prowadził rozmowę, był zestresowany, ale szybko złapali chemię. Okazało się, że mają wspólnych znajomych. To była dla nas ogromna nagroda – wspomina.

Od Kopernika do Nobla

W tym roku Robert Szaj nie poprawiał muszki przed wejściem do noblowskiej sali. Zamiast tego jechał do Działdowa, do Muzeum Pogranicza. Tam otwierał wystawę fotograficzną „Kopernik tego nie zobaczył", kończącą dwuletni projekt o Mikołaju Koperniku.

– Kopernik i Nagroda Nobla to dla mnie dwa równorzędne światy – przyznaje. – Z jednej strony film „Archiwum Mikołaja Kopernika", który pokazuje fascynującą podróż przez dokumenty pisane ręką astronoma, z drugiej – Sztokholm, Akademia, komitety, laureaci.

Fundacja Nicolaus Copernicus coraz częściej pojawia się w szwedzkich mediach społecznościowych. Posty Szaja obserwuje i „lubi" nawet Królewska Szwedzka Akademia Nauk. – To miłe, kiedy widzisz, że tam, w centrum naukowego świata, ktoś dostrzega twoją pracę z Warmii – mówi.

JAN BERDYCKI

LAUREACI NAGRODY NOBLA 2025:

fizyka – John M. Martinis, Michel H. Devoret, John Clarke
chemia – Omar M. Yaghi, Susumu Kitagawa, Richard Robson
fizjologia lub medycyna – Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell, Shimon Sakaguchi
literatura – László Krasznahorkai
Pokojowa Nagroda Nobla – María Corina Machado
ekonomia – Joel Mokyr, Philippe Aghion, Peter Howitt

eprasa.pl fcbbae1b4b

POZNAJMY KOLEJNE SYLWETKI KANDYDATÓW

OD PIĄTKU, 21 LISTOPADA, REGION ROZGRZEWA SPORTOWA RYWALIZACJA. KIBICE Z ZAINTERESOWANIEM OBSERWUJĄ GŁOSOWANIE, KTÓRE WYŁONI NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA, A TAKŻE KLUB I TRENERA ROKU 2025. W POPRZEDNICH TYGODNIACH ZAPREZENTOWALIŚMY JUŻ 23 NOMINOWANYCH ZAWODNIKÓW, A DZIŚ PRZEDSTAWIAMY KOLEJNYCH 10.

Poznajmy sportowców, dla których codzienność to trening, konsekwencja i nieustanny wysiłek. Każdy ma własne spojrzenie na sport i własny sposób znoszenia trudu. Jedni szlifują formę na tartanie, inni na wodzie, lodzie czy w ringu, ale wszystkich łączy jedno: nie ma miejsca na skróty.

Wśród kandydatów do złotej dziesiątki znajdziemy sześciu kajakarzy i pięciu piłkarzy, a także po czterech bokserów, ciężarowców i piłkarzy ręcznych. Nie brakuje też reprezentantów innych dyscyplin: łyżwiarzy szybkich, triathlonistów, lekkoatletów, tenisistów stołowych, tancerzy, kulturystów, kickbokserów i koszykarzy. W tym gronie są też mistrzowie świata w siatkówce plażowej osób z niepełnosprawnością.

Dziś prezentujemy kolejną dziesiątkę sportowców. Następne sylwetki będą stopniowo pojawiać się w naszych materiałach w nadchodzących tygodniach.

XIX Plebiscyt „Dziennika Elbląskiego" na 10 Najpopularniejszych Sportowców – 10 sylwetek kandydatów

Korsak Przemysław (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – w 2025 roku sięgnął po złoto w K4 500 m podczas mistrzostw Polski w Bydgoszczy, płynąc w składzie z Igorem Komorowskim, Przemysławem Rojkiem i Mikołajem Kotem. Na tych samych mistrzostwach był czwarty w jedynkach na 1000 m, a w finale dwójek na 500 m w duecie z Przemysławem Rojkiem zajął miejsce tuż za podium. Dodatkowo zwyciężył w finale B jedynek na 500 m podczas mistrzostw Europy w Czechach.

Kostka Mirosław (IKS Atak Elbląg, judo) – judoka, który w ostatnich latach regularnie zdobywa medale dla elbląskiego klubu. Pod koniec 2024 roku podczas II Mistrzostw Europy w Judo Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w holenderskim Venray wywalczył srebrny medal w wadze do 76 kg. W czerwcu 2025 roku triumfował w mistrzostwach Polski osób z niepełnosprawnościami w judo w Opolu, sięgając po złoto i potwierdzając wysoką formę. We września 2025 roku zdobył srebrny medal podczas finału Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski w Gorzowie Wielkopolskim.

Kot Mikołaj (UKS Silvant Kajak Elbląg, kajakarstwo) – jeden z czołowych młodych kajakarzy elbląskiego klubu. W 2025 roku na mistrzostwach Polski w Bydgoszczy sięgnął po złoto w olimpijskiej konkurencji K4 500 m, startując w składzie razem z Igorem Komorowskim, Przemysławem Rojkiem i Przemysławem Korsakiem. Elbląska osada odniosła tym samym trzeci z rzędu triumf na MP. W rywalizacji na 5000 metrów podczas tych samych zawodów wywalczył brązowy medal, pokazując swoją wytrzymałość i umiejętność radzenia sobie na długim dystansie.

Kotulski Jakub (KSW Tygrys Elbląg, boks) – zdobywca złotego medalu ogólnopolskiej olimpiady młodzieży w boksie w kategorii do 50 kg. W drodze po triumf stoczył cztery zwycięskie walki, a w półfinale pokonał Oskara Sternika z Boxing Teamu Chojnice stosunkiem punktów 3:2. Finałowy pojedynek z Marcinem Wojnarem ze Skorpiona Szczecin zakończył zdecydowanym zwycięstwem, pokazując dojrzałość i ringowy charakter. Sukces w OOM zapewnił mu powołanie na zgrupowanie reprezentacji Polski. Jakub Kotulski, mający już na koncie brązowy medal mistrzostw Polski młodzików, to jeden z najbardziej perspektywicznych pięściarzy młodego pokolenia w Elblągu.

Lenart Radosław (KS Polonia Pasłęk, piłka nożna) – wychowanek Polonii Pasłęk, bramkostrzelny zawodnik mogący występować jako napastnik lub pomocnik. Jest ostoją pasłęckiej drużyny i pełni w niej funkcję kapitana. W 2025 roku Polonia Pasłęk utrzymuje pozycję jednej z czołowych drużyn klasy okręgowej grupa 2. Niestety w październiku Lenart doznał kontuzji więzadeł krzyżowych, która wykluczyła go z gry na pewien czas. Klub czeka na jego powrót, bo doświadczenie i zaangażowanie Lenarta w dużym stopniu wpływają na wyniki zespołu.

Lichocki Igor (KSW Tygrys Elbląg, boks) – wywalczył brązowy medal podczas mistrzostw Polski w boksie w kategorii 63,5 kg w Wejherowie, rywalizując w silnie obsadzonej grupie 34 zawodników. W drodze na podium stoczył cztery wymagające pojedynki. Po trzech zwycięstwach musiał w półfinale uznać wyższość rywala, kończąc turniej z zasłużonym brązowym medalem.

Liszcz Marcin (IKS Atak Elbląg, judo) – judoka Integracyjnego Klubu Sportowego Atak. Zdobył srebrny medal w wadze do 73 kg podczas mistrzostw Europy judoków z trisomią 21 w Lindesbergu (Szwecja). We wrześniu dołożył do swojego dorobku brązowy medal, wywalczony podczas finału Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski w Gorzowie Wielkopolskim.

Michałek Anastazja (MOS Zatoka Braniewo / LKS Kruszynka Braniewo, boks) – jedna z najbardziej obiecujących zawodniczek młodego pokolenia w kobiecym boksie. W 2025 roku zdobyła złoty medal międzynarodowych mistrzostw Śląska w boksie olimpijskim oraz srebrny medal mistrzostw Polski młodzieżowców. Trenuje pod okiem Romana Kruszyńskiego. Prezentuje wysoki poziom techniczny i determinację, które pozwalają jej realnie myśleć o sukcesach na arenie międzynarodowej.

Nowakowski Adam (Silvant Handball Elbląg, piłka ręczna) – kapitan Silvanta Handballu Elbląg, który w 2025 roku awansował z drużyną do I ligi. Silvant zakończył sezon na pierwszym miejscu drugoligowych rozgrywek (grupa 2), wygrywając 16 z 18 meczów. W obecnym sezonie elblążanie rywalizują w I lidze, a Nowakowski pozostaje czołowym strzelcem zespołu i całej ligi. Przygodę z piłką ręczną zaczynał w międzyszkolnych rozgrywkach, następnie trenował w Trusie, a później grał w seniorach w Meblach Wójcik Elbląg.

Piróg Michał (IKS Atak Elbląg, judo) – judoka, który w 2024 roku zdobył brązowy medal mistrzostw Polski osób z niepełnosprawnościami w Poznaniu, a w kolejnym sezonie, w 2025 roku, w Opolu potwierdził swój rozwój, sięgając po złoto. Ten roczny progres pokazuje jego konsekwentną pracę i wytrwałość na macie.

Czytelnicy zdecydują, kto znajdzie się w złotej dziesiątce najpopularniejszych sportowców, który klub wzbudzi największe emocje i który trener zasłuży na uznanie. W rywalizacji bierze udział 53 zawodników z 18 dyscyplin, 23 kluby oraz 25 trenerów. Wyniki poznamy podczas uroczystej gali w sobotę, 7 lutego 2026 roku, a ostateczny werdykt pozostanie niespodzianką aż do oficjalnego ogłoszenia.

Głosowanie odbywa się za pośrednictwem wiadomości SMS wysłanej pod numer 73601. W treści należy wpisać odpowiedni kod. Koszt SMS wynosi 3,69 zł z VAT. Kody przypisane do nominowanych dostępne są na stronie www.dziennikelblaski.pl, w zakładce Plebiscyt sportowy. Edycja 2025. Każdy głos ma znaczenie i przybliża do zwycięstwa. Sportowa rywalizacja trwa, emocje sięgają zenitu, a Państwa głosy zdecydują, kto w 2025 roku zasłuży na miano najpopularniejszego sportowca, klubu i trenera regionu. Głosować można do 26 stycznia 2026 roku (do godziny 23:59:59).

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

Do grona partnerów wydarzenia dołączyli prezydent Elbląga Michał Missan (miasto Elbląg), burmistrz Braniewa Tomasz Sielicki (miasto Braniewo), dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu Elżbieta Gelert, Katarzyna Bożyczko (firma Boma), Jacek Bartoszewicz (firma Logbar Domy), Ireneusz Ziemiński i Andrzej Szmit (firma Techtrans), Edward Parzych (firma Silvant), Stefan Kotowski (hotel Młyn w Elblągu), Wiesław Sznaza (PSS Społem) i Paweł Jankowski (MOP83).

Plebiscyt to kontynuacja wieloletniej tradycji. Partnerów, którzy chcieliby dołączyć, zapraszamy do współpracy. **cz**

3925otbp-b-K

eprasa.pl fcbbae1b4b

33250TBP-M -K

eprasa.pl fcbbae1b4b