

PIĄTEK-NIEDZIELA
17-19|04|2026|

GAZETA OLSZTYŃSKA

WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



1 6

9 770 137 912 057

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 35076 \ \ NR 59 (21628)



Wojtek wraca do miasta |4-5



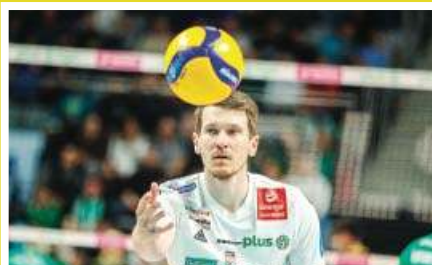
Nagórki, Jaroty i Pieczewo - unikatowa historia |6



Młodzież świadoma po-wagi |17



Real pożegnał się z Europą |22



Nie rewolucja, tylko ewolucja |24



Fot. Zbigniew Wozniak

140. LAT „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”



140. LAT „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” ŚWIĘTO U ŹRÓDEŁ

W Gietrzwałdzie świętowaliśmy 140-lecie „Gazety Olsztyńskiej”. W tym tak ważnym dla wiary, polskości i samej „Gazety Olsztyńskiej” miejscu była modlitwa, był hołd dla założycieli, były też mocne słowa o prawdzie. To nie była zwykła rocznica.

To był ważny dzień dla „Gazety Olsztyńskiej”, ale idła wszystkich przyjaciół już 140-letniego tytułu. A tych Gazeta ma w naprawdę wielu miejscach. I to w bardzo różnych miejscach.

Główne uroczystości odbyły się 15 kwietnia właśnie tam, gdzie 140 lat temu wszystko się zaczęło. Tam narodziła się gazeta, która przez lata broniła polskiego słowa, wiary i tożsamości Warmii. I która robi to także dziś.

Gości witał osobiście właściciel „Gazety Olsztyńskiej” Andrzej Senkowski wraz z małżonką oraz prezes i redaktor naczelny wydawnictwa Maciej Matera. Złożono kwiaty pod pomnikiem Andrzeja Samulowskiego, jednego z założycieli „Gazety Olsztyńskiej”. Potem uczestnicy jubileuszu spotkali się w Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej. Uroczyste mszy przewodniczył abp Józef Górzyński.

Homilia wygłoszona przez metropolitę warmińskiego była bardzo mocna i bardzo poruszająca. Arcybiskup Józef Górzyński mówił o wierze, o odpowiedzialności za słowo, o miejscu, w którym się spotkaliśmy, i o prawdzie, bez której



W imieniu Prezydenta Polski Karola Nawrockiego list z gratulacjami odczytał doradca prezydenta Waldemar Szulc



Adrian Godlewski odczytał list w imieniu Marcina Kulaska, ministra nauki i szkolnictwa wyższego



Piotr Lisiecki odczytał list w imieniu marszałka Sejmu Krzysztofa Bosaka

nie ma uczciwych mediów. Przypomniawszy też, że „Gazeta Olsztyńska” przez najtrudniejsze lata pielęgnowała język polski i niosła przesłanie objawień Matki Bożej, która zaledwie kilka lat przed powstaniem tytułu przemówiła po polsku do dwóch młodych wizjonerów.

Zaznaczył, że misją gazety, zarówno w przeszłości, jak i dziś, jest wierne przekazywanie faktów, troska o wartości oraz dbałość o kulturę słowa, która stanowi ważny element tożsamości narodowej.

Jeszcze w kościele, po zakończeniu liturgii, list z gratulacjami od samego prezydenta RP Karola Nawrockiego odczytał doradca prezydenta Waldemar Szulc.

„W imieniu Rzeczypospolitej oddaję część założycielom, wydawcom i dziennikarzom »Gazety Olsztyńskiej«, którzy nieustraszeni od 1886 roku aż po tragiczny rok 1939 przeciwstawiali się germanizacyjnemu uciskowi, bronili wiary, mowy i tradycji ojców” — napisał prezydent RP Karol Nawrocki. „Szczególnie poruszające i wymowne jest to, że czczą Państwo ich pamięć w Gietrzwałdzie” — podkreślił w odczytanym liście.

Prezes i redaktor naczelny Maciej Matera z wyraźnym wzruszeniem dziękował wszystkim, którzy przez lata tworzyli gazetę i którzy wspierają ją dziś. Po mszy rozpoczęła się oficjalna część.



Maciej Matera i Agnieszka Weder-Grygielewicz



Arcybiskup Józef Górzyński, metropolita warmiński



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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztyńska.pl
DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Grygielewicz
a.weder@gazetaolsztyńska.pl
885 998 201

**ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO**
Michał Podolak
Zuzanna Leszczyńska

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Zuzanna Leszczyńska
wydawca@gazetaolsztyńska.pl
sport@gazetaolsztyńska.pl

WYDANIE ONLINE
Ania Głazek
internet@gazetaolsztyńska.pl
519 839 562

GAZETAOLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztyńska.pl
tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztyńska.pl
502 499 531

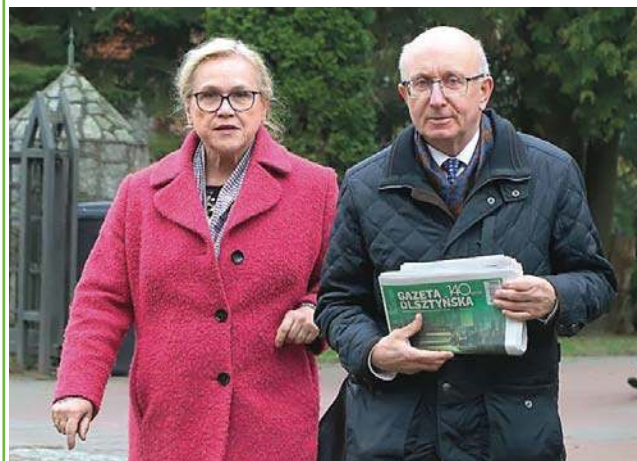
REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztyńska.pl

**CENTRALNE
BIURO OGŁOSZEŃ**
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
Ewelina Gulińska
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
Elwira Kowalska
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

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



Andrzej Senkowski z żoną Ursulą

Sala gietrzwałdzkiego Domus Mariae wypełniła się licznymi przyjaciółmi „Gazety Olsztyńskiej”, w tym samorządowcami z całego województwa oraz pracownikami wszystkich działów wydawnictwa.

W gronie przyjaciół Gazety zasiedli także gospodarze miejsca: metropolita warmiński abp Józef Górzynski, kustosz gietrzwałdzkiego sanktuarium ks. Przemysław Soboń CRL, wójt Gietrzwałdu Jan Kasprowicz i starosta powiatu olsztyńskiego Andrzej Abako. Na uroczystości byli obecni m.in. dr hab. Paweł Wysocki, prof. UWM, prorektor ds. kształcenia Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Sylwia Jaskulska, wicemarszałkini województwa warmińsko-mazurskiego, oraz Justyna Sarna-Pezowicz, zastępca prezydenta Olsztyna.

Utrzymany w bardzo serdecznym tonie list od wicepremiera, ministra obrony narodowej i prezesa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza odczytał

wicewojewoda Zbigniew Szczypiński. Wicepremier przypomniał, że gazeta powstała przy wsparciu chłopskich gospodarzy i trafiała pod chłopskie strzechy.

Był również list od wicemarszałka Sejmu RP Krzysztofa Bosaka, lidera Konfederacji. Odczytał go Piotr Lisiecki.

„Sto czterdzieści lat to wiek, którego zazdrościć mogą inne tytuły prasowe, nie tylko w Polsce, ale i na świecie” — przypomniał wicemarszałek Krzysztof Bosak. „Cieszy, że po latach zawirowań tytuł »Gazeta Olsztyńska« pozostaje w polskich rękach”.

Odczytano także list od Marcina Kulaska, ministra nauki i szkolnictwa wyższego (w jego imieniu głos zabrał Adrian Godlewski) oraz list od Adama Struzika, marszałka województwa mazowieckiego. Poruszające słowo do zebranych wygłosił senator Gustaw Marek Brzezina, znany przyjaciel „Gazety Olsztyńskiej” i wieloletni marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.



Reprezentujący polski kapitał właściciel i wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Andrzej Senkowski, który pięć lat temu odkupił tytuł, dziękował redakcji i współpracownikom za codzienną pracę. Podkreślał, że mimo trudności Gazeta pozostała wierna swoim wartościom.

— Chcemy, aby to, co trwa już od 140 lat, trwało kolejnych 140 — mówił.

Andrzej Senkowski nie krył, że wydawanie „Gazety Olsztyńskiej” nie jest zwykłym biznesem. Wskazał też na prezesa i redaktora naczelnego Macieja Materę jako na męża opatrnościowego, który prowadzi należące do niego wydawnictwo.



Po oficjalnej części przyszedł czas na wspólny obiad i jubileuszowy tort.

W rodzinnej atmosferze, w gronie przyjaciół. Kuluarowe spotkania i rozmowy trwały do późnych godzin wieczornych.

JAN BERDYCKI

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
koleżanki

Mirosławy Marjańskiej

długoletniej działaczki elbląskiej Lewicy
oraz wicedyrektor
Elbląskiego Centrum Usług Społecznych.

Rodzinie i Bliskim
oraz wszystkim pogrążonym w żałobie

składam
wyrazy szczerzego współczucia,
słowa otuchy oraz wsparcia
w tych trudnych i bolesnych chwilach.

Wicewojewoda Warmińsko-Mazurski
Zbigniew Szczypiński

Z głębokim smutkiem przyjąłem
wiadomość o śmierci

ś. † p.
Mirosławy Marsjańskiej

Rodzinie, Bliskim oraz Przyjaciółom
składam wyrazy szczerzego
współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach.

Marcin Kulasek
Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego
Poseł na Sejm RP



Zbigniew Szczypiński odczytał list gratulacyjny w imieniu wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza

WOJTEK WRACA DO MIASTA

Pięć razy od sierpnia był poza pokojem. Dziesięć schodów z 14,5-metrowej klatki wciąż bywa dla niego większą przeszkodą niż miasto. Wojciech Ciesielski wraca do ludzi powoli, na wózku, ale z tym samym uporem, z którym w poprzednich latach zamasztył krokiem przemierzał Olsztyn.

W środowy wieczór przyjechał do Archiwum Państwowego przy ul. Partyzantów w Olsztynie na spotkanie z Waldemarem Mierzwą, autorem książki o Mazurach. Tuż obok gmachu ABW, w miejscu z natury przeznaczonym do przechowywania pamięci, pojawił się człowiek, który sam jest jej ruchomym, żywym fragmentem. Trochę zmęczony. Uważny jak zawsze. Z tym samym spokojnym spojrzeniem, które od lat znają ludzie ze spotkań autorskich, debat, rocznic, wykładów i koncertów. Tyle że teraz siedział na wózku.

Sam przyjazd był małą wyprawą. Z jego mieszkania nie wychodzi się po prostu przez drzwi. Najpierw trzeba pokonać 10 schodów. Trzeba poprosić kogoś o pomoc. Najpierw znieść wózek, potem jego. Potem jeszcze autobus, nierówne chodniki, uskokki przy przejściach, bariery, które z perspektywy zdrowego człowieka niemal nie istnieją. Dla niego każda z nich jest konkretem. Każda kosztuje wysiłek.

— Dopiero od sierpnia zeszłego roku piąty raz jestem poza pokojem — mówi, łapiąc oddech.

W tym jednym zdaniu mieści się więcej niż wniejednym długim wyznaniu. Sierpień przyniósł amputację lewej nogi po zakrzepicy. Wcześniej był rak płuca. Były dwa udary. Teraz doszedł jeszcze nowotwór nosa. A jednak siedzi w archiwum na promocji książki, słucha, rozmawia, żartuje. Nie przyjechał tu po to, żeby pokazać się ludziom. Przyjechał, bo interesuje go temat, bo zna Mierzwę od lat 80., jeszcze z czasów wspólnej pracy w muzeum, bo wciąż chce być tam, gdzie coś się dzieje. To właśnie od razu ustawia wszystko we włas-

ciwej perspektywie. To nie jest opowieść o cierpieniu. Raczej opowieść o człowieku, który uparł się, że nie da się zamknąć na 14,5 metra kwadratowego. Tyle ma jego mieszkanie.

Miasto

Wyjście z domu nadal przypomina operację logistyczną. W jego kamienicy najtrudniejsze nie są nawet same schody, tylko zależność od innych. Sąsiad pomoże albo nie będzie go akurat w domu. Ktoś podtrzyma, ktoś sprowadzi, ktoś wniesie. Najgorsze jest to, że nie da się po prostu zdecydować: wychodzę. Trzeba czekać na zbieg okoliczności, na ludzką życzliwość, na czyjąś obecność.

— Żeby wyjść, tam jest 10 schodów, to trzeba prosić sąsiada, żeby wyciągnął wózek i później mnie sprowadził po schodach — opowiada.

Dalej jest miasto. I tu zaczyna się coś, co dla niego samego okazało się zaskoczeniem. Bo Olsztyn, oglądany z wózka, jest jednocześnie trudniejszy i lepszy, niż można by sądzić. Trudniejszy, bo pełen



Z dyplomem Świadek Historii

nierówności, pochyłości, krawężników, przewężeń i źle pomyślanych przejść. Lepszy, bo nie jest obojętny.

— A tu ludzie podchodzą pomóc. Jestem zaskoczony. Co chwileczkę — relacjonuje.

Mówi o tym bez egzaltacji. Po prostu notuje fakt. Ktoś podchodzi z tyłu i pcha pod górkę. Ktoś pomaga w wejściu do jadło-

dajni. Ktoś wyskakuje, gdy trzeba wnieść wózek albo przytrzymać drzwi. Młodzi i starsi. Przypadkowi przechodnie, nie tylko znajomi. To nie jest dla niego tani dowód na dobro świata. Raczej konkretna lekcja zcodzienności.

— To nie jest tak, że jest obojętność. Tego nie widzę — podkreśla mocnym tonem.

W tych pierwszych wyjściach wszystko było jeszcze próbą. Najpierw krótka jazda wokół uliczki. Potem starówka. Potem zebranie dziennikarzy. Potem spotkanie ze starymi przyjaciółmi związkowcami. Każde z tych wyjść zapamiętał osobno. Jedno skończyło się takim zmęczeniem, że później leżał. Inne przyniosło ulgę, bo okazało się, że jednak można. Że ciało, choć okaleczone, nadal pamięta ruch. Agłowa pamięć ta jeszcze więcej.

— Jak tylko będą koncerty, to zaczęę jeździć — zapowiada.

Nie mówi tego jak człowiek, który marzy abstrakcyjnie. Mówi to ktoś, kto już układa plan. Filharmonia, bo jest dostępna. Jaracz, bo da się wjechać. Spotkania, bo nie po to tyle lat żył między ludźmi, żeby teraz zostać sam z oknem, łóżkiem i szafą.

Archiwum

Dzień zaczyna o szóstej. Tak jak dawniej. Lekki. Coś małego do jedzenia. I do pracy. Nie do symbolicznej pracy nad sobą. Do zwyczajnej, konkretnej roboty, której jest tyle, że starczyłoby na kilka życiorysów.

— I zabieram się za porządkowanie swojego archiwum — stwierdza twardo.

To archiwum nie jest metaforą. To są pudła, teczki, koperty, opisy, fotografie, negatywy. Tyśiące śladów po ludziach, wydarzeniach, miejscach. Część rzeczy trafia do kosza, część do archiwum. On sam rozdziela, wybiera, opisuje. Wie, że samo przechowanie nie wystarczy. Pamięć musi być uporządkowana, inaczej rozpada się szybciej niż papier.

NIEZŁOMNY WOJTEK

Wojciech Ciesielski — historyk, dawny pracownik naukowy, działacz opozycji i jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci olsztyńskiej „Solidarności”. W latach PRL współtworzył strukturę związku, działał w antykomunistycznym podziemiu, kolportował nielegalne wydawnictwa, m.in. „Rezonans” i „Solidarność. Pismo Regionu Warmińsko-Mazurskiego”, ulotki, kasety i znaczki poczty podziemnej. W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 roku został internowany. Trafił do ławy, potem do Kwidzyna. Był wielokrotnie przesłuchiwany; wyrzucono go z pracy, a w latach 1987-1989 rozpracowywała go SB w sprawie o kryptonimie „Historyk”. W połowie lat 80. pracował jako ślusarz w wytwórni kapsli. W 1989 roku współorganizował kampanię wyborczą „Solidarności”. Przez lata dokumentował historię regionu jako fotograf, filmowiec i archiwista. Za swoją działalność został odznaczony m.in. Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, a Instytut Pamięci Narodowej uhonorował go tytułem Świadek Historii.



To było piąte wyjście z domu od sierpnia



Fot. archiwum prywatne

Największym wyzwaniem są dziś zdjęcia. Fotografuje od 1958 roku. To nie jest hobby dopisane do biografii, tylko jedna z jej głównych osi. Przez 10-lecie zbierał obrazy miasta, ludzi, uroczystości, spotkań, protestów, codzienności. Teraz patrzy na to z perspektywy czasu i wie, że bez opisu te obrazy zaczynają milczeć.

— Teraz porządkuję negatywy. Osiemdziesiąt tysięcy klatek negatywów do skanowania. Później trzeba to opisać. Zdjęcia nieopisane nie mają wartości — wyrokuje.

To zdanie mogłoby być mottem nie tylko jego pracy, ale w ogóle jego życia. Całe lata spędził na tym, żeby rzeczy ważne nie pozostawały bez podpisu, bez kontekstu, bez nazwisk i dat. Wie, że kiedy zniknie ostatni świadek, zdjęcie bez opisu zostanie tylko obrazkiem. A on obrazków nie kolekcjonuje. Kolekcjonuje pamięć.

Dlatego już teraz myśli o tym, co dalej. Komu to przekazać. Gdzie ma trafić

to wszystko, żeby nie rozszło się po kątach i wpadło w przypadkowe ręce. Odpowiedź jest dla niego oczywista: Archiwum Państwowe. To tu powinny w końcu trafić materiały, które porządkował przez lata. Może właśnie dlatego środowisko spotkanie z Mierzwą miało jeszcze jeden, cichy sens. Nie tylko uczestnictwo w promocji książki, ale także symboliczny powrót do miejsca, w którym jego własna praca może kiedyś znaleźć bezpieczną przystań.

Ciało

O jego zdrowiu można by napisać osobny tekst i nadal nie oddać całej skali. Rak płuca. Operacja. Grzybica kropidlakowa. Dwa udary. Zakrzepica, która skończyła się bardzo wysoką amputacją lewej nogi. Teraz nowotwór nosa, guz wycięty kilka dni wcześniej, z oczekiwaniem na wynik badania. To wszystko można wyliczyć. Tylko że z takich wyliczeń łatwo robi się tani dramatyzm, którego on sam by nie zniósł.

— Muszę. Nie mam wyboru. Czasami lepiej, czasami gorzej, ale to tak jest niestety — wypowiada te słowa jednym tonem.

Tak mówi o samopoczuciu. Nie rozwódzi się nad nim. Zaraz przechodzi do rzeczy, które da się zrobić. Trzeba pilnować drugiej nogi. Trzeba ćwiczyć. Trzeba kontrolować leki. Trzeba obserwować organizm. Zmęczenie nie jest u niego katastrofą, tylko elementem dnia. Tak samo jak odpoczynek.

— Nie filozofować, tylko pracować zadaniowo. Czyli to jest do zrobienia, to jest do zrobienia. Nawet odpoczynek też jest zadaniem — wylicza.

W tej prostocie jest coś rozbrajającego. On nie opowiada o walce z chorobą, jakby stawał codziennie do pojedynku z losem. Raczej układa listę czynności. Ciśnienie, temperatura, kontrola leków, konsultacje z lekarzem, obserwacja, czy po odstawieniu części preparatów nic się nie dzieje. To wszystko odbywa się bez hałasu. Bez miny człowieka wystawionego na próbę. A przecież próba jest realna.

Kiedy pada pytanie o to, skąd bierze w sobie tyle siły, nie daje wznieślij odpowiedzi. Mówi po prostu, że są rzeczy, których człowiek nie przeskoczy. Trzeba mieć tego świadomość.

Są bariery fizyczne. Nie znikną od dobrych życzeń. Ale właśnie dlatego trzeba je omijać, a nie na nie patrzeć. To bardzo trzeźwy sposób myślenia. I chyba jedyny, który naprawdę działa.

Zadanie

Najważniejsze słowo w tej historii to samodzielność. Nie heroizm. Nie niezłomność. Samodzielność. Chodzi o to, żeby wstać, przemieścić się, wyjechać, wrócić, pracować, nie być skazanym na oczekiwanie, aż ktoś akurat będzie pod ręką.

— Przyszłość to jest mieszkanie z możliwością wyjazdu wózkem, samodzielnie — podkreśla.

Dziś mieszka w 14,5-metrowej kawalerce, w której nie ma miejsca ani do normalnych ćwiczeń, ani do manewrowania wózkem elektrycznym. Czasem porusza się po mieszkaniu na stołku na kółkach. Przez okno widzi kawałek ulicy. Sam żartuje, że jest dodatkiem do książki. Ten żart jest celny, ale podszyty realnym, ciasnym losem. W takim mieszkaniu nie da się po prostu zacząć nowego etapu po amputacji.

Do tego dochodzi proteza. Jeszcze nie teraz, jeszcze nie od razu. To skomplikowane medycz-

PO BUDAPESZCIE SOFIA, CZYLI KOLEJNE WYBORY...



Jeszcze niemal wszyscy emocjonują się wyborami na Węgrzech, a tymczasem już w najbliższy weekend odbędzie się kolejna elekcja. Też w Europie i też w kraju członkowskim UE. Chodzi o wybory w Bułgarii. Będą to piąte wybory do parlamentu w Sofii w ciągu ostatnich ośmiu lat. Ten niebywały wynik, jeśli chodzi o wyborczą częstotliwość, gwarantuje Bułgarii zapewne trwałe miejsce w Księdze rekordów Guinnessa. Nasi słowiańscy, południowo-wschodnio-europejscy sąsiedzi pobili rekordy Republiki Włoskiej z lat 70 i Państwa Izrael sprzed dekady. W Sofii szykuje się zmiana polityczna, ale też zapewne... geopolityczna. Niemal na pewno wybory wygra nowy ruch polityczny, skupiony wokół byłego prezydenta kraju, generała lotnictwa Rumena Radewa. Specjalnie, aby zostać premierem, zrezygnował on z dokończenia swojej drugiej kadencji głowy państwa (pełnił swój urząd dziewięć lat i jeden miesiąc). Ale czemu napisałem, że może to być zmiana geopolityczna? Bo eksprezydent i zapewne przyszły szef rządu ma zupełnie inny stosunek do Ukrainy niż unijny establishment. Jest zdecydowanym przeciwnikiem przekazywania Kijowowi broni. Jednak to jeszcze nic w porównaniu z jego zeszłorocznych wypowiedziami, m.in. wspólnymi, na jednej konferencji prasowej, z prezydentem Chorwacji Zoranem Milanoviciem, o negatywnym stanowisku wobec wejścia Ukrainy do Unii Europejskiej! W ten sposób do bardzo sceptycznych wobec Kijowa Czech, Słowacji oraz Węgier (paradoksalnie czy też nie, ale zmiana władzy w Budapeszcie wcale nie musi oznaczać zmiany polityki Madziarów wobec Ukrainy!) może dojść też Bułgaria. I to będzie dla Brukseli naprawdę game changer. Co na to biuro polityczne UE w postaci Komisji Europejskiej i dbającej o „poprawność polityczną” niemieckiej przewodniczącej KE Ursuli Gertrud von der Leyen?

RYSZARD CZARNECKI

nie i bardzo drogie. Po tak wysokiej amputacji nie chodzi tylko o samo wykonanie, ale o całą procedurę dopasowania.

— Proteza to jeszcze daleka droga. Bo nie ma do czego przyczepić, tylko trzeba wszyć ją. Droga cholera. Około 200 tysięcy złotych kosztuje taka proteza. — Aż macha ręką. Nie ma w tym narzekania. Jest rachunek. Tak samo jak w myśleniu o mieszkaniu. Obecnej kawalerki nie da się sprzedać ot tak, bo najpierw trzeba mieć dokąd pójść. Nie ma tu miejsca na gesty. Tu wszystko jest zadaniem do rozwiązania. Lokal bez barier, pieniądze, sprzęt, logistyka, codzienność.

A jednak nawet w tej twardej materii zostaje miejsce na coś więcej. Na ruch. Na apetyt na świat.

— Co mi daje najwięcej nadziei? Że coś robię. Że już bym pojechał. Ruszył.

W tym „ruszył” mieści się więcej niż plan wyjazdu. Mieści się cała jego dawna natura.

Wojtek wracał z archiwum późnym wieczorem tak samo, jak przyjechał — z pomocą ukochanej towarzyszką, która opiekuje się nim w chorobie, ostrożnie, powoli. Ale wracał już bogatszy o jeszcze jedno wyjście. Jeszcze jeden dowód, że miasto nie jest stracone. Że droga z pokoju do ludzi, choć trudna, znowu istnieje. Że człowiek po amputacji, po udarach, po raku płuca i z nową chorobą na karku może nadal planować.

Nie dlatego, że życie nagłe zrobiło się łatwe. Właśnie dlatego, że nie zrobiło się łatwe wcale.

JAN BERDYCKI

JAK WESPRZEĆ WOJCIECHA CIESIELSKIEGO

Wojciech Ciesielski zbiera środki na mieszkanie bez barier, protezy, dalszą rehabilitację oraz sprzęt ułatwiający codzienne funkcjonowanie, w tym wózek elektryczny. Wpłaty: Santander Bank, 04 1910 1048 2120 7459 1943 0001, tytuł przelewu: „Darowizna dla Wojciecha Ciesielskiego”. Wpłaty od darczyńców nieprzekraczające 5733 złote są nieopodatkowane.

NAGÓRKI, JAROTY I PIECZEWO – UNIKATOWA HISTORIA NA ZDJĘCIACH I MAPACH

Do początków największych olsztyńskich sypialni zabral uczestników spotkania w bibliotece na Pieczewie Artur Sobiela, historyk z Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie.

Artur Sobiela, kierownik Działu Projektów Kulturalnych Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, poprowadził swoją opowieść w ramach projektu „Trzy olsztyńskie osiedla. Historia Jarot, Nagórek i Piezewa” od pierwszych decyzji urbanistycznych przez powstawanie bloków aż po rozwój ulic, infrastruktury i komunikacji miejskiej. Wszystko zostało wzbogacone o unikatowe fotografie. Miejscem odczytu była miejska biblioteka na Pieczewie.

Jak oni to wytrzymali?

– Historycznie Nagórki związane były z obecną ulicą Metalową, gdzie znajdował się folwark. Wokół były pola, sady, były też tam plantacje chmielu w miejscu, w którym stoi teraz Galeria Warmińska – przypomina Sobiela. – Zagospodarowywanie tych terenów nastąpiło w 1977 roku od ich niwelacji. To obecne Nagórki. Miała tam powstać nowa dzielnica mieszkaniowa. Projekt urbanistyczny opracowało Biuro Projektowo-Badawcze Budownictwa Ogólnego „Miastoprojekt” w Olsztynie, głównymi projektantami osiedla zostali Kazimierz Frankowski i Wiesław Piątkowski. Mamy czas kryzysowy, z drugiej strony szalony przyrost budownictwa, ogromny przyrost demograficzny. I to wszystko trzeba okiełznać – podkreśla.

W 1977 roku rozpoczęto zbrojenie terenu oraz budowę pierwszej ulicy, nazwanej ulicą Narcyza

(obecna Wańkowicza). W 1978 roku rozpoczęto budowę ulicy Frezji (dziś Orłowicza). – Zaczął się tworzyć szkielet nowego osiedla. I tam powstały pierwsze budynki. Do dziś nikt nie pobił rekordu wybudowania liczby mieszkań w całej Polsce z roku 1979. Budowa Nagórek idealnie wpisywała się w ten moment. W zimowej scenerii, w trakcie zimy stulecia, 23 stycznia 1979 roku odbyło się uroczyste wmurowanie aktu erekcyjnego w fundamenty pierwszego budynku nowej dzielnicy przy obecnej ulicy Orłowicza 10 – mówi Artur Sobiela.

Uczestnikami tej uroczystości byli przedstawiciele ówczesnych władz Olsztyna, przedsiębiorstw budowlanych, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty”, późniejszy jej prezes Jerzy Skaluba, a także dziennikarze „Gazety Olsztyńskiej”, która następnego dnia relacjonowała to wydarzenie. Moment ten ilustruje zdjęcie z prywatnych zbiorów Jerzego Piekarskiego, wieloletniego głównego planisty olsztyńskiego. – W tle znajduje się wzgórze, na którym obecnie stoi Galeria Warmińska. Zdjęcie ukazuje też charakterystyczny styl tamtych lat, jeżeli chodzi o ubiór i nakrycia głowy. Nie wiem, jak oni w tej srożej zimie to wytrzymali? – zastanawia się historyk.

Szybka dekomunizacja Gomułki

Z roku na rok Nagórki zaczynają się rozrastać w kierunku Jarot, co jak

podkreśla Sobiela, wymusza rozbudowę układu komunikacyjnego. – Mamy więc Aleję Sikorskiego, ale wchodziła ona tylko w starą ulicę Jarocką. Dopiero później została doprowadzona do obecnej ulicy Wilczyńskiego. Ważną ulicą była też ta łącząca z resztą miasta, czyli ulica Synów Pułku, której nazwę zaproponował Związek Bojowników o Wolność i Demokrację – podaje Sobiela genezę nazwy tej ważnej do dziś arterii komunikacyjnej Olsztyna.

Natomiast główną ulicą rodzących się wczesnych Jarot była Boenigka. – Ochrzczono tę dzielnicę, która się dopiero wyłaniała, jako Falklandy. Jak wiadomo, rok 1982 to brytyjsko-argentyński konflikt właśnie o wyspy Falklandy. Były one synonimem czegoś bardzo odległego, nie chcę używać pewnych słów, ale było to określenie bardzo odległych peryferii – zaznacza Sobiela.

W 1983 roku wybudowano pierwsze budynki na nowym osiedlu Jaroty. Z niego w 1985 roku wyodrębniło się kolejne osiedle o nazwie Piezewo. Na jego terenie pierwszy budynek przy ulicy Jeziolowicza oddane zostały do użytku w czerwcu 1985 roku.

Rok 1982 to kolejne ważne wydarzenie, jeśli chodzi o zagospodarowanie terenów pomiędzy Osiedlem Mazurskim a Jarotami. – 1 września uruchomiona została Szkoła Podstawowa na 25 przy ulicy Wańkowicza. To nie była tylko największa taka placówka w Olsztynie, ale najwięk-

sza w Polsce. To wynikało z perspektywy jeszcze większej liczby dzieci, które będą się uczyły na poziomie podstawowym – podkreśla kierownik Działu Projektów Kulturalnych Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie. Nie bez znaczenia było również otwarcie w 1984 roku pierwszej i jedynej apteki w miejscu obecnego dyskontu przy ulicy Wańkowicza. Jej kierowniczką była Zofia Benedict.

W tym czasie następuje kolejna zmiana nazewnictwa ulic. – Dwie trzecie tych nazw nie przetrwało. Mamy ulicę Gomułki – to nasza kolejna arteria, dzisiejsza ulica Wilczyńskiego. Należy pamiętać, że do 1990 roku przy ulicy Gomułki nie funkcjonował ani jeden budynek – tym samym nie było tam żadnych adresów. Tam były pola. Dlatego dekomunizacja Gomułki była na tyle prosta i szybka, bo nikt nie musiał wymieniać później żadnych dokumentów – mówi Sobiela.

Nieoczywiste źródła historyczne

Artur Sobiela przyznaje, że kapitałnymi źródłami do badania historii osiedli i dzielnic Olsztyna są książki telefoniczne i teleadresowe oraz plany miasta, ale, jak zaznacza, widziane z drugiej strony, gdzie są spisy aptek, przychodni, stacji benzynowych itd. Nie bez znaczenia są zachowane zdjęcia. Ale tych nie jest zbyt dużo. – Wiele osób wychodziło z założenia,



Spotkanie w ramach projektu „Trzy olsztyńskie osiedla, historia Jarot, Nagórek i Piezewa”



Nagórki od strony Osiedla Mazurskiego przedzielone ul. Krasickiego

że nie ma co fotografować, bo były tylko wykoppy, ewentualnie błoto. Na szczęście nie wszyscy wychodzili z tego założenia. W prywatnych zbiorach zachowały się zdjęcia wykonywane np. przez robotników zatrudnionych przy budowie Nagórek. Ta konstrukcja powstawała przez dość długi okres. Pory roku na zdjęciach się zmieniają, a budowa prawie nie postępuje. W końcu następuje pokrycie jej blachą i zrobienie niezwykle ważnej rzeczy – opisuje Sobiela zdjęcia, które przedstawiają etapy powstania pierwszego osiedlowego sklepu spożywczego przy ulicy Murzynowskiego.

Żywe wspomnienia mieszkańców

Powrót do początków powstawania Nagórek, Jarot i Piezewa zgromadził w miejskiej bibliotece na Pieczewie licznych mieszkańców. Ci reagovali na bieżąco. Przykładem była np. budowa ulicy Krasickiego, którą jedna z uczestniczek spotkania zapamiętała jako budowę

prowadzoną naprzeciwko gospodarstwa jej rodziców. To samo było z funkcjonowaniem SP25. – To była ogromna szkoła. Uczyło się w niej około tysiąca dzieci. Klas w poszczególnych rocznikach było tak dużo, że jedno z moich dzieci chodziło do tej oznaczonej literką o – mówi.

Wspominano też okoliczności wydarzenia z 27 lipca 1983 roku, kiedy 27 mieszkańców zatrutło się wodą, która była nasączona środkiem toksycznym. Niestety, w wyniku tego zmarła kilkumiesięczna dziewczynka. Rozmawiano też o Falklandach. – To były takie peryferia, że taksówkarze nie chcieli tam jeździć, bo twierdzili, że nie znajdą nikogo na powrotny kurs – opowiada Elżbieta Karnacewicz, jedna z kobiet obecnych na spotkaniu.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

Wydarzenie stanowiło część projektu „Olsztyn – biblioteka po drodze” realizowanego w ramach programu „Partnerstwo dla książki”, dofinansowanego ze środków z Funduszu Promocji Kultury.



OTWÓRZMY WRESZCIE NASZĄ BIBLIĘ!

W najbliższą niedzielę, 19 kwietnia 2026 roku, w Kościele katolickim w Polsce rozpocznie się XVIII Ogólnopolski Tydzień Biblijny. Potrwa do 25 kwietnia. Otworzy go Narodowe Czytanie Pisma Świętego, a w tym roku lektura obejmie Pierwszy i Drugi List do Tesaloniczan, Pierwszy i Drugi List do Tymoteusza oraz List do Tytusa. Sama data jest dobrą okazją, by postawić pytanie bardzo podstawowe, które brzmi: „Ilu katolików w Polsce rzeczywiście zna Biblię i po nią sięga?”.

Skąd to pytanie? W katolickim kraju, w którym przed momentem obchodzono 1060 rocznicę chrztu Polski, to pytanie wydaje się wręcz nie na miejscu. Bo przecież w Polsce wciąż bardzo wielu ludzi uważa się za katolików. Według badania CBOS z 2024 roku 88,8 proc. dorosłych mieszkańców Polski deklaruje przynależność do Kościoła rzymskokatolickiego. Jednak czy ta deklaracja mówi nam, że tyle samo osób zna dobrze swoją wiarę, wie, w co wierzy, a to oznacza także, że zna na przyzwoitym poziomie najważniejszą dla siebie księgę, czyli Pismo Święte?

Problem jest realny

Niestety wśród katolików, a pośród nich przecież się też obracam, spotykam osoby ochrzczone, przyznające się do swojej wiary, które ani razu nie przeczytały Biblii. Owszem, mają w domu egzemplarz Pisma Świętego, czy to od pierwszej komunii świętej, bierzmowania albo ślubu, ale od lat go nie otwierają. Miewałam studentów, jak sami przyznawali, ochrzczone, z kierunków społecznych czy humanistycznych, a więc osoby po maturze, którzy nie wiedzieli, ile jest ewangelii, komu tradycja przypisuje Dzieje Apostolskie czy kto jest autorem Apokalipsy. Co czasem się mści. Pamiętam bowiem sprzed lat edycję znanego formatu „Milionerzy” w wersji niemieckiej, gdy uczestnik doszedł w swych poprawnych odpowiedziach do miliona euro, ale poległ na pytaniu o autora Apokalipsy. A przecież to nie są szczegóły dla specjali-

stów. To są elementarne kwestie, które należą do podstaw wiedzy każdego świadomego katolika.

Dane o czytaniu Biblii potwierdzają, że problem jest realny. Bardzo ciekawy raport sondażowni IMAS z 2018 roku pokazał, że prywatnie, poza kościołem, w Polsce Pismo Święte czyta przynajmniej raz w roku 19,2 proc. badanych, a codziennie lub prawie codziennie 3,8 proc. Wśród ogółu deklarujących się jako katolicy przynajmniej raz w roku Biblię czytało 20 proc., a codziennie lub prawie codziennie 3,4 proc. To badanie jest sprzed lat, więc te liczby mogą być lekko inne, nadal pokazuje jednak rzecz poważną, tę mianowicie, że regularna osobista lektura Biblii pozostaje w Polsce sporadyczna.

Zakorzenia w tekście Biblii

Ten obraz współgra z danymi o praktykach religijnych. Według ISKK (Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego) wskaźnik dominantes za 2023 rok wyniósł 29,02 proc., a communicantes 14,02 proc. Widać więc wyraźnie, że między deklarowaną przynależnością a realnym uczestnictwem w życiu Kościoła istnieje duży rozdźwięk. Jest on też widoczny w relacji do Pisma Świętego. Wielu ludzi zachowuje więź z Kościołem na poziomie tradycji, świąt, rodzinnych zwyczajów, ważnych momentów życia albo tylko przyzwyczajęń. Znacznie słabsza okazuje się więź ze Słowem Bożym jako codziennym źródłem wiary.

Czy należy się tym martwić? Zdecydowanie tak, bo skutki są poważne.

**XVIII OGÓLNOPOLSKI
TYDZIEŃ BIBLIJNY**

19.04–25.04.2026

pod patronatem

Dzieła Biblijnego im. św. Jana Pawła II



Odważnie głosić Ewangelię Boga

Katolik, który nie czyta Biblii ze zrozumieniem, nie studiuje jej, nie zna jej w całości, buduje swoje rozumienie wiary tylko z fragmentów zasłyszanych w kościele, pod warunkiem, że jeszcze chodzi do kościoła i rozumie to, co dzieje się przy ołtarzu, i nie jest roztargniony. Notabene, dobrze jest zrobić sobie taki mały eksperyment na sobie samym, pytając siebie, czy po wyjściu z kościoła ze mszy świętej wiem, skąd pochodzili

czytania. Wiele osób bowiem nie ma o tym żadnego pojęcia, ponieważ byli zatopieni we własnych myślach. Czasami coś z Pisma Świętego znamy z powszechnych kodów kulturowych, z obiegowych opinii, czasem z internetowego podcastu, jeśli taki akurat wpadnie nam w oko. W takiej sytuacji łatwo katolikowi pomylić to, co ważne, z tym, co marginalne. Dlatego liczba potraw na wigilijnym stole niejednokrotnie będzie

ważniejsza od refleksji, komu i dlaczego ta wigilijna kolacja jest poświęcona. A o czym jasno jest napisane w Biblii, ale ta stoi poza zasięgiem wzroku, na najwyższej półce i nie interesuje jako źródło odpowiedzi. Może też być i tak, że koszyk z jajkami stanie się cenniejszy od przeczytania w Piśmie Świętym opisu Męki Pańskiej. W takich razach łatwo nam jest uznać za najistotniejsze to, co jest tylko zwyczajem lub tradycją. Tym-

czasem nie można być katolikiem bez zakorzenienia w tekście Biblii, która stanowi fundament chrześcijańskiego życia.

Warto spróbować!

Tydzień Biblijny ma właśnie służyć temu, aby przypomnieć sobie o Piśmie Świętym, o tym, że chrześcijanin żyje ze Słowa Bożego. Wiem, wiem, Biblia jest gruba, niezrozumiała, czasami trudna, a nawet szokująca. W domu opowiadamy pewną anegdotyczną już historię. Fryzjerka mojej śp. Mamy kupiła sobie Pismo Święte, ponieważ ksiądz proboszcz zachęcał do tego. Zaczęła je czytać, ale rzuciła je w ką, ponieważ, cytując słowa skierowane do mojej Mamy: „Pani! Czytam je, a tam takie bezceństwa. Takie jak w innych książkach. Jakie tam ono jest święte!”. A jednak katolik powinien chcieć zatrzymać się i dowiedzieć się, przynajmniej na elementarnym poziomie, co, dlaczego, jak i skąd ta świętość Słowa Bożego. Na początek wystarczy jedna Ewangelia, pół rozdziału, albo i mniej, dziennie, kilkanaście minut regularnego czytania. Notes na zapisywanie tego, co wydaje się ważne. Zajrzenie do jakiegoś komentarza z dobrego źródła. Tyle wystarczy, aby rozsmakować się w Bożym Słowie i aby wiara zaczęła wychodzić z poziomu zwyczaju i zaczęła wracać do Źródła. Może ten Tydzień Biblijny stanie się początkiem mojej przygody bliskiej relacji z Bogiem? Może przejdę z religii nawyku w dojrzałą wiarę? Naprawdę warto spróbować!

ZDZISŁAWA KOBYLEŃSKA

KADYKS — MIŁOŚĆ MOJEGO ŻYCIA

Niech pękne! — na tę podróż i na te wakacje czekałam więcej niż pół życia! Pierwszy raz tę nazwę zauważyłam oczywiście już w dzieciństwie, w moim pierwszym atlasie. Ale potem były lekcje łaciny w liceum i barwne opowieści Pani Profesor Anny Salwy... I tak Kadyks stał się bez mała moim Świętym Graalem!

Hispania, owszem, piękna jest cała i gdziekolwiek by nie pojechać, trzy rzeczy mamy zagwarantowane: bogactwo historii, prawdziwe słońce oraz zdrowe i pyszne jedzenie! Jednak Kadyks wyróżnia się na tle całej kontynentalnej Hiszpanii, Półwyspu Iberyjskiego i zgola całej Europy kilkoma takimi cechami, że kusił, nęcił i rósł całe lata w mojej duszy jako relikwiarz przeszłości, do którego jednakowoż wciąż można wejść i go podziwiać, i jako współczesne, tętniące życiem miasto, które nadal ma swoje tajemnice — ale te tajemnice przy odrobinie miłości i uporu pozwala odkrywać.

Od Gadiru do Kadyksu

Oryginalnie nazywał się Gadir — numizmatyczne inskrypcje w języku fenickim odnotowują, że tak nazywali to miejsce Fenicjanie, założyciele miasta. Fenickie „gdr” oznaczało „mur”, „kompleks” lub „twierdzę”. Zapożyczone przez języki berberyjskie, przekształciło się w Agadir. Kartagińczycy nadal jej używali i wszystkie późniejsze nazwy pochodzą od niej. Z kolei źródła z greckiej Attyki zhellenizowały Gadir jako tā Gádeira (τὰ Γάδειρα) — ale Herodot, posługując się greką jońską, zapisał ją nieco inaczej: Gēdeira (Γῆδειρα). Czasem, choćby w notatkach Stefana z Bizancjum, nazwa ta występuje w żeńskiej formie liczby pojedynczej jako hē Gadeira (ἡ Γάδειρα). W języku łacińskim miasto znane było jako Gādēs, a jego rzymska kolonia jako Augusta Urbs Iulia Gaditana (Sierpniowe Miasto Julii z Kadyksu). W języku arabskim łacińska nazwa brzmi Qādis (القádiz), od którego pochodzi hiszpańskie słowo Cádiz. Hiszpański demonim na oznaczenie



Gran Teatro Falla

ludzi i rzeczy z Kadyksu to „gaditano”.

I że niby jak ja bym miała tego Kadyksu nie pokochać...!

Most do starożytności

Kadyks łączy w sobie historię i mitologię ściślej niż jakiekolwiek inne miasto w Hiszpanii. Jego początki sięgają 3500 lat wstecz. Kadyks, najstarsze miasto świata zachodniego, odgrywa ważną rolę w mitologii greckiej. Niektóre legendy opowiadają o tragicznym spotkaniu Herkulesa z królem Gerionem, umiejscawiając je właśnie w Kadyksie — zwanym Gadeira i Erytheia. Herkules zabił trójskrzydłego olbrzyma, strzelając strzałą w staw trzech ciał. Sam Kadyks jest jedną z dwunastu prac Herkulesa, czyli oddzielenia Europy od Afryki.

Historyczne fakty są natomiast takie, że miasto Kadyks po wojnie trojańskiej w 1104 r. p.n.e. założyli fenicyjscy żeglarze na ruinach wcześniejszego miasta, zbudowanego przez mieszkańców Tyru. Uważa się, że Kadyks jest najstarszym wciąż istniejącym miastem w Europie. Fenicjanie budowali tu port i świątynię,

w której ponoć przechowywano prochy Herkulesa. Postać herosa przetrwała do dziś w herbie miasta, gdzie stoi między dwiema kolumnami — Słupami Heraklesa, poskramiając dwa lwy. Inskrypcja wokół wizerunku: „Hercules fundator gaudium dominatorque” znaczy „Herkules założyciel, radość i władca”. Herb z tą inskrypcją (często w formie „Dominus Hercules fundator”) wiąże się również z andaluzyjską tożsamością i obecny jest wgodle Andaluzji.

Kolumb rusza na podbój świata

Kadyks zaczął się rozwijać od XIV wieku, osiągnął swój złoty wiek w XVIII wieku dzięki pozycji w centrum szlaków morskich i handlu. Znaczenie handlu z Ameryką było tak duże, że Kadyks zmonopolizował cały handel w Hiszpanii. Dziś tę przeszłość nadal widać w jego architekturze: Kadyks przypomina nam typowe miasto kolonialne — długie i wąskie uliczki, słoneczne place i magiczne ogrody.

W Zatoce Kadyksu powstały królewskie stocznie Korony Kastylijskiej. Z jej portów wypływały

liberalnego i rewolucyjnego społeczeństwa.

Później, w XVII i XVIII wieku, Kadyks stał się warownym miastem, by odeprzeć powtarzające się ataki morskie Anglików. To właśnie w tym okresie Kadyks mógł pochwalić się najbogatszym wzrostem gospodarczym, monopolizując handel z Ameryką i tworząc kulturowy i polityczny przyczółek do podboju Nowego Świata. Kadyks dzielnie stawiał opór napoleońskiej inwazji zza swoich starożytnych murów i to właśnie tutaj, wkościele San Felipe Neri, w 1812 roku podpisano pierwszą hiszpańską konstytucję. W latach 1810-1813, podczas okupacji napoleońskiej, Kadyks stał się nawet stolicą Hiszpanii.

Dziś

To ponad 100-tysięczne miasto zaprasza do spacerów i relaksu po pięknych, wąskich uliczkach, gdzie po drodze, właściwie na każdym rogu, można znaleźć place, małe pałace i okazałe budynki. Katedra, plaża Caleta, typowe

dzielnice, takie jak La Viña czy Santa Maria — to tylko niektóre z miejsc sprawiających, że Kadyks jest nie tylko najstarszym miastem na Zachodzie, ale także jednym z najpiękniejszych.

Dla mnie Kadyks tak konkretniej zaczął się już w kwietniu 2025 roku — od wyboru mieszkania. Zdecydowałam się na najstarszą część miasta, niedaleko plaży i w bliskiej odległości do Parku Genovés, promenady nad Oceanem Atlantyckim, a także do Gran Teatru Falla. Uliczka, szerokości mniej więcej mojego przedpokoju, nazywała się Calle San Telmo i jak się potem okazało, była jedną z moich najbardziej ulubionych urokliwych uliczek nie tylko w tym mieście.

Zanim jednak na Calle San Telmo dotarłam, trzeba było dostać się do samej Hiszpanii. W Kadyksie nie ma lotniska — najbliższe znajduje się w mieście Jerez de la Frontera, z którego należy zorganizować sobie jakiś transport. Umnie padło na taksówkę; zaufanego kierowcę pomógł mi znaleźć właściciel kwatery.



Parque Genovés



Co nie zmieniło faktu, że za każdym razem, gdy wysiadam na lotnisku, gdzieś w zakamarkach duszy błąka się obawa, czy taksówkarz na pewno będzie na nas czekał...?

Ale Jorge czekał — widok uśmiechniętego, przystojnego Hiszpana z wypisanym moim pełnym imieniem i nazwiskiem do końca moich dni pozostanie mi w pamięci jako jedna z najpiękniejszych chwil, dla których życie jest w ogóle czegoś warte! No a potem zaczęła się duża polka, bo Jorge okazał się człowiekiem rozmownym, spontanicznym, chętnym do pokazywania wszystkiego po drodze i lokalnym patriotą, który dumny jest ze swojego regionu i nie ma zamiaru tego ukrywać. Zatem po 45 kilometrach jazdy zdążyliśmy już zobaczyć i mokradła, i parę bocianów — a przy okazji wiedzieliśmy już o sobie wszystko...! Kto ile ma dzieci, kto się gdzie urodził, kto kim jest z zawodu, ajaki zawód aktualnie wykonuje... Jest taka teoria, która u mnie sprawdza się absolutnie zawsze: powiedz coś do Hiszpana (ale też Greka i Włocha) w jego języku ojczystym, choćby i ze swoim akcentem, choćby dukać i kaleczyć gramatykę, a wasza przyjaźń przetrwa całe wieki! A pokaż mu jeszcze, że nie jedziesz do jego miasta tylko po to, by je zaliczyć, ale że czytałeś o historii, orientujesz się w architekturze, najważniejszych zabytkach i charakterystycznych miejscach — pokocha cię na zabój!

Z Jorgem w czasie naszej jazdy nie było inaczej — kiedy ja się popłakałam na moście La Pepa, gdy akurat mijaliśmy znak drogowy z napisem „Cádiz”, wjeżdżając do mojego wyśnionego całymi dekadami miasta, Jorge bez żadnego skrępowania oświadczył, że niesłychanie wzrusza go moje wzruszenie! Kiedy zajechaliśmy na miejsce i przejmował nas Jesus, nasz gospodarz, żaden z nich nie pozwolił nam dotknąć walizek. Tak samo było też na lotnisku, kiedy z kolei lotniskowi asystenci walczyli o nasze



Plaza Fragela

walizki z Jorgem i nawet do osobistego plecaka nie mogłam się dostać, bo jeden z asystentów pchał go na bagażowym wózek. I tak sobie do dziś myślę, że jakieś znaczenie mógł mieć fakt, iż na pytanie asystenta: „¿Cuántas maletas?” wzięłam głęboki oddech i może i ze swoim akcentem, ale dość płynnie wyliczyłam: „Dos: una ma-

leta turquesa y una maleta naranja”. I to nic, że pomarańcza wyszła mi bardziej po włosku... Sympatię zyskałam natychmiast!

Wybór mieszkania na Calle San Telmo okazał się strzałem w dziesiątkę. A z moją wyrywną radością do kontaktów międzyludzkich i językowych eksperymentów po dwóch dniach witali nas z daleka

prawie wszyscy sąsiedzi, mieszkańcy domów wokół Plaza Fragela i Gran Teatro Falla, o sprzedawcach z pobliskiego spożywczaka, w którym prawie codziennie robiliśmy zakupy, nawet nie wspominając. Przy okazji — w życiu bym się nie spodziewała, że właśnie ów Plac Fragela i najbliższa okolica Teatru Wielkiego okaże się tak urokliwym miejscem na popołudniowo-wieczorne spacer. No i że to tam jedna pani pokaże mi, jak fachowo posługiwać się prawdziwym hiszpańskim wachlarzem oraz takimiż kastanietami...

Ech, tza się w oku kręci...

Kadyks był dla nas także i pod tym względem wyjątkowy, że na równi z zabytkami uwielbialiśmy wszelkie parki i miejsca bardziej związane z przyrodą. Jak wspomniałam, do Parque Genovés mieliśmy jakieś 250 metrów. Trochę dalej było do Jardines de Alameda Apodaca, bo około 650 metrów, ale urokliwa promenada z widokiem na port oraz ponad 100-letni fikus znęciły nas przynajmniej ze trzy razy.

Jednym z najsłynniejszych zabytków Kadyksu jest katedra, znana lokalnie jako nowa katedra,



Papuga w parku miejskim, przy Muzeum Kadyksu

części kubańskiej Hawany zagrała w jednym z filmów o Jamesie Bondzie, konkretnie w „Śmierć nadejdzie jutro”...!

Ryby!

Od razu to powiem i nie będę ukrywać oskarży-



Ryby u Juana-José

choć oficjalnie nazywa się Santa Cruz sobre el mar or Santa Cruz sobre las aguas, czyli katedra Santa Cruz nad morzem lub katedra Santa Cruz nad wodą. W jej najbliższym sąsiedztwie tkwi też majestatyczna karuzela, która dodaje kolorów i radosnej lekkości całemu katedralnemu placowi. No a stamtąd już tylko dwa kroki do oceanu...

Właśnie, ocean... Nasz plaża nazywała się La Playa de la Caleta — ponoć to najpopularniejsza plaża Kadyksu, która nie tylko zawsze pojawia się w karnawałowych piosenkach, nie tylko malowniczo leży pomiędzy dwoma zamkami, San Sebastian i Santa Catalina, ale ze względu na wielkie podobieństwo do

cielskiego tonu! Gdybym miała taki dostęp do ryb jak w Mercado Central de Abastos de Cádiz, to ho, ho! Moje zmartwienia o wagę ciała zmarłyby śmiercią naturalną...!

Szczególnie przypasował nam ze swoim stoiskiem Juan-José — rany boskie, czego on tam nie ma...! Od wielkiego jak cały stół tuńczyka po maleńkie, na długość dłoni, sardynki i sardele. Morszczuk, makrela, dorada, dorsz, flądra... A wszystko to świeże, ledwo co parę godzin temu w Oceanie Atlantyckim złowione, bez tej odrażającej lodowej glazury, a za to pachnące morską wodą, solą i powietrzem! Dodajcie do tego pachnące hiszpańską ziemią i słońcem ziemniaki oraz świeże warzywa, oblane oliwą z oliwek i sokiem z własnoręcznie zerwanej cytryny, zioła i wszelkie przyprawy, a wszystko popite białym andaluzyjskim winem, iraj na ziemi wygląda jak Kadyks i nazywa się Kadyks! Czego i Państwu, i sobie jeszcze przynajmniej raz w życiu życzę.

A poza tym pragnę przy tej okazji podziękować doktorowi Maciejowi Eliszewskiemu, który do ostatnich dni przed moim wyjazdem do Kadyksu walczył, bym chociaż przez dwa tygodnie myślała tam na miejscu o wszystkim, tylko nie o problemach zdrowotnych!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach Escuela Internacional de Español — Spanish in Cadiz i andalucia.com oraz z Encyclopædia Britannica.



Promenada. Za murkiem Ocean Atlantycki



POLITYCZNI LIDERZY KOMENTUJĄ

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

Jacek PROTAS
poseł do Parlamentu
Europejskiego
(Koalicja Obywatelska)



W tym tygodniu zorganizowałem w Parlamencie Europejskim konferencję poświęconą przyszłości wschodnich regionów przygranicznych Unii Europejskiej. W debacie uczestniczyli m.in. komisarz Raffaele Fitto, marszałkowie oraz samorządowcy z województw warmińsko-mazurskiego i podlaskiego. Od wielu miesięcy zabiegam o to, by lepiej rozumiano, że wschodnia granica Unii Europejskiej ma dziś szczególne znaczenie. To już nie tylko kwestia rozwoju tych obszarów, ale również bezpieczeństwa, stabilności i odporności całej Wspólnoty. Przygraniczne tereny mierzą się z wyzwaniami, których nie znają inne części Europy, a jednocześnie ponoszą dodatkowe koszty wynikające ze swojego położenia. Komisja Europejska zaproponowała już instrument EastInvest. To ważny krok, ale skala wyzwań, przed którymi stoją regiony przy wschodniej granicy, wymaga także dodatkowego wsparcia. Potrzebne są bardziej elastyczne i częściowo grantowe mechanizmy finansowe, które pozwolą skuteczniej wspierać inwestycje w infrastrukturę, bezpieczeństwo, energię i rozwój gospodarczy. Dlatego będę nadal zabiegał o to, by potrzeby tych regionów znajdowały

pełniejsze odzwierciedlenie w przyszłych decyzjach i rozwiązaniach finansowych Unii Europejskiej.

Urszula PASŁAWSKA
posłanka
(Polskie Stronnictwo
Ludowe)



Tradycja zasługuje na oklaski... i konkretne pieniądze. Tradycja ma przyszłość, jeśli ją wspieramy tu i teraz. WPSL rozumiemy to dobrze, bo to nasze dziedzictwo. Dlatego składamy projekt ustawy o wsparciu dla zespołów ludowych. Co proponujemy? Na start zespołu 50 tys. zł, a potem 25 tys. zł rocznie i proste zasady w Agencji Rozwoju i Modernizacji Rolnictwa. Bo właśnie ludzie, ich śpiew, taniec i pasja tworzą naszą kulturę. Chcemy, żeby mieli środki na to, co naprawdę potrzebne: stroje, instrumenty i wyjazdy. Zespoły ludowe to serce małych ojczyzn. Inwestujemy w to, co nasze i autentyczne.

Marcin KULASEK
minister nauki
i szkolnictwa wyższego
(Nowa Lewica)



Udział w III Forum Rektorów Polska – Uzbekistan w Samarkandzie był dla mnie ważnym doświadczeniem i potwierdzeniem, że współpraca akademicka między naszymi krajami wchodzi w nowy, dynamiczny etap. To właśnie w takich przestrzeniach dialogu rodzą się trwałe partnerstwa, które przekładają się na konkretne działania w obszarze nauki i szkolnictwa wyższego. Podczas spotkania z doradcą prezydenta Uzbekistanu rozmawialiśmy o rosnącym zapotrzebowaniu na wysoko wykwalifikowaną kadrę. Wspólnie dostrzegamy, jak kluczowe znaczenie mają dziś kompetencje inżynierskie oraz rozwój specjalistów w dziedzinach nowych technologii, odnawialnych źródeł energii i innowacji. To one będą napędzać gospodarkę naszych państw w najbliższych latach. W rozmowach z ministrem nauki Uzbekistanu podkreślaliśmy znaczenie kształcenia zawodowego i technicznego, zwłaszcza w obszarach IT i przemysłu. Zgodziliśmy się, że fundamentem rozwoju są dziś praktyczne umiejętności i nowoczesne kompetencje. Dlatego tak istotne jest budowanie stabilnych ram wspólnych programów, wymiany akademickiej i projektów badawczych.

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



Sto czterdzieści lat temu w Gietrzwałdzie został wydrukowany pierwszy numer „Gazety Olsztyńskiej”. Trudno nie łączyć tego z objawieniami Matki Bożej, które wydarzyły się dziewięć lat wcześniej. I co trzeba było do wizjonerek po polsku. „W niebie nie wstydzą się naszej mowy” – tak Warmiacy skomentowali ten fakt. A wtedy na Warmii język polski był zakazany w urzędzie, szkole, w życiu publicznym. Mógł funkcjonować w domach rodzinnych i w bardzo ograniczonej skali w Kościele.

Po objawieniach do Gietrzwałdu ruszył ruch pielgrzymkowy, przede wszystkim Polaków, z trzech zaborów. Język polski masowo i triumfalnie odżył na Warmii. W Gietrzwałdzie spotykała się polska mowa z Wielkopolski, Galicji, Mazowsza, Wileńszczyzny, Wołynia, Śląska i innych miejsc, gdzie mieszkali Polacy. Polszczyzna pokazywała swoje bogactwo i różnorodność. A Warmiacy poczuli dumę ze swojej mowy. To stworzyło potencjał, który wydał „Gazetę Olsztyńską” – dzisiaj najstarszy polski dziennik.

Do drugiej wojny światowej „Gazeta Olsztyńska”, mimo niemieckiej niechęci, a po dojściu Hitlera do władzy coraz silniejszej presji i ataków, nadal wychodziła w Olsztynie. Była świadectwem polskiej obecności na Warmii.

Początek wojny to zniszczenie drukarni i aresztowanie redaktorów. Seweryn Piętniczny został zamordowany przez Niemców. Po wojnie komuniści zaczęli wydawać „Głos Olsztyński”. Jednak w roku 1970 tytuł przyjął nazwę „Gazeta Olsztyń-

ska”. Było to zawłaszczenie, bo wydawana przez KW PZPR gazeta nic nie miała wspólnego z tytułem wydawanym przez Seweryna Piętnicznego. Jednak ten krok pokazał, jak silna była tradycja prawdziwej „Gazety Olsztyńskiej”. W 1981 roku w drukarni „Gazety Olsztyńskiej” przy ulicy Towarowej 2 odbył się najdłuższy strajk w Polsce posierpniowej. Olsztyńscy drukarze walczyli o wolność słowa, a Olsztyn miał swoją bramę stoczni, przy której trwała nieustająca demonstracja i codziennie były odprawiane msze św. Na pamiątkę tych wydarzeń na budynku OZGraf wisi pamiątkowy krzyż.

Po 1990 roku, gdy w Polsce zmieniło się wszystko, zmieniła się też GO. Były zawirowania, przekształcenia i zmiany właścicielskie. Dzisiaj właścicielem jest pan Andrzej Senkowski, który ma pełną świadomość, jak wielką wartość jest w jego ręku. Chwała mu za to, że tak wiele potrafi jej poświęcić.

Piotr LISIECKI
(Konfederacja
/ Ruch Narodowy)



Po co była awantura o SAFE?

Spółka Polska Amunicja wycofała się z udziału w programie SAFE dotyczącym dostaw amunicji 155 mm dla Wojska Polskiego, wskazując

na nierealne terminy realizacji i długotrwały proces certyfikacji, który może potrwać co najmniej dwa lata. Umowy w ramach instrumentu SAFE powinny zostać zawarte w bardzo krótkim okresie. Oznacza to ograniczenie udziału krajowych podmiotów w realizacji pilnych zamówień finansowanych z pożyczki w ramach SAFE. Jednocześnie z trudną sytuacją zmagają się Fabryki Broni Łucznicz w Radomiu, która mimo zwiększenia mocy produkcyjnych nie otrzymuje nowych zamówień z Ministerstwa Obrony Narodowej, choć Polska odnotowuje rekordowe wydatki na broń. Brak kontraktów może doprowadzić do utraty pracy przez ponad 140 osób, które pracują między innymi przy produkcji Grotów.

Brak zamówień dla polskich firm przy rekordowych wydatkach państwa na broń to tragiczny ewenement. Z jednej strony państwo rządzone przez koalicję Tuska zaciąga problematyczne pożyczki za pośrednictwem UE na broń, a z drugiej nie potrafi wydać pieniędzy z korzyścią dla krajowego przemysłu. To potwierdzenie obawy, że pieniądze z SAFE trafiają głównie do zagranicznych koncernów. W dodatku jest ryzyko, że w wyniku krótkich terminów realizacji koszty zamówień wzrosną, co pokazał przykład Rumunii i niemieckiego koncernu Rheinmetall, który podniósł ceny o 30%. W dodatku pieniądze pod presją czasu mogą nie zostać wydane w pełni celowo. Sytuacja ta obnaża też nieefektywność państwa, które przeprowadza proces certyfikacji latami, opóźniając niezbędne inwestycje.

17-23 kwietnia 2026

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

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

Poniedziałek

20:30

TVP 1

Piekielno-Niebo
Teatr Telewizji, 2026

DJ-ka Jola, mama samotnie wychowująca synka, całkiem niespodziewanie trafia w zaświaty. Problem w tym, że wcale jej tam nie po drodze, ma do załatwienia jeszcze dużo spraw na ziemi, co stanowczo, choć nie do końca skutecznie, próbuje wytłumaczyć najważniejszym decydentom w niebie i w piekle. Po próbie ucieczki w towarzystwie diabła Osmółki i twardych negocjacjach Joli udaje się uzyskać coś na kształt kompromisu. „Piekielno-Niebo” to wzruszająca, brawurowo zgrana przez aktorów Teatru Narodowego w Warszawie historia o miłości, która wykracza poza ziemskie życie.

Piątek

23:45

TVN 7

Batman: Początek
Przygodowy, USA, 2005

W jaki sposób jeden człowiek może zmienić świat? To pytanie przesładuje Bruce’a Wayne’a (Christian Bale) jak widmo rodziców zastrzelonych na jego oczach na ulicach miasta Gotham w nocy, która na zawsze zmieniła jego życie. Dręczony poczuciem winy i gniewem, walcząc z demonami, które podpisują w nim żądzę zemsty oraz potrzebą uszanowania altruistycznego dziedzictwa rodziców, pozbawiony złudzeń dziedzic przemysłowego imperium znika z Gotham i podróżuje po świecie, szukając sposobów walki z niesprawiedliwością i sprawienia, żeby ci, którzy żerują na strachu innych, sami zaczęli się bać.

Wtorek

21:20

TVP KULTURA

Ona
Dramat, USA, 2013

Romantyczna historia z elementami filmu science fiction, rozgrywająca się w niedalekiej przyszłości, w świecie inteligentnych maszyn, które mogą zastąpić człowieka, tworząc uludę szczęścia. Akcja osadzona w wielkim mieście Los Angeles, gdzie mieszka bohater filmu - wrażliwy, samotny i pogrążony w depresji. Theodore Twombly zajmuje się pisaniem bardzo osobistych listów dla osób, które mają kłopoty z przelewaniem na papier swoich myśli, uczuć, wspomnień. On jest mistrzem w tej dziedzinie, ale sam nie umie sobie poradzić w życiu.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 01:10

Sobota

20:00

TVP KULTURA

Parasite
Dramat, Korea Południowa, 2019

Czworo biedaków bez przyszłości wpada na pomysł jak zdobyć duże pieniądze. Ich sposób na sukces to przekręt doskonały. Najmłodszy z bohaterów filmu dostaje posadę korepetytora zamożnej dziewczyny. Szybko dostrzega w tym wielką szansę dla swoich bliskich. Od razu wprowadza do bogatego domu siostrę, która umiejętnie udaje absolwentkę prestiżowej uczelni. A dziewczyna też nie próżnuje i już obmyśla, jak sprytnie załatwić bezrobotnemu ojcu pracę szofera u gospodarzy. Z pozoru niewinna intryga zamienia się w przerażającą historię.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 02:55

Niedziela

13:40

TV PULS

Megan Leavey
Dramat, USA, 2017

Niemająca planu na życie Megan Leavey (Kate Mara) postanawia wstąpić do piechoty morskiej. W wyniku incydentu dostaje zdanie czyszczenia psich klatek, gdzie poznaje owczarka niemieckiego o imieniu Rex, którego boi się każdy. Niespodziewanie udaje jej się złapać z nim nić porozumienia. Wkrótce kobieta i jej podopieczny trafiają do Iraku, gdzie z sukcesem zostają przygarnięty przez bomb i min przeciwpiechotnych. Pewnego dnia dochodzi jednak do tragedii...

PIĄTEK • 17 kwietnia

TVP 1

05:05 Wykrywacz kłamstw
05:25 Pytanie dnia - rozmowa
05:45 Reporterzy - magazyn
05:55 Oko na Świat - magazyn
06:20 Akcyjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
08:45 Ranczo - serial kom., 2006
09:50 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Program rolny
12:55 Królestwo mokradel - Park Narodowy Donana - dokument, Franc., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2022
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:20 Anna Dymna - spotkanie się - rozmowa
06:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:40 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:10 Kolekcja - Wojciech Fangor - felieton
12:20 WTEM - Krystyna Dąbrowska „Wymiana okien” - felieton
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej

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 - Dzisiaj zajrzymy do restauracji „Ziołowa Chata” w Brennie w Beskidzie Śląskim oraz do bistro „Aę” w Chorzowie.
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Farma - reality show

TVP Kultura

06:00 Afisz kulturalny
06:05 Teledyski
07:10 Tamte lata, tamte dni - Anna Nehrebecka - mag.
07:50 Wśród Huculów - dokument, Polska, 2016
08:25 Wtem - Tomasz Bąk • Justyna Bargielska
08:40 Wydarzenie aktualne
09:15 Kulturalni - magazyn
10:10 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
11:10 Słodkie oczy - film TVP, 1979
12:20 Niespotykanie spokojny człowiek - film TVP, 1975
13:30 Portrety - Tajemnicza Claudia Cardinale - dok., 14:35 Szczególny dzień - dramat, Włochy, 1977
16:35 Gwiazdozbiór TVP
Rozrywka - Andrzej Dąbrowski - reportaż
17:30 11. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '73. Mikrofon i ekran - 1973

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Do Nasha dzwoni Susan Gantry, która twierdzi, że niebezpieczny gwałcieł Chili Gun powrócił i grozi jej niebezpieczeństwem.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir musi ruszyć w pościg za Paulem Meinhardem - człowiekiem podejrzwanym o morderstwo. Sprawa nie jest łatwa, ponieważ...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial komediiowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabulamy

TVN 7

05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Licealistka Paulina Domańska zakochała się w Pawle Krolaku i stara się dla niego zmienić. Przestała wagarować, przykłada się do nauki, jednak nie umie zignorować zaczepki dawnego kolegi, Dawida Gniadka.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 A na deser... - program kulinarny
20:05 Turysta - sens., USA, 2010
22:20 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
00:20 STOP Drogówka - serial policyjny
01:25 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:40 Interwencja - magazyn reporterów
02:55 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Lubie disco!
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akcyjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform.
19:30 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Głina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025
21:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show
22:35 Londyński bulwar - fab., USA, 2010
00:25 Wojna zastępcza - serial, Polska, 2026
01:25 Panny z Wilka - obycz., Polska, 1979
03:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show

14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2024
20:45 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026
22:20 Postaw na milion - teleturniej
23:20 To jest grane - magazyn muzyczny
23:50 Skarbiec - film kryminalny, USA, 2016
01:35 Uziemieni - kom., Belgia, Franc., 2013
03:20 Akcyjowa 38 - serial

19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Meg II: Głębia - przygod., USA, Chiny, Wlk. Bryt., Tajlandia, Niemcy, Kan., 2023. Ekspedycja badawcza przekracza granicę oddzielającą morskie potwory od naszego świata...
22:30 Eagle Eye - sens., USA, Niemcy, 2008
00:50 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:50 Kto was tak urządził - program poradnikowy
05:15 Nauka jazdy - reality show

21:00 Must Be The Music - program muzyczny
23:05 Bez skrupułów Toma Clancy'ego - sens., USA, 2021. Szukając sprawiedliwości za zabójstwo swojej ciężarnej żony żołnierz US Navy SEALs (Michael B. Jordan) odkrywa międzynarodowy spisek...
01:20 Max Payne - sens., USA, 2008. Policjant z Nowego Jorku, Max Payne (Mark Wahlberg) wpada na trop wielkiej afery...
03:40 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy, Polska, 2017
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

18:35 Kolekcja - Magdalena Abakanowicz - felieton
18:55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Jimi Hendrix - dokument, 2018
19:25 Video Killed the Radio Star - David Mallet - 2009
20:00 Wieczór kinomana - Boccaccio '70 - obycz., Włochy, Franc., 1962
22:00 Tygodnik Kulturalny
22:55 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, 1984
24:00 Czwartkowy klub filmowy - Popiół i diament - dram., Polska, 1958
02:05 Noc krótkich filmów - Zima - anim., Polska, 2023
02:35 Kino nocne - Kod Annie Parker - fab., USA, 2013
04:15 Porozmawiajmy szczerze
04:45 Teledyski

20:00 355 - akcja, USA, Chiny, 2022. Największe agencje wywiadowcze z różnych stron świata wpadają na trop międzynarodowej organizacji przestępczej, która planuje globalny atak.
22:20 Elita zabójców - akcja, USA, Australia, 2011. Danny (Jason Statham), były komandos wraca do akcji, gdy jego mentor i przyjaciel Hunter (Robert De Niro) zostaje porwany.
00:30 Cena powrotu - akcja, USA, 2009
02:30 Menu na miarę - program kulinarny
03:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę
05:00 Dyżur - serial medyczny

18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Zaginione miasto - kom., USA, 2022. Pisarka powieści przygodowych (Sandra Bullock) oraz model z okładki bestselleru (Channing Tatum) zostają porwani przez ekscentrycznego miliarda (Daniel Radcliffe)...
22:25 Królowa przetrwania - reality show
23:45 Batman: Początek - przygod., USA, 2005
02:40 Hotel Paradise - reality show
03:30 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:15 Usterka - poradników

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 Regina Coeli
12:03 Inf. dnia
12:20 Głos serca
13:05 Zrób jeden mały krok
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Natura Obiektywnie
16:40 Zniewolenie
16:55 Stan wojenny w Polsce
17:30 Łączy Nas Historia
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Regina Coeli
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Brat Franciszek
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Katownie Praskie
22:50 Przegląd Tyg. „Niedziela”
22:55 Moja Fatima

eprasa.pl 6614967066

SOBOTA • 18 kwietnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
04:55 Wykrywacz kłamstw - magazyn	05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026	05:40 Uwaga! - program interw.	06:00 Nowy dzień	06:35 Hydrozagadka - film TVP, 1970	06:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy samochodem Semir zauważa stojącą na poboczu młodą kobietę. W tym samym czasie nadjeżdża gangster, który porывa kobietę.	05:25 Szkoła - Uczennica klasy 8a Hania Rodowicz marzy o tym, by zostać aktorką. Pragnie zdobyć rolę w serialu i dlatego postanawia być bardziej kobieca. Dziewczyna zmienia styl i robi mocny makijaż.	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? 07:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 09:05 Jesteśmy!DlaDzieci - program edukacyjny 09:30 A na deser... - program kulinarny 09:35 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
05:15 Pytanie dnia - rozmowa	06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026	06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy	11:40 Ewa gotuje - Pierwszą z potraw zaprezentowanych podczas tego odcinka „Ewa gotuje” będzie terrina rybna...	08:00 Co nam w duszy gra - Duety miłosne - widowisko	09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.	06:15 Wiza na miłość - serial paradokumentalny	09:55 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 12:55 Człowiek w czerwonym bucie - kom., USA, 1985 14:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
05:35 Reporterzy - magazyn	07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz	11:35 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska	12:20 Shrek ma wielkie oczy - anim., USA, 2010	10:55 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1914 - serial, Polska, 1980	09:25 Wojciech Czerwiński. Boso - Etiopia - Podróżnik dociera do Etiopii, gdzie odnaleziono jedne z najstarszych śladów przodków człowieka.	07:10 Bugs Bunny Builders - animacja	00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:05 STOP Drogowka - serial policyjny 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubię disco! - magazyn muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teledzupki TV Okazje
05:50 Oko na Świat - magazyn	11:30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy	13:30 Historia Kopciuszka - kom., USA, Kan., 2004. Sam nie ma lekkiego życia. Los sprawił, że jej ojciec założył drugą rodzinę, w której ona jest osobą zbędną i niechcianą.	12:50 Karate Kid 4: Mistrz i uczennica - sens., USA, 1994	10:55 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1914 - serial, Polska, 1980	09:25 Wojciech Czerwiński. Boso - Etiopia - Podróżnik dociera do Etiopii, gdzie odnaleziono jedne z najstarszych śladów przodków człowieka.	07:40 Pan niania - kom., USA, 1992	
06:20 Balans bieli - magazyn	12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn	15:40 Mój książę z bajki - przygod., Franc., Belgia, 2020	17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy	12:30 Wydarzenie aktualne	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	09:25 Ukryta prawda - program obyczajowy	
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych	12:40 Program	17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy	19:00 Fakty	13:30 Uroczysty koncert z okazji otwarcia katedry Notre-Dame - koncert, Franc., 2024	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	11:30 Mówię Wam - talk-show	
08:55 Ranczo - serial kom., 2006	13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024	19:00 Informacje kulturalne - magazyn	19:30 Sport	15:35 Odrodzenie Katedry Notre-Dame - dok., Franc., 2024	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	12:45 Ukryta prawda - program obyczajowy	
10:00 Komisarz Alex - serial krym.	14:00 Familiada - teleturniej	19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy	19:40 Pogoda	16:45 Tamte lata, tamte dni - Maria Maj - magazyn	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	14:50 Detektywi - program kryminalny	
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.	14:35 Koło fortuny - teleturniej	20:30 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne		17:25 Retro kino - Szczególny dzień - dram., Włochy, 1977	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	15:50 The Floor - teleturniej	
11:50 Gwiazdy w południe - Jeździec znikąd - western, USA, 1953	15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne	22:05 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne		19:20 Dzień z życia artysty - Andrzej Foggt - magazyn	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje	17:45 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia - przygod., USA, Hong Kong, Chiny, Kan., 2016	
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny	16:15 Na dobre i na złe - Potwór - serial, Polska, 2026	22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny			10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje		
15:00 Sanatorium miłości - reality show		23:45 Kino relaks - Respect - fab., USA, 2020			10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje		
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja		02:20 Skarbiec - film kryminalny, USA, 2016			10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-lletnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje		
							
17:00 Teleexpress	17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024	19:45 Mam talent - program rozrywkowy	21:55 Venom 3: Ostatni taniec - akcja, SF, Meksyk, USA, Wlk. Bryt., 2024. Człowiek Eddie i Venom, kosmita dający mu nadludzkie zdolności, są zmuszeni do ucieczki przed przeciwnikami z różnych światów.	20:00 Bilet do kina - Parasite - dram., Korea Południowa, 2019	20:00 Freelance - akcja, USA, 2023. Mason Pettis (John Cena), były agent sił specjalnych podejmuje się niebezpiecznego, ale dobrze płatnego zlecenia. Musi zapewnić prywatną ochronę dziennikarce podczas jej wyjazdu na wywiad z ekscentrycznym dyktatorem.	20:00 Okup - sens., USA, 1996	09:00 Kapłani zesłanych 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet 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 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki Polskiści 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europ. 17:30 Przegląd bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 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 22:00 Warto być ojcem 22:15 Głos serca
17:20 Pogoda	18:15 Va Banque - teleturniej	22:20 Tata kontra tata - kom., USA, 2015. Brad (Ferrel) zawsze marzył o tym, by mieć idealną rodzinę i teraz robi wszystko, by stać się idealnym ojcem dla dzieci i swojej żony (Linda Cardellini). Niespodziewanie pojawia się ich biologiczny ojciec, Dusty (Wahlberg)...	00:15 Patriota - sens., USA, Niemcy, 2000. Rok 1763, amerykańska wojna o niepodległość. Dobiega końca wojna z Francuzami. Brytyjski poddany, oficer Benjamin Martin (Mel Gibson) porzuca wojenne rzemiosło i osiedla się w Karolinie Południowej...	22:20 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall - Wlk. Bryt., 2007	22:10 Londyn w ogniu - akcja, USA, Bułg., Wlk. Bryt., 2016	22:35 Ciche miejsce - SF, USA, 2018. Rodzina Abbottów stara się przetrwać na zniszczonej Ziemi zdominowanej przez śmiertelności drapieżniki o niezwykle wyczulonym słuchu.	
18:25 Przed ekranem	18:50 Słowo na niedzielę - rozmowa	00:15 Annabelle: Narodziny zła - horror, USA, 2017	03:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy	23:25 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Boccaccio '70	00:05 Pasażer - akcja, Aruba, USA, 2002	00:25 Dom wygranych - kom., USA, 2017. Gdy córka Scotta i Kate Johansenów dostaje się na renomowaną uczelnię, spełniają się jej marzenia, jednak wkrótce okazuje się, że nie przyznano jej pełnego stypendium.	
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	19:00 Informacje kulturalne - magazyn	02:30 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	04:40 Disco Gramy	23:35 Wieczór kinomana - Boccaccio '70 - obycz., Włochy, Franc., 1962	03:00 Dyżur - serial medyczny	02:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą	
19:30 Program inform. 19.30	19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy	03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA	05:25 Teledzupki TV Okazje	01:25 Dobry tytuł - magazyn literacki	03:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.	03:00 Fachowcy - paradokument	
20:05 Sport	20:30 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne	05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy		02:00 Kino nocne - Pianistka - dram., Franc., Austria, Niemcy, Polska, 2001	04:00 Menu na miarę	03:35 Usterka - poradnik	
20:15 Pogoda	22:05 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne			04:10 Soliści Lucerne Festival Orchestra - Dvorak i Debussy - koncert, Niemcy, 2023	05:00 Dyżur - serial medyczny	04:10 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	
20:25 Komisarz Alex - serial krym.	22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny			05:15 Teledyski			
21:25 Hit na sobotę - Spectre - sens., Wlk. Bryt., USA, 2015	23:45 Kino relaks - Respect - fab., USA, 2020						
24:00 Ukryta sieć - dram., Polska, 2023	04:00 Rodzinka.pl - serial kom.						
02:00 Londyński bulwar - fab., USA, 2010							
03:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny							
04:50 Sprawdzamy - magazyn							

NIEDZIELA • 19 kwietnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień - magazyn 08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż 08:50 Alternatywy 4 - serial kom., 1983 09:55 Ojciec Mateusz - serial 10:55 Komisarz Alex - serial krym. 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Regina Coeli, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:40 Nowe życie - Helena - rep. 13:00 Piłka nożna - mecz charytatywny Artyści - TVP 15:00 Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki - dok., Polska, 2024 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2026 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - program poranny 11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn 11:50 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne 13:20 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne	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 11:30 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy 12:35 Co za tydzień - program rozrywkowy 13:10 Mam talent - program rozrywkowy 15:40 Bitwa o gości - program rozrywkowy 16:45 Kogel mogel - komedia, Polska, 1988 19:00 Fakty - magazyn informacyjny 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 The Traitors. Zdraycy - reality show	06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 12:00 Kung Fu Panda 3 - anim., Chiny, USA, 2016. Panda Po wraz ze swym odnalezionym ojcem wyrusza do sekretnej krainy pand. Tymczasem Kai, złowieszczy wojownik zaczyna pustoszyć całe Chiny, odbierając moc wszystkim mistrzom... 14:05 Must Be The Music - program rozrywkowy 16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 17:30 Awantura o kasę - teleturniej 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Sport 19:25 Pogoda 19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny	06:25 Zaśpiewajmy to jeszcze raz - Jabłonie - 1974 07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Jan Młynarski 07:50 Bajnutki - widowisko kameralne, 2026 08:00 Nabożeństwo luteraniskie w Żyrardowie 09:00 Przyszań nad Biblią - program religijny 09:15 Król życia - dok., Pol., 2026 09:55 Zakaz wstępu dla psów i Włochów - animowany, Franc., Włochy, Szwajc., Belgia, 2022 11:15 Pan wyzwał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988 12:15 Dokument tygodnia - Kuba - dok., Polska, 2023 13:50 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 14:30 Miś - kom., Polska, 1980 16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki 17:15 Niedziela z... Grzegorzem Maleckim	06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 06:35 Nash Bridges - Dochodzi do strzelaniny, w której ginie prawnik, drugi z kolei zostaje ranny. Ocalały - Robert Saxon - podaje policji, że napastnikiem był jego były klient... 07:30 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 10:45 Ranczo - serial komediowy 13:40 Megan Leavey - dramat, USA, 2017 15:55 Zakonnica w przebraniu 2 - kom., USA, 1993. Zaprzyżniłone zakonnice ze zgromadzenia świętej Katarzyny i proszą Deloris o pomoc. Wkłada więc ona ponownie habit i zaczyna uczyć muzyki wyjątkowo trudną młodzieży. Wyświek kobiety nie idzie na marne... 18:20 Pies i kot - kom., 2024	05:30 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los 06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 06:55 Bugs Bunny Builders - animacja 07:25 Mała księżniczka - film rodzinny, USA, 1995. Sara wychowuje się w Indiach, wśród wspaniałej przyrody, otoczona przez kochających ją ludzi. Nie ma matki, a najbliższa rodzina to ojciec, kapitan Crewe i siostrzenica Maya. Pewnego dnia ojciec zostaje powołany do wojska i wyrusza na wojnę. 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Detektywi - program kryminalny 16:35 The Floor - teleturniej 17:50 Ochroniarz amator - kom., USA, 2008	06:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 06:15 Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa - dok., Franc., 2018 07:30 Operacja Trump. Rosyjscy szpiecy zdobywają Amerykę - dok., Franc., 2024 08:40 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrzygujące zagadki ze świata nauki i techniki 10:45 Akademia sztuk walki fab. USA, 2015 12:55 Turysta - sens., USA, 2010 15:00 Rycerz Króla Artura - obycz., USA, 1995 17:55 Uroczysko - serial krym. 20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 00:00 STOP Drogowka - serial policyjny 01:00 Koszty wojny 02:15 Powrót do przeszłości 03:15 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubię disco! - magazyn muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teledzupki TV Okazje
							
17:35 Daję słowo - Maciej Orłós - Dariusz Szpakowski - talk-show 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:05 Sport; Pogoda 20:25 Wojna zastępcza - serial, 2026 21:25 Sanatorium miłości - reality show 22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton 22:25 Życie po Sanatorium miłości - reportaż 22:50 Ronin - sens., USA, 1998 01:00 Spectre - sens., Wlk. Bryt., USA, 2015 03:35 Ukryta sieć - dram., Polska, 2023 05:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:15 Sandokan, książę piratów - serial, Włochy, 2025 18:20 Pan Mama - „Boomer” - serial komediowy, 2026 18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026 20:20 Postaw na milion - teleturniej 21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne 22:25 Żyć nie umierać - dramat, Polska, 2015 24:00 Krucjata - Znak bliźniąt - serial kryminalny, Polska, 2024 01:00 Respect - fabularny, USA, 2020 03:30 Akacjaowa 38 - serial	21:25 Galimatias, czyli kogel mogel II - kom., Polska, 1989. Kaska, wychodzi za mąż za Pawła. Między młodą parą nie ustają kłótnie na temat posiadania potomstwa. 23:30 John Wick - sens., USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2014. John Wick był najlepszym płatnym zabójcą w Stanach, ale dla ukochanej żony wycofał się z biznesu. 01:40 Superwizjer - magazyn reporterów 02:20 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 03:10 Uwaga! - program interw. 03:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy 22:30 Moje wielkie greckie wesele 3 - kom., USA, 2023. Komedia romantyczna, rozgryzewająca serce i pełna zwrotów akcji, filmowa podróż do Grecji... 00:30 Dick i Jane: Niezły ubaw - kom., USA, 2005. Gdy nadeszły gorsze czasy bohater i jego kochająca żona z przerażeniem obserwują, jak ich majątek ulatnia się jak kamfora... 02:20 Świat według Kiepskich - serial komediowy 03:25 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy 05:15 Teledzupki TV Okazje	18:10 Niedziela z... Grzegorzem Maleckim Mąż i Żona - spektakl teatralny, 2016 19:20 Piosenki Władysława Szpilmana - widowisko 20:00 Pianista - dram., Polska, Wlk. Bryt., Franc., 2002 22:35 Kulturalni - magazyn 23:30 Więcej niż fikcja - SR. - dokument, Niemcy, 2024 01:30 Noc krótkich filmów - Figure niemożliwe i inne historie I - anim., Polska, Kan., 2021 02:00 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall - Wlk. Bryt., 2007 02:55 Kino nocne - Parasite - dram., Korea Południowa, 2019 05:10 Teledyski	20:00 Świat w ogniu - akcja, USA, 2019. Prezydent USA staje się celem ataku, dokonanego przy użyciu najnowszych technik wojskowych. Giną dziesiątki agentów, a życie głowy państwa wiszi na włosku... 22:20 Huragan - akcja, USA, 2018. Do skarbca w położonej na wybrzeżu wieży wojskowej trafia olbrzymia kłota 600 milionów dolarów w gotówce. 00:35 Przetrwać piekło - akcja, USA, 2021 02:20 Dyżur - serial medyczny 03:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Dyżur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial	20:00 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014 23:35 Zabójcza broń III - sens., USA, 1992. Martin Riggs (Mel Gibson) i Roger Murtaugh (Danny Glover) wkraczają do akcji, gdy w jednym z budynków w Los Angeles zostaje znaleziona bomba... 02:05 Odważna - sens., USA, Australia, 2007. Pewnego wieczoru życie Neil Jordan zmienia się w koszmar - oboje z narzeczonym padają ofiarami napadu, chłopak ginie, a ona przeżywa cudem. 04:05 Usterka - program poradnikowy 04:40 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Msza św. 10:30 20 czerwca 1941 roku 11:00 Głos serca 12:00 Regina Coeli z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:40 Medjugorje (Mel Gibson) i Roger Murtaugh (Danny Glover) wkraczają do akcji, gdy w jednym z budynków w Los Angeles zostaje znaleziona bomba... 02:05 Odważna - sens., USA, Australia, 2007. Pewnego wieczoru życie Neil Jordan zmienia się w koszmar - oboje z narzeczonym padają ofiarami napadu, chłopak ginie, a ona przeżywa cudem. 04:05 Usterka - program poradnikowy 04:40 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

PONIEDZIAŁEK • 20 kwietnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
06:25 Akacjaowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2026 09:00 Ranczo - serial kom., 2006 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 BBC w Jedyńce - Ssaki - Zimno - dok., Wlk. Bryt., 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, 2023 06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Dla niesłyszących - Okrasa tamie przepisy 12:10 Kolekcja i Andrzej Wróblewski - felieton 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz. 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej	05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Młode gliny - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do agencji detektywistycznej Malanowskiego zgłasza się 40-letni Jarosław Bandel, który został oskarżony przez młodą kobietę, lwonę, o gwałt. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy	07:00 Od ucha do ucha - Zabawne ptaki - anim., Francja, 2021 07:50 Dwie twarze Galiği - dokument, Polska, 2016 08:25 Wtem - Szczepan Kopyt - Julia Fiedorczuk - felietony 08:30 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 09:00 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaże 09:25 Tamte lata, tamte dni - Maria Maj - magazyn obyczajowy 10:05 Chłopi - Powroty - serial, Polska, 1972 11:10 Miś - kom., Polska, 1980 13:15 Czarna suknia - film TVP, 1967 14:15 Skrzypce nadziei - dok., Franc., 2022 15:20 Kontrakt - obycz., Polska, 1980 17:20 Chłopi - Zemsta - serial, Polska, 1972 18:25 Tygodnik Kulturalny	06:00 Nash Bridges - Nash i Joe wybierają się do sklepu. Niespodziewanie dochodzi do napadu. Okazuje się, że dokonuje go supernowoczesny robot. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir rozowdzi się z Andree. Mężczyzna jest kłębkiem nerwów, jednak aby nie rozmyślać o problemach - ucieka w pracę. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 16:00 Ranczo - serial komediowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument	05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los 05:55 Szkoła - Marta Mus powiedziała koleżankom, że jej mama jest poważnie chora. Dziewczyny uznały, że kobieta ma raka i postanowiły zrobić wszystko, żeby pomóc przyjaciółce w tej trudnej sytuacji. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 14:00 Detektywi - program kryminalny 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradok. 12:55 Trudne sprawy - program obycz. i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Zabójczy numer - kom., USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2006 00:55 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:00 Hardkorowy lombard - reality show 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami 05:30 Telezakupy TV Okazje

							
17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacjaowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Piekło-Niebo - Teatr Telewizji, 2026 21:55 Postscriptum - Piekło-Niebo - dyskusja 22:30 Świat bez fikcji - Taniec z rosyjskim niedźwiedziem - dok., Polska, 2025 23:35 Balans bieli - magazyn 00:20 Kto ratuje jedno życie. Ciotka Hitlera - dram., Polska, 2021 01:55 Jeździec znikąd - western, USA, 1953 04:00 Raport specjalny - magazyn	18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” - felieton 20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Na przekór losowi - , Włochy, 2023 24:00 Kod Dedala - sens., Belgia, Franc., 2019 01:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017 02:55 Akacjaowa 38 - serial 03:50 Rodzinka.pl - serial kom.	20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 The Floor - teleturniej 21:55 Bitwa o gości - program rozrywkowy 23:05 John Wick II - sens., USA, Włochy, Hong Kong, Kan., 2017. Legendarny super zabójca John Wick znów musi porzucić spokojną emeryturę. Jego dawny wspólnik potrzebuje pomocy... 01:30 Eagle Eye - sens., USA, Niemcy, 2008 03:40 Co za tydzień - program rozrywkowy 04:05 Uwaga! - program interwencyjny 04:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 04:45 Nauka jazdy - reality show	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Milionerzy - teleturniej 20:30 Farma - reality show 21:35 Mega hit - Fuchs 2 - kom., Polska, 2022. Maciek (Maciej Musiał) jest bystrym i ogarniętym dwudziestolatkiem, choć pieniądze i samochód na randkę musi pożyczyć od taty... 23:45 Wrogowie publiczni - sens., Jap., USA, 2009 02:40 Legion - sens., USA, 2009 04:55 Disco Gramy - program muzyczny 05:40 Telezakupy TV Okazje	19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Siedem „Słoneczników” Van Gogha - serial dok., Wlk. Bryt., 2015 20:00 Poniedziałek z Bondem - Szpieg, który mnie kochał - sens., Wlk. Bryt., 1977 22:15 Porozmawiajmy szczerze - Katarzyna Butowtt 22:55 Pianista - dram., Polska, Wlk. Bryt., Franc., 2002 01:30 Dzień z życia artysty - Andrzej Foggt - magazyn 02:10 Kino noć - Pies na środku drogi - film krótkometrażowy TVP, 1986 02:50 Więcej niż fikcja - SR. - dok., Niemcy, 2024 04:40 Kulturalni - magazyn	20:00 Lwie serce - akcja, USA, 1990. Mistrz sztuk walki, Jean-Claude Van Damme w roli dezertera, który udowadnia, jak daleko może się posunąć człowiek, by chronić swoją rodzinę. 22:10 355 - akcja, USA, Chiny, 2022. Największe agencje wywiadowcze z różnych stron świata wpadają na trop międzynarodowej organizacji przestępczej, która planuje globalny atak. 00:25 Kodeks sprawiedliwego - akcja, USA, 2016 02:30 Dzielnica strachu - serial 03:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial	19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Mroczny rycerz - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2008. Batman musi zmierzyć się z niezwykle niebezpiecznym przeciwnikiem, Jokerem. Film został uznany za jeden z najlepszych obrazów opowiadających przygody Batmana. 00:05 Ciche miejsce - SF, USA, 2018 02:05 Skok na głęboką wodę - reality show 02:55 Mówię Wam - talk-show 03:50 Fachowcy - program paradokumentalny 04:25 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	04:40 Tam, gdzie Bóg płacze 05:10 Sanktuaria polskie 05:30 Medjugorje 07:40 Jej misja trwa 07:55 Poczet Wlk. Polaków 08:00 Inf. dnia 08:15 Wiesz to też Polska 09:15 Słowo życia 09:20 Mateczniki Polskości 09:30 Baśniowy teatr lalek 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. Państwa 11:30 Warto być ojcem 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Cmentarz przy Lipowej 13:00 Ocalałam z rzezi 13:30 Msza św. 14:30 Kapłan 15:00 Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Medycyny Bonifratrów 17:00 Świadkowie 17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

WTOREK • 21 kwietnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:10 Wykrywacz kłamstw 05:30 Pytanie dnia - rozmowa 05:50 Reporterzy - magazyn 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:25 Akacjaowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Ktościół z bliska 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2026 09:00 Ranczo - serial kom., 2006 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 Dziką Szkocja - Wyżyny - dok., Austria, 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress	05:30 M jak miłość - serial, 2023 06:20 Przystań nad Biblią - program religijny 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny 11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny 12:10 Którędy po sztukę - Małgorzata Mirga-Tas - Tau Lewis - magazyn 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024	05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - Dziś! zostaniemy zaproszeni do restauracji „Alladyn’s” we Wrocławiu oraz „Sho Sho” w Płocku. 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Młode gliny - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda	07:00 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn 07:40 Podróż z historią - Wśród Huculów - dok., Polska, 2016 08:15 Wtem - Magdalena Bielska - Julia Fiedorczuk - felietony 08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki 08:55 Hala odlotów - talk-show 09:55 Chłopi - Zemsta - serial, Polska, 1972 11:05 Kontrakt - obycz., Polska, 1980 13:05 Zeniac - film TVP, 1983 14:30 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Siedem „Słoneczników” Van Gogha - serial dok., Wlk. Bryt., 2015 15:10 Doktor Murek - dram., Polska, 1939 16:55 Na kłopoty... Bednarski - Kurier z Ankary - serial, Polska, 1986	06:00 Nash Bridges - Nash i Joe patrolują miasto, kiedy dzwoni do nich Nick z informacją, że ktoś go śledzi... 08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex oddzielnie ścigają na autostradzie kobietę, która może być wpłataną w uprowadzenie nastolatki. Kobięcie udaje się uciec Semirowi. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Ranczo - serial komediowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument	05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los 05:55 Szkoła - Uczennica ósmej klasy, Amelia Brzózka, spotyka przypadkiem dziennikarza Filipa Chajzera, którego jest fanką. Jeden z kolegów namiewa się z dziewczyną i obraża w Internecie jej idola. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 14:00 Detektywi - Detektywi na prośbę klientki rozpoczynają sprawę dotyczącą zaginięcia stand upera. Mąż kobiety jest podejrzan przez policję o jego zabójstwo... 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Człowiek z Rzymu - sens., Hiszp., Kolumbia, USA, 2022 01:15 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami 05:30 Telezakupy TV Okazje
							
17:15 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacjaowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądry - teleturniej 21:20 Przysięga Ireny, Kan., Polska, 2023 23:30 Pluton - dram. wojenny, USA, 1986 01:40 Ronin - sens., USA, 1998 03:55 To działa. Polskie innowacje bez granic 04:50 Notacje - Andrzej Titkow. Dokument o delikatna materia - dokument, 2025	18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwy szczęścia - serial 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” - felieton 20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:25 Eter - dram., Włochy, Litwa, Polska, Węgry, Ukraina, 2018 01:30 Żyć nie umierać - dram., Polska, 2015 03:00 Korporacja hakerów - dok., Australia, 2023 03:55 Rodzinka.pl - serial kom.	19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz. 20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Skok na głęboką wodę - reality show 22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show 23:40 Superwizjer - magazyn reporterów 00:20 Meg II: Głębia - przygod., USA, Chiny, Wlk. Bryt., Tajlandia, Niemcy, Kan., 2023 02:45 The Traitors. Zdraycy - reality show 04:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:55 Uwaga! - program interwencyjny 05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	20:30 Farma - reality show 21:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy 23:30 Góra Dantego - sens., USA, 1997. Pierce Brosnan, wulkanolog, odkrywa, że długo uśpiony wulkan o nazwie Góra Dantego może obudzić się w każdej chwili. 02:00 Bez skrupułów Toma Clancy’ego - sens., USA, 2021. Szukając sprawiedliwości za zabójstwo swojej ciężarnej żony żołnierz US Navy SEALs (Michael B. Jordan) odkrywa międzynarodowy spisek... 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	18:10 Mody Polskie - Mazury - reportaż 18:50 Andrzej Seweryn aktor - dokument, Polska, 1998 20:00 Teatr Telewizji - Lear - spektakl teatralny, 2024 21:20 Lekkie obyczaje - Ona - dram., USA, 2013 23:35 Nocny dokument - Film noir. Klasyka noir. - serial dokumentalny, Wlk. Bryt., 2022 00:35 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 01:15 Szpieg, który mnie kochał - sens., Wlk. Bryt., 1977 03:25 Którędy po sztukę - Klara Liden - magazyn 03:35 Tygodnik Kulturalny 04:20 Żółty szalik - film TVP, 2000	20:00 Król zabójców - akcja, USA, 2023. Grupa międzynarodowych płatnych zabójców otrzymuje zlecenie na likwidację jednego z nich - tytułowego „Króla zabójców” Jorga Drakosa (Frank Grillo). 22:00 Agent MR-9 - akcja, USA, 2023 00:10 Zderzenie - akcja, Franc., 2013 02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny	18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Zabójcza broń III - sens., USA, 1992 23:25 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014. Zespół naukowców dokonuje niemożliwego, podróżując tunelem czasoprzestrzennym, i docierając do innego wymiaru... 02:40 Hotel Paradise - reality show 03:30 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 04:15 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	09:30 Św. na każdy dzień 09:35 Polska Fatima 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 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Kocham życie 13:05 W sądeckiej krainie 13:30 Msza św. 14:30 Podobni do ewangelicznego siewcy 15:00 Lasy bagienne 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiek. 16:40 Zdrowie z Bożej Apteki 17:00 Wierzę w Boga 17:30 Rajd Katynski 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

ŚRODA • 22 kwietnia	
TVP 1	TVP 2
05:10 Wykrywacz kłamstw 05:30 Pytanie dnia - rozmowa 05:50 Reporterzy - magazyn 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:20 Akacyjowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial 08:55 Ranczo - serial kom., 2006 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Program rolny 12:50 Dziką Szkoła - Wyspy - dok., Austria, 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja	04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023 06:25 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Dla niesłychanych - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 12:15 Rzecz Polska - System Lamp ART - dok., 2018 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obyczajowy, 2024 15:55 Domowe patenty - felieton 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - telet. 17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacyjowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 21:20 Nieobliczalny - fab., USA, 2020 23:05 Wieszcoz z Mistrzem - Andrzej Wajda - Wesele - dram., Polska, 1972 01:00 Przysięga Ireny - dram. wojenny, Kan., Polska, 2023 03:10 Magazyn Ekspresu Reporterów 04:15 Kokainowy raj - dok., Australia, 2023	16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:40 Przepis dnia 20:55 Na dobre i na złe - Dobrze, dzięki, wyparłam - serial, Polska, 2026 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Lina - serial, Franc., 2021 23:55 A psa biore ja - komedia, USA, 2016 01:40 Na przekór losowi - dram. wojenny, Włochy, 2023 02:40 O karawanie i psach - dok., Niemcy, 2024

CZWARTEK • 23 kwietnia	
TVP 1	TVP 2
05:10 Wykrywacz kłamstw 05:30 Pytanie dnia - rozmowa 05:50 Reporterzy - magazyn 06:00 Oko na Świat - magazyn 06:25 Akacyjowa 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial 08:55 Ranczo - serial kom., 2006 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Dziką Szkoła - Niziny - dok., Austria, 2024 14:00 Złoty chłopak - serial, 2022 15:00 Serwis Info 15:15 Reporterzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial, 2023 06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny 06:55 Dla niesłychanych - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 11:40 Dzień z życia artysty - Andrzej Poniedziałski - magazyn 12:15 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow • Edward Krasinski - magazyn 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela, Polska 18:20 Zaraz wracam - serial, 2026 18:55 Akacyjowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 21:20 Ojciec Mateusz - serial 22:20 Sprawa dla reportera 23:20 Młoda córka zakonnic - dok., Polska, 2025 00:30 Głina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025 01:35 Pluton - dram. wojenny, USA, 1986 03:45 Sprawa dla reportera 04:45 Notacje - Andrzej Seweryn. Szczęśliwy aktor - dok., 2018	17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:40 Super Gory. Gutaj z Bosacką! - program rozrywkowy 21:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 22:15 Niepewne sytuacje - I - program rozrywkowy 22:45 Syn - serial, USA, 2017 00:25 Rodzinka.pl - serial kom. 01:05 Eter - dram., Włochy, Litwa, Polska, Węgry, Ukraina, 2018 03:10 Akacyjowa 38 - serial

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Młode gliny - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się zrozpaczona Barbara, której mąż Grzegorz został zatrzymany przez policję pod zarzutem obrabowania sklepu jubilerskiego. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
	
20:15 Na Wspólnej - serial obycz. 20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Królowa przetrwania - reality show 22:55 Dusza towarzystwa - kom., USA, 2018. Kiedy gospodyni domowa Deanna zostaje nagle porzucona przez męża, postanawia wrócić do college'u... 01:00 Tata kontra tata - kom., USA, 2015 02:55 Uwaga! - program interwencyjny 03:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:00 Książę Andrzej i seksafera Epsteina 04:50 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport; Pogoda 19:55 Milionerzy - teleturniej 20:30 Farma - reality show 21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus... 22:50 Wakacyjni przyjaciele - komedia, USA, 2021. Marcus i Emily przyjeżdżają do Meksyku na romantyczny wypad. Okazuje się, że ich hotelowy pokój został zalany 01:00 Spadaj tato - kom., USA, 2012 03:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Młode gliny - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:40 Pogoda
	
20:15 Na Wspólnej - serial obycz. 20:50 The Floor - teleturniej 21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:40 Każdy wie lepiej - kom., Polska, 2022. Opowieść o parze zakochanych, którzy stają się celem intrygi najbliższych. 00:45 Skok na głęboką wodę - reality show 01:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 03:35 Uwaga! - program interwencyjny 03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA 04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:05 Kto was tak urządził - program poradnikowy	19:55 Milionerzy - teleturniej 20:30 Farma - reality show 21:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 22:55 Zanim się pojawiłeś - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016. 26-letnia Louise Clark dostaje posadę opiekunki sparaliżowanego Willa Traynora. Will jest początkowo oziębły w stosunku do ekscentrycznej opiekunki. Tymczasem jego była dziewczyna odwiedza go i ujawnia, że zamierza poślubić jego byłego najlepszego przyjaciela... 01:20 Sortownia - serial obycz. 02:25 Ostatni Mohikanin - sens., USA, 1992 04:50 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura	TV Puls
07:00 Tamte lata, tamte dni - Izabela Trojanowska 07:40 Dwie twarze Galicji - dokument, Polska, 2016 08:15 Wtem - Szczepan Kopyt „Klasy” - Kamila Janiak „White Collar Workers Revenge” - felietony 08:25 Porozmawiajmy szczerze - Katarzyna Butowt 09:00 Tygodnik Kulturalny 09:55 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 11:10 Doktor Murek - dram., Polska, 1939 12:55 Wszystko powiem Lilce! - fab., Polska, 1984 14:15 Andrzej Seweryn aktor - dokument, Polska, 1998 15:20 Cesarskie cięcie - kom., Polska, 1987 17:00 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 18:00 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaż	06:00 Nash Bridges - Prowadząca wiadomości w radio Joy Larsson zostaje postrzelona przez tajemniczego mściciela... 08:00 Kobra - oddział specjalny - Andrea zostaje porwana. Niedługo po tym w ręce przemytników wpada Robert. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Przepis na zbrodnię - Biznesmen Jerzy Pajda kreuje się na lokalnego filantropa. W przeszłości prowadził jednak nielegalne interesy i nie poniósł za to żadnej kary... 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
	
18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy - Kathryn Bigelow 19:35 Wtem - Joanna Żabnicka „Kreda” - Piotr Janicki „NN” - felietony 19:40 Andrzej Wajda - Notatki - reportaż 20:00 Różyczka 2 - dramat, Polska, 2023 21:55 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, 1984 23:00 Hala odlotów - talk-show 24:00 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy - 2006 01:10 Ona - dramat, USA, 2013 03:15 Film noir. Klasyka noir - serial dok., Wlk. Bryt., 2022 04:10 Informacje kulturalne 04:30 Pod znakiem węża - wspomnienie o teatrze Kobra - dok., Polska, 1992	16:00 Ranczo - serial komediowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Mob Land - akcja, Kan., USA, 2023. W miasteczku na południu USA lokalny szeryf, Bodie Davis (John Travolta), próbuje utrzymać porządek w społeczności dotkniętej plagą uzależnień... 22:15 Płonąca pułapka - przygod., USA, 2004. Podczas akcji gaszenia pożaru Jack Morrison zostaje uwięziony w 20-piętrowym budynku. 00:45 Intruz - akcja, USA, 2010 02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVP Kultura	TV Puls
07:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal 07:40 Jak smakują Kresy? - dokument, Polska, 2016 08:15 Wtem - Joanna Żabnicka • Piotr Janicki - felietony 08:25 PrzyStaż nad Biblią 08:35 Informacje kulturalne 09:00 Kolekcja - Tadeusz Kantor 09:15 Niedziela z... Grzegorzem Mąteckim 10:10 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 11:10 Cesarskie cięcie - komedia, Polska, 1987 12:45 Historia kina w Popielawach - obycz., Polska, 1998 14:35 Reżyserzy - Kathryn Bigelow - dokument, 2018 15:25 Bo oszałamiał dła niej - kom.-dram., Polska, 1980 17:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 18:10 Wydarzenie aktualne 18:40 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow	06:00 Nash Bridges - Rachel i Cassidy wybierają się do banku. Niespodziewanie dochodzi do napadu i wybuchu strzelanina. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Andrea dopełniają formalności rozwodowych w sądzie. Niespodziewanie słychać strzały. 10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 16:00 Ranczo - serial komediowy 17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
	
18:55 Portrety - John Wayne - dokument, Franc., 2019 20:00 Popioły - dramat, Polska, 1965 22:05 Hala odlotów - talk-show 23:05 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Janis Joplin - dokument, 2018 23:35 Video Killed the Radio Star - Duran Duran - Wlk. Bryt., 2010 00:15 Panorama kina polskiego - Różyczka 2 - dram., Polska, 2023 02:05 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy - 2006 03:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Fogt - magazyn 03:30 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag. 04:00 Napisane życie. Wisława Szymborska - dok., 2015	20:00 Co ty wiesz o swoim dziadku? - kom., USA, 2016. Jason (Zac Efron) to młody, ale zarazem bardzo nudny prawnik. Jego dziadek Dick (Robert De Niro) jest emerytowanym generałem, który niedawno stracił swoją żonę. Po pogrzebie postanawia z pomocą pięknych dziewcząt zgorszyć swojego wnuka... 22:05 Last Vegas - kom., USA, 2013 00:00 Różowa Pantera 2 - kom., USA, 2009 01:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:00 Menu na miarę 04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7	TV 4
05:25 Ten moment - program o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los 05:55 Szkoła - Sara Czarnecka z pierwszej klasy liceum jest zakochana w Kubie, bracie swojej koleżanki. Dominika wykorzystuje dziewczynę w zamian za to, że załatwiła jej randkę z Kubą. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - Komisarze rozpoczynają śledztwo w sprawie zabójstwa mężczyzny. Podczas spaceru oferuje towarzyszyć dwie kobiety, które zostały ranne. 14:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się zrozpaczona kobieta. Jej były mąż zabił jej obecnego partnera i porwał 6-letniego synka...	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Nieśmiertelny - sens., USA, Wlk. Bryt., 1986 01:00 Love Island. Wyspa miłości 02:05 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy
	
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Kolor purpury - obycz., USA, 2023 23:55 Okup - sens., USA, 1996 02:05 Hotel Paradise - reality show 02:50 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 03:35 Fachowcy - paradokument 04:10 Usterka - program poradnikowy 04:45 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	09:00 Mocni Jego mocą 09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu 11:10 Mateczniki Polkości 11:25 Jestem mamą 11:40 Myśląc Historia 11:50 Odnaleźć siebie 12:00 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Przepraszam za marzenia 13:00 Życiu powiedzmy TAK 13:30 Msza św. 14:30 Stanisław Kulon - świadek Sybiru 15:00 Moja wyspa wiary 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Ojcowie Niepodległości 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:20 Odnaleźć siebie 19:30 Bóg z nami 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Przetrwaliśmy

TVN 7	TV 4
05:25 Ten moment - program o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los 05:55 Szkoła - Licealista Darek Teodorczyk znegła się nad młodszymi uczniami. Ci postanawiają zorganizować akcję w szkole przeciwko przemocy, ale Darek dowiaduje się o tym... 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:55 W-11 Wydział Śledczy - Do komisarzy zgłasza się kobieta, która była świadkiem porwania. Policja próbuje skontaktować się z mężem uprowadzonej 14:00 Detektywi - Do szpitala trafia skatowany chłopak. Jego życie może uratować przeszczep wątroby od kogoś z rodziny... 15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Jednoosobowa armia fab. USA, 2020 00:30 Love Island. Wyspa miłości 01:35 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy
	
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Dom wygranych - kom., USA, 2017 22:55 Zaginionie miasto - kom., USA, 2022 01:15 Hotel Paradise - reality show 02:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 03:45 Usterka - program poradnikowy 04:20 Dorota was urządzi - program lifestyleowy	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 Regina Coeli 12:03 Inf. dnia 12:20 Wykłady z kongresu 12:50 Mateczniki Polkości 13:00 Bazylika Bożego Ciała w Krakowie 13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela” 13:30 Msza św. 14:30 Polonia 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 Regina Coeli 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy młodych to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Głos serca



KOBIECA TWARZ ROKU. Zobacz liderki rankingu, które mają szansę na awans do castingu i finału, w którym czeka samochód!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mamy niecałe dwa tygodnie do końca głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku naszego województwa.

Czas upływa, a emocje rosną. Nic tu nie jest jeszcze rozstrzy-

gnięte! Ranking liderek w trzech kategoriach plebiscytowych - Córki, Matki, Kobiety Dojrzałe - zmienia się dynamicznie. A to właśnie on zadecyduje, które panie wezmą udział w castingu podczas Forum Kobiecości i awansują do ogólnopolskiego finału, gdzie będą mieć szansę na zdobycie głównej nagrody -

samochodu osobowego Citroen C3 Aircross Plus lub vouchera na wczasy o wartości 5000 zł. - Aby znaleźć się w tym rankingu trzeba mieć najwięcej głosów w swoim mieście lub powiecie - wyjaśnia Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menadżerka akcji Kobieta Twarz Roku. Wszystkie laureatki z tego rankingu otrzy-

mają zaproszenia na Forum Kobiecości. Te, które w rankingu zajmą miejsca od 1. do 10. wezmą udział w castingu i awansują do ogólnopolskiego finału, w którym główną nagrodą jest właśnie samochód osobowy Citroen C3 Aircross Plus. Podczas Forum Kobiecości jury spotka się z nimi, aby wybrać główne

laureatki tytułu Kobieta Twarz Roku w naszym województwie w każdej kategorii pokoleniowej. Uczestniczki castingu otrzymają nagrodę - bransoletkę z limitowanej serii zaprojektowanej specjalnie dla laureatek naszej akcji. Awansują też do ogólnopolskiego finału akcji, w którym główną na-

grodą będzie auto. Dodatkowo 5 pań w każdej kategorii pokoleniowej z największą liczbą głosów w skali województwa otrzyma zaproszenie na DAY SPA.

Aktualne wyniki głosowania można znaleźć na www.gazetaolsztynska.pl/kobiety

CÓRKI,



1. Roksana Chachuła, Olsztyn



2. Blanka Sajnaga, powiat ełcki



3. Maria Banasiak, powiat kętrzyński



4. Amelia Kwiatkowska, powiaty działowski i nidzicki



5. Kinga Działoszyńska, powiat ostródzki



6. Natalia Banul, powiaty giżycki i węgorzewski



7. Małgorzata Kowalska, powiaty mrągowski, piski i szczycieński



8. Aleksandra Kaczyńska, powiat olsztyński



9. Katarzyna Zapała, Elbląg i powiat elbląski



10. Natalia Rucińska, powiaty iławski i nowomiejski

MATKI



1. Basia Małota, powiat szczycieński



2. Ewa Tracewicz-Geroim, Olsztyn



3. Joanna Omilian, powiat olecki



4. Agnieszka Grzybowska, powiat olsztyński



5. Malwina Bałdyga, powiaty mrągowski i piski



6. Magdalena Lisowska, powiat ełcki



7. Magdalena Klonowska, powiat nowomiejski



8. Aleksandra Majewska, powiat ostródzki



9. Marlena Wojnicz, powiat bartoszycki



10. Justyna Sarnowska, powiat iławski

KOBIETY DOJRZAŁE



1. Ala Sadowska, powiat ełcki



2. Władysława Baraniak, powiat lidzbarski



3. Magdalena Kołodyńska, Elbląg i powiat elbląski



4. Bożena Czerwińska, Olsztyn



5. Sylwia Borowska, powiat olsztyński



6. Joanna Budna, powiaty mrągowski i piski



7. Joanna Batyra, powiat kętrzyński



8. Grażyna Kobylska, powiat iławski



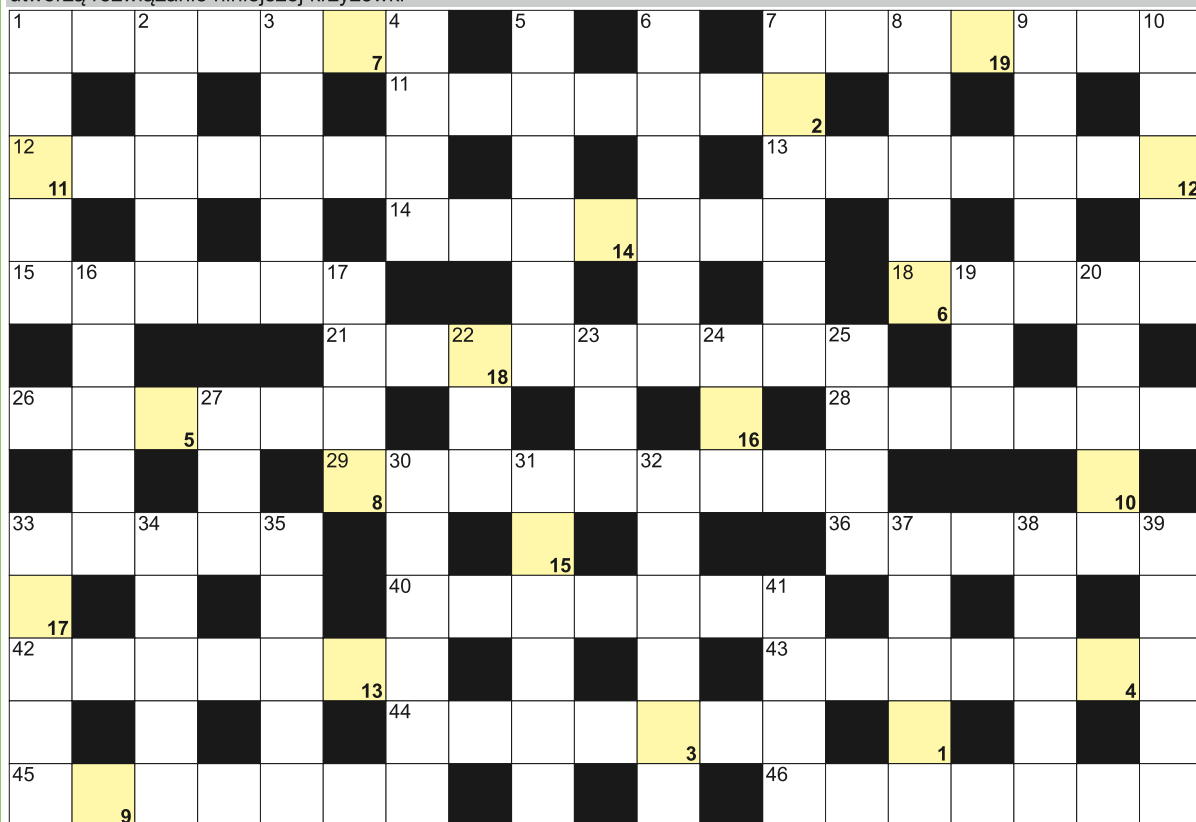
9. Anna Płoska, powiat ostródzki



10. Krystyna Sienkiewicz, powiat gołdapski



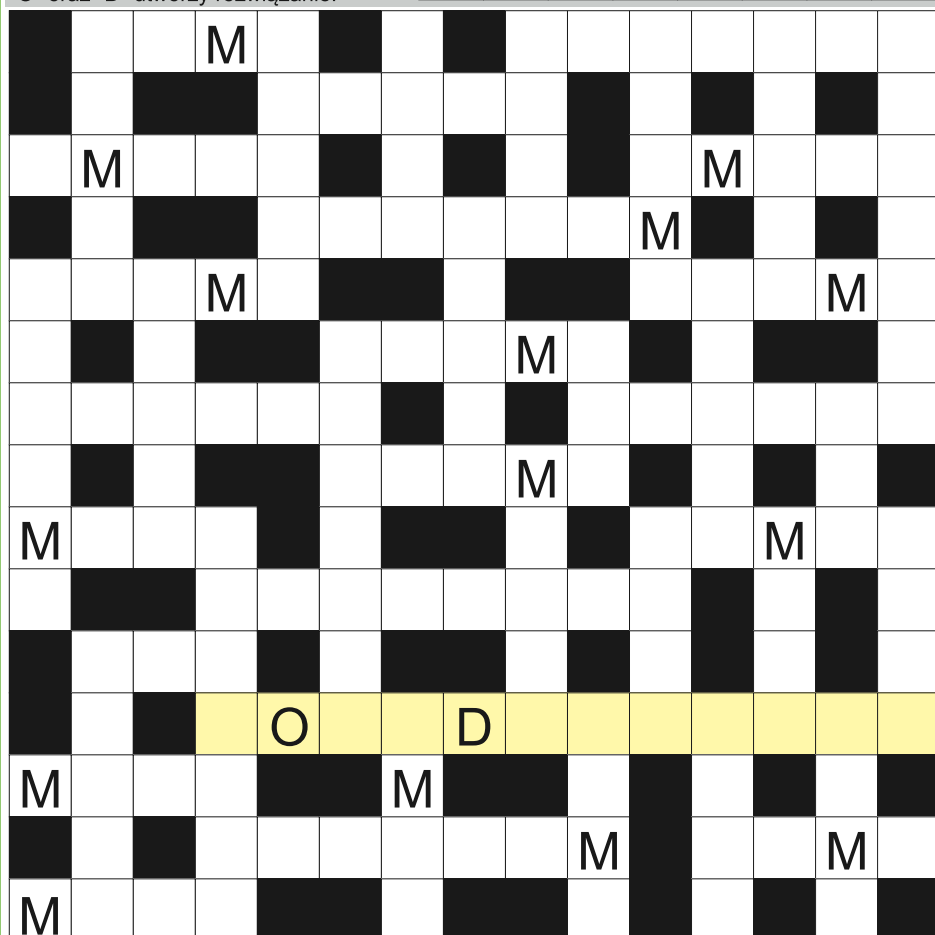
KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

POZIOMO: 1) miejski pojazd szynowy; 7) ręczny w samochodzie; 11) dziki majeranek do pizzy; 12) wiązane ubranie ochronne; 13) Urbańska i Zylska, piosenkarki; 14) grecka bogini zemsty i przeznaczenia; 15) gdy brak prądu lub wody; 18) trzyma guzik; 21) Olga, napisała "Biegunów"; 26) owoc na szarlotkę; 28) np. masło na pierogach; 29) stolica Szwecji; 33) przyjaciel Kubusia Puchatka; 36) i Einstein, i Camus; 40) dawniej o pszczelarzu; 42) Warszawa, Berlin i Londyn; 43) brat Remusa, założyciel Rzymu; 44) wśród sztuków; 45) kinetyczna lub potencjalna; 46) młyn ze śmigłami.

PIONOWO: 1) gładka na lodowisku; 2) główna tęcznica; 3) synowie córki; 4) Grisham, autor "Raportu Pelikana"; 5) róża chińska inaczej; 6) jeden z miesięcy; 7) największa wyspa Japonii; 8) gaz groźny w kopalni; 9) autor Symfonii dantejskiej; 10) "... za wsią" Kraśzewskiego; 16) kołysze drzewami; 17) jeden z muskietierów Dumasa; 19) irlandzcy partyzanci w skrócie; 20) jego stolicą Doha; 22) jest nim propolis; 23) szkolny lub przestępny; 24) ogród ze zwierzętami; 25) dawniej przecinek; 27) spływają po policzku; 30) tańeczna w karnawale; 31) toczą się w Sejmie; 32) ciężarki do ćwiczeń; 33) kubły na śmieci; 34) i pszenica, i żyto; 35) zimowy opad; 37) latarnia uliczna potocznie; 38) podłużne ciastko z kremem; 39) kuchenna siekierka; 41) niezbędna do transfuzji.

JOLKA z HASŁEM

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

Na diagramie ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "M". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi literami "O" i "D".

Daktylowa lub kokosowa; królowa w kartach; upust, zniżka; plan jazdy pociągów; drogowa holuje zepsute auta; uszterka, skaza; ryżowa, lekkostrawna papka dla dzieci; tłusta po oleju; stolica Togo; przyprawa z kapsaicyną; u mężatki na palcu; rekin śledziowy inaczej; śnieżna pora roku; sześcienny to kubik; pokarm dla psa inaczej; ich władcą był Tupac Amaru; Brandenburska w Berlinie; najdalszy plan obrazu; nastawiany w pralce; syn Dedala; czerwone kwiaty w zbożu; brygada remontowa inaczej; rodzinne miasto Tomasza Manna; Lincoln, były prezydent USA; okrągła, kulista rabata; waluta Kuby lub Meksyku; sąsiad Warmiaka; latają i zieją ogniem w bajkach; Krzysztof, odkrywca Ameryki; bardzo drobny węgiel; święty kielich z Ostatniej Wieczerzy; powieściowy kapitan Nautilusa; ararauna, papuga; papier starożytnych Egipcjan; metal o symbolu Cs; przepływa przez Garwolin; scena bez kurtyny; drewniane słupy falochronu; bronił jej Ordon u Mickiewicza; placek ze smażonych jaj; jego stolicą jest Maskat; słodycz prosto z ula; dawny, prymitywny plug; Sn dla chemika.

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 20 zjawisk pogodowych. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: burza, wiatr, deszcz, tajfun, gwałtowny, chmura, cyklon, tsunami, orkan, tornado, halny, upał, grad, front, skwar, porywy, szkwał, szron, susza, zawieja, derecho:

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



MŁODZIEŻ ŚWIADOMA PO-WAGI

To, że naszemu społeczeństwu idzie coraz bardziej wszerek niż wzdłuż, wie prawie każdy. To, że młodzież zaczyna mieć coraz większe z nadwagą i otyłością problemy, to też fakt i nie ma co dyskutować. Ale to, że ruch pozytywnie wpływa nie tylko na nasze sylwetki, poziom wagi i po prostu na dobre samopoczucie, niewielu wie i niewielu chce wiedzieć...!

Z otyłości się nie wyrasta

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej. Stanowi zagrożenie dla zdrowia i jest chorobą wymagającą leczenia, a nie jedynie problemem estetycznym. Nadmierna masa ciała u człowieka w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Otyłość została uznana za chorobę i wpisano ją na listę międzynarodowej klasyfikacji chorób.

Prawidłową masę ciała dzieci do ukończenia 18. roku życia określają tzw. siatki centylowe, odpowiednie dla wieku i płci dziecka. Poniżej 5 centyli mamy do czynienia z niedowagą, ale od 85 centyli w górę mówimy już o nadwadze, a powyżej 95 — o otyłości. W Polsce nadwaga lub otyłość występuje u 12,2% chłopców i 10% dziewcząt w wieku przedszkolnym oraz u 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt w wieku szkolnym. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Jest to 8. miejsce wśród badanych krajów w Europie.

Stąd bardzo ważna jest każda inicjatywa, której celem jest nie tylko walka z otyłością, ale i uczenie dzieci i młodzieży zdrowych nawyków żywieniowych. W ubiegły piątek (10 kwietnia) w II Liceum Ogólnokształcącym im. K.I. Gałczyńskiego w Olsztynie odbyło się spotkanie poświęcone zdrowiu, walce z otyłością oraz zdrowym sposobom odżywiania się i aktywności. Było ono kolejnym w ramach inicjatywy edukacyjnej, której pomysłodawcą i współorganizatorem jest Leszek Dublaszewski, znany pedagog, trener, działacz sportowo-społeczny, inicjator akcji



Trening z Natalią Pamelą Rutkowską

Stop Otyłości. W spotkaniu udział wzięli także Sylwia Rembiszewska-Piątek — zastępca prezydenta Olsztyna, odpowiedzialna w mieście m.in. ze sprawy edukacji i sportu, Natalia Pamela Rutkowska — utytułowana kolarka torowa, finalistka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 2016, medalistka mistrzostw Europy i wielokrotna medalistka mistrzostw Polski, która dziś pracuje jako fizjoterapeutka, pomagając m.in. sportowcom wracać do pełnej sprawności po kontuzji, oraz Mateusz Kamiński — kajakarz, uczestnik igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 2016 i Tokio 2020, wielokrotny medalista mistrzostw świata, Europy i Polski, który aktywnie wspiera tę inicjatywę. Ozdrowym odżywianiu mówił w czasie spotkania Piotr Żechowicz, dietetyk kliniczny z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie, gdzie wspiera pacjentów po zawale i z chorobami sercowo-naczyniowymi, oraz współzałożyciel sieci poradni Przyjazny Dietetyk.

Dlaczego tyjemy?

Wiele zależy od naszych nawyków żywieniowych, a konkretnie chodzi o wykluczenie tych czynników, które przyczyniają się do



rozwoju otyłości. Czego należy unikać? Nadmierne wzrostowi wagi sprzyjają nieregularne posiłki, bo zwiększają tendencję do podjadania, siedzący tryb życia i niewielka aktywność fizyczna, duże spożycie cukrów prostych, czyli słodczych i słodzonych napoi, jedzenie wysoko przetworzonej żywności typu fast food i innych gotowych dań. — Szczególnie ważna jest regularność, systematyczność spożywania posiłków i odpowiedni dobór produktów, z których to jedzenie przygotowujemy — mówił Piotr Żechowicz. — Jestem absolwentem tej szkoły i wciąż doskonale pamiętam, że w wieku, w którym teraz jesteście, podejmuje się bardzo ważne decyzje, decyzje, które potem mogą mieć konsekwencje na całe ży-

cie. To już dziś jest bardzo ważne, czy decydujecie się zostać w domu i zjeść posiłek przygotowany wspólnie z przyjaciółmi, z dobrych składników, z dużą ilością warzyw, czy jednak wyjść na miasto do jakiejś podrzędnej knajpki na fast foda. Tak samo ważna jest dbałość o relacje, z której bardzo często może wynikać aktywność fizyczna. Jako dietetyk mam obecnie pacjentów w wieku od 2,5 roku do 97 lat i dostrzegam coraz więcej problemów u ludzi w coraz młodszych wiekach. Dlatego zawsze powtarzam, że statystyki dotyczące diet są bezlitosne i że nie chodzi o to, by z naszego jadłospisu cokolwiek eliminować; żadna dieta eliminacyjna nie jest dobra. Raczej trzeba pamiętać o wypracowaniu zdrowych nawyków

żywieniowych. I że cukier, zwłaszcza w nadmiarze, to nasz wróg — podkreślał.

Dlaczego otyłości nie wolno lekceważyć?

Otyłość przyczynia się do rozwoju innych chorób i może mieć wpływ na skrócenie życia. Ma również znaczenie dla zdrowia psychicznego. Niektóre dzieci z nadmierną masą ciała są bardziej samokrytyczne i mają niską samoocenę. Częściej spotykają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników, a to już może prowadzić do zaburzeń natury psychicznej. Sama otyłość w dzieciństwie może z czasem prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 i insulinooporności, chorób sercowo-naczyniowych, problemów natury psychologicznej, zaburzeń układu kostno-stawowego, dyslipidemii — zaburzeń gospodarki tłuszczowej, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, astmy oskrzelowej, kamicy pęcherzyka żółciowego i zaburzeń hormonalnych.

Jak zapobiegać?

Otyłość jest chorobą, która zwykle rozwija się powoli. Dlatego profilaktyczne działania warto rozpocząć już na etapie rozpoznania lekkiej nadwagi — a jednocześnie pamiętać, że młody człowiek sam nie zmieni swojego stylu życia, jeśli pozostali członkowie rodziny go nie wesprą. Dlatego wszyscy w rodzinie muszą

dawać sobie dobry przykład. Starajmy się jeść regularnie od 4 do 5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w spokojnej atmosferze, a nie przed telewizorem lub komputerem — warto znaleźć czas na wspólne posiłki rano lub wieczorem oraz w weekendy. Nauczycieli i opiekunów warto poinformować, że młody człowiek ma zalecone zasady żywienia; z pewnością pomogą im przestrzegać. Warto też rozmawiać z młodzieżą o tym, co jedli w ciągu dnia — to pomoże w zmobilizowaniu ich do kontroli jakości jedzenia i częstotliwości posiłków. Pamiętajmy, by w każdym posiłku połowę talerza stanowiły warzywa lub owoce. A poza tym dbajmy o odpowiednią jakość i długość snu.

— Nie nagradzamy samych siebie i nie pocieszamy się słodyczami — namawiała prezydent Sylwia Rembiszewska-Piątek. — Zamiast tego możecie pójść razem do kina, muzeum, na łyżwy czy trampolinę. Bądźcie aktywni! Ćwiczcie — oile to możliwe, jak najwięcej razem. Uprawiajcie ulubione sporty. I chodźcie na spacer.

— I do tego pijemy dużo wody. Minimum 2 litry dziennie — zalecał Piotr Żechowicz.

Spotkanie zakończyło się wspólnym treningiem, który poprowadziła Natalia Pamela Rutkowska.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów Ministerstwa Zdrowia RP.



BIERZMY PRZYKŁAD Z DZIECI

Od ponad 100 lat dzięki Albertowi Einsteinowi wiemy, że „zabawa jest najwyższą formą badań”. Zorganizowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie Igrzyska Przedszkolaka były połączeniem sportu, edukacji i czystej frajdy, która niemalże wypisana była na twarzach dzieci.



Wśród przedpołudnie sala przy ulicy Marińskiej pękała w szwach za sprawą maluchów z olsztyńskich przedszkoli, które wzięły udział w Igrzyskach Przedszkolaka, nowej inicjatywie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie.

Na ponad 150 małych adeptów sportu czekały nie lada atrakcje, bo pro-

fesjonalni trenerzy wraz ze swoimi zawodnikami postanowili wprowadzić przedszkolaki w arkan określonych dyscyplin sportowych.

Każdy mógł znaleźć coś dla siebie, albowiem z pięcio- i sześciolatkami ćwiczyli sportowcy trenujący piłkę nożną, tenis stołowy, siatkówkę i gimnastykę. I choć sala szybko zamieniła się w kłbowisko

pozytywnych emocji, to oprócz aspektu sportowego niemniej ważna była dobra zabawa, której pochodną były uśmiechnięte twarze dzieci.

– Ping-pong jest najlepszy, a ja jestem w niego dobra. Tylko raz nie trafiłam w piłeczkę – powiedziała sześciolatka Ania, mocno trzymając w ręku rakietkę do tenisa stołowego. O wyższości chińskiej dy-

scypliny sportowej nad innymi konkurencjami nie była jednak przekonana jej koleżanka Basia. – Fikołki są fajniejsze, dlatego będę gimnastyczką – stwierdziła dziewczynka, która po chwili namysłu, widząc słusznego wzrostu Marcina Moździonka, doszła do wniosku, że siatkówka też jest spoko.

Chłopcy w swoich upodobaniach byli bardziej

zgodni i gremialnie postawili na futbol. – Szkoda, że nie zagramy na mistrzostwach świata – skonstatował z bólem Arek, ale pocieszył go Szymek, podkreślając, że już za cztery lata...

– Organizując Igrzyska Przedszkolaka chcieliśmy przypomnieć, że sport to świetna zabawa, o czym w dorosłym życiu nierzadko zapominamy. Bierzmy

zatem przykład z dzieci, które czerpią autentyczną radość ze skakania, biegania czy rzucania – mówi Jerzy Litwiński, dyrektor OSiR, który zapowiada, że w tym roku kalendarz zarządzanej przez niego instytucji będzie wyjątkowo bogaty. – W weekend czeka nas turniej siatkówki plażowej, który odbędzie się w hali przy ul. Olimpijskiej. Kilka



dni później, tj. 23 kwietnia, w Światowy Dzień Tenisa Stołowego zorganizujemy turniej dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, a 26 kwietnia niejako zainaugurujemy sezon letni 23. Biegiem Jakubowym. Start i meta tradycyjnie usytuowane będą na Starym Mieście. W międzyczasie do Olsztyna zawita sport przez duże S, bo 21-24

kwietnia w Aquasferze odbędą się mistrzostwa Polski w pływaniu w kategorii open. Z kolei miłośnicy żeglarskiego w ostatni weekend kwietnia będą mogli kibicować uczestnikom Pucharu Polski w klasie Micro.

– Sport jest piękny, bo nie wyklucza, a pasja



i miłość do niego zaczyna się od najmłodszych lat. Niemniej ważny jest także społeczny aspekt sportu. Wszak budowanie pewności siebie czy nawiązywanie nowych relacji uczymy się przez

całe życie, a sport może nam w tym wydatnie pomóc – mówi Patrycja Kilimiak, główny specjalista ds. promocji i sprzedaży w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Olsztynie.

RED.

W Igrzyskach Przedszkół wzięły udział Przedszkole Miejskie nr 2, Przedszkole Miejskie nr 4, Przedszkole Miejskie nr 14, Przedszkole „Promyczek”, Przedszkole „Wesoły Promyczek” i Przedszkole nad Jeziorem Długim



Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Piątek, 17 kwietnia

SUPER MARIO GALAXY FILM / familijny / dubbing: 10:00, 10:20, 11:25, 12:20, 12:50, 13:45, 14:40, 15:20, 16:05, 17:00, 17:40, 18:25, 19:20, 20:00
DRAMA / napisy: 12:25, 14:50, 15:30, 17:20, 18:50, 19:50, 21:20
MUMIA: FILM LEE CRONINA / napisy: 12:45, 15:40, 18:40, 21:25
PUCIO / familijny / dubbing: 10:10, 11:25, 12:40, 13:45, 15:00, 16:15, 17:30
PROJEKT HAIL MARY / napisy: 10:25, 14:00, 17:20, 20:40
ARCO / dubbing: 10:15, 12:25, 14:35, 16:45
BLUEY W KINIE: KOLEKCJA ZABAWY Z PRZYJACIÓŁMI / familijny / dubbing: 10:00
DISNEY JUNIOR W KINIE / familijny / dubbing: 10:10
HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 10:35, 13:00
ZABAWA W POCHOWANEGO 2 / napisy: 18:55, 20:45
PRZEPIS NA MORDERSTWO / napisy: 20:40
KRÓL DOPALACZY: 21:35
KRZYK 7 / napisy: 21:40
ZA DUŻY NA BAJKI 3: 10:35

REPERTUAR HELIOS

Piątek, 17 kwietnia

MUMIA: FILM LEE CRONINA / napisy: 11:40, 14:50, 16:30, 19:20, 20:15
PUCIO / familijny / dubbing: 12:00, 13:30, 15:50, 17:10
ARCO / familijny / dubbing: 11:40, 14:20, 16:15
SUPER MARIO FILM GALAXY / familijny / dubbing: 10:40, 14:40, 15:30, 17:00, 17:45
DRAMA / napisy: 12:45, 18:30, 21:00
PROJEKT HAIL MARY / napisy: 12:30, 15:15, 19:30, 20:45
ZABAWA W POCHOWANEGO 2 / napisy: 13:45, 17:30, 20:00
HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 12:20, 15:00
PRZEPIS NA MORDERSTWO / napisy: 18:15, 21:15
KRÓL DOPALACZY: 20:30
REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 18:40

REPERTUAR AWANGARDA

Piątek, 17 kwietnia

„Maria. Matka Papieża” - prod. Polska : godz. 17.45
„Drama” - prod. USA : godz. 17.45
„Przepis na morderstwo” - prod. Francja, USA : godz. 18.00
„Chronologia wody” - prod. USA : godz. 19.30
„Wpatrując się w słońce” - prod. Niemcy : godz. 19.30
Żuławski. Kino ekstazy. „Opętanie” - godz. 20.00

17 KWIETNIA

Spotkanie z autorką biografii o Poświatowskiej

Olsztyn

Życie Haliny Poświatowskiej to historia niezależnej kobiety, która próbuje okpić los i uciec od przeznaczenia. Spotkanie z Kaliną Błazejowską, autorką książki „Uparte serce. Biografia Poświatowskiej”
Prowadzenie: Ewa Zdrojkowska.
Godz. 17.00, Biblioteka Jaroty, ul. Jarocka 65.

17 KWIETNIA

VIII Olsztyńskie Targi Pracy – Twoja przyszłość zaczyna się dziś



Olsztyn

Program wydarzenia
W ramach VIII Olsztyńskich Targów Pracy przewidziano:
• prezentację krajowych i zagranicznych ofert pracy (sieć EURES),
• konsultacje ze specjalistami rynku pracy,
• informacje dotyczące usług oraz form pomocy oferowanych przez Publiczne Służby Zatrudnienia oraz Ochotnicze Hufce Pracy,
• warsztaty dotyczące rynku pracy,
• spotkania informacyjne poświęcone aktualnej sytuacji na rynku pracy,
• oferty bezpłatnych szkoleń, kursów zawodowych oraz kwalifikacyjnych kursów zawodowych.
Godz. 10.00, Zespół Szkół Budowlanych im. Żołnierzy Armii Krajowej w Olsztynie, Żołnierska 15.

• konsultacje ze specjalistami rynku pracy,
• informacje dotyczące usług oraz form pomocy oferowanych przez Publiczne Służby Zatrudnienia oraz Ochotnicze Hufce Pracy,
• warsztaty dotyczące rynku pracy,
• spotkania informacyjne poświęcone aktualnej sytuacji na rynku pracy,
• oferty bezpłatnych szkoleń, kursów zawodowych oraz kwalifikacyjnych kursów zawodowych.
Godz. 10.00, Zespół Szkół Budowlanych im. Żołnierzy Armii Krajowej w Olsztynie, Żołnierska 15.

17 KWIETNIA

Kret/Mara

Olsztyn

PREMIERA

Spektakl dyplomowy III roku Policealnego Studium Aktorskiego im. Aleksandra Sewruka
Sztuka Katarzyny Szaulińskiej „Kret/Mara” zwyciężyła w konkursie o Nagrodę Dramaturgiczną im. Tadeusza Różewicza, organizowanym przez Teatr Miejski w Gliwicach.
Godz. 19.00, Teatr im. Jaracza (Scena u Sewruka), ul. 1 Maja 4.

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 kwietnia 2026 r. odszedł od nas Nasz Kochany Mąż i Tata

ś. † p. **Jerzy Andronowski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 kwietnia 2026 r. o godz. 11.30 Mszą Świętą Żałobną w Kościele Matki Boskiej Fatimskiej przy ul. Bajkowej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. Pogrzebiona w smutku rodzina

37926opb1-a-G

Dyrektorowi Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej Nauk Rolniczych

Pani

Prof. dr hab.

Anecie Andronowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają

Dyrekcja i Pracownicy

InLife Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk

37526opb1-a-G

Doktor

Ewie Andronowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

współpracownicy ze Stacji Dializ w Olsztynie

37726opb1-a-G

Pani

Ewie Deptuła

serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd oraz pracownicy

Wojewódzkiego Funduszu

Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie

36726opb1-a-G

AUTO-MOTO

NIDZICA/FORD FIESTA MK7 czarny, sprzedam. Rok prod. 2009, benzyna 1,2 cm3 kupiony w polskim salonie, jeden właściciel. Tel. 791-224-415.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM działkę na Wójtowej Roli, 736-046-845

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

Panu Piotrowi Purzyckiemu wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd oraz pracownicy

MPEC Sp. z o.o. w Olsztynie

37626opb1-a-G

JUŻ OTWARTE!

DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY

USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY

OFERUJEMY:

* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny
* limuzynę pogrzebową marki Mercedes

Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com



1260tr-a-G



DO WARSZAWY PRZYJEDZIE WICELIDER

PIŁKA NOŻNA\\\\ W piątkowym meczu 29. kolejki ekstraklasy Legia podejmie wicelidera z Lubina. - Spodziewamy się odważnego zespołu, który gra o najwyższe cele - powiedział o najbliższym rywalu Marek Papszun, szkoleniowiec warszawskiej drużyny.

Zagłębie do Warszawy przyjedzie po wygranej z Radomiakiem Radom 1:0 w poprzedniej kolejce. Wówczas Lubinianie przerwali serię trzech porażek. Do prowadzącego Lecha Poznań tracą dwa punkty. - Zagłębie to duża niespodzianka. Gratulacje dla trenera Leszka Ojrzyńskiego i całej drużyny. Spodziewamy się odważnego zespołu, z dobrą energią. Grają o najwyższe cele, nie ciąży na nich aż tak duża presja. Zagłębie będzie swobodne, a my musimy być skoncentrowani - powiedział Papszun podczas konferencji prasowej.



Fot. PAP/Jarek Praszewicz

wyższe laury, jak i o uniknięcie spadku toczyć się będzie do samego końca.

Po 28 seriach spotkań liderem jest Lech Poznań, który zgromadził 46 punktów. Broniący tytułu „Kolejorz”, razem z GKS Katowice, zdobył najwięcej punktów w wiosennej części rozgrywek (po 20), ale obie drużyny rozegrały w tym roku o jeden mecz więcej niż większość ligowców. Jednocześnie ekipa trenera Nielsa Frederiksen na najlepiej w całej stawce spisuje się na obcych stadionach, gdzie zdobyła połowę swojego dorobku.

I wyjazd czeka Lecha właśnie w najbliższej kolejce, gdyż w Szczecinie zagra w sobotę z broniącą się przed spadkiem Pogonią, której sytuację znacząco poprawiło poniedziałkowe zwycięstwo w Gliwicach.

„Grupę pościgową” za zespołem z Poznania tworzą przede wszystkim Zagłębie Lubin, które ma dwa punkty mniej, oraz tracące po trzy Jagiellonia Białystok i Górnik Zabrze.

Ważny dla układu tabeli mecz odbędzie się w nie-

dziele w Gdyni, gdzie Arka podejmie Jagiellonię. Beniaminek punktuje głównie na własnym stadionie (29/34 pkt), a pod wodzą trenera Dariusza Banasika, który zastąpił Dawida Szwaregę, przywiózł też cenny remis z Krakowa. Z kolei Białostoczanie złapali poważniejszą zadyszkę, gdyż z ostatnich dziewięciu ligowych meczów tylko jeden rozstrzygnęli na swoją korzyść, choć nie przełożyło się to jeszcze w widoczny sposób na ich położenie w tabeli. **PAP**

29. KOLEJKA

• **Piątek:** GKS Katowice - Motor Lublin (godz. 18), Legia Warszawa - KGHM Zagłębie Lubin (20.30)

• **Sobota:** Radomiak Radom - Widzew Łódź (14.45), Górnik Zabrze - Korona Kielce (17.30), Pogoń Szczecin - Lech Poznań (20.15)

• **Niedziela:** Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Wisła Płock (12.15), Raków Częstochowa - Cracovia Kraków (14.45), Arka Gdynia - Jagiellonia Białystok (17.30)

• **Poniedziałek:** Lechia Gdańsk - Piast Gliwice (19)

W poniedziałek Pogoń Szczecin na wyjeździe wygrała 2:0 z Piastem Gliwice

Celem Legii na ten moment jest oddalenie się od strefy spadkowej.

Obecnie zajmuje 14. miejsce, ale ma tylko punkt więcej od przedostatniego zespołu tabeli, czyli Widzewa Łódź.

- U siebie nie ma innego wyjścia, czy to Zagłębie, czy Lech, czy drużyna, która broni się przed

spadkiem. Musimy grać o zwycięstwo, nie myśleć o żadnych remisach - podkreślił 51-letni szkoleniowiec Legii.

Pod wodzą Papszuna Legia stopniowo wychodzi z kryzysu. Nie przegrała żadnego z ostatnich ośmiu meczów, a w poprzedniej kolejce zremisowała 1:1 u siebie z czwartym w tabeli

Górnikiem Zabrze. Warszawski zespół gola stracił w ostatniej akcji.

- Wierzę, że w kolejnym meczu wyciągniemy wnioski i będziemy bronić się do samego końca. Jesteśmy w niezłej dyspozycji, gramy u siebie. Ostatni mecz był specyficzny ze względu na okoliczności, ale kibice prawie w komplecie wypeł-

nili stadion i fantastycznie nas dopingowali. Wierzę, że tym razem też tak będzie - powiedział Papszun.

Piątkowy mecz rozpocznie się o godz. 20.30.

Do końca sezonu zostało sześć kolejek, a fakt, że tylko 11 punktów dzieli wicelidera od przedostatniej drużyny w tabeli, sprawia, że zarówno walka o naj-

DWAJ OLSZTYNIANIE WŚRÓD WYBRAŃCÓW GRBICIA

SIATKÓWKA\\\\ Trener Nikola Grbić ogłosił 37-osobową szeroką kadrę Polski na sezon 2026, w której znaleźli się m.in. Cinunajtis i Majchrzak z Indykpolu AZS Olsztyn.

Największym nieobecny jest kapitan Bartosz Kurek, ze względu na problemy zdrowotne zabraknie także środkowego Norberta Hubera. Na liście znalazł się z kolei wracający po rocznej przerwie środkowy Mateusz Bieniek. Zabrakło natomiast rozgrywającego Marcina Janusza oraz Pawła Zatorskiego, którzy w ostatnich tygodniach ogłosili zakończenie reprezentacyjnej kariery.

Poza tym szkoleniowiec zrezygnował z atakującego Łukasza Kaczmarska

i rozgrywającego Grzegorza Łomacza.

Do dyspozycji trenera będą pozostali zawodnicy, stanowiący o sile drużyny w minionych latach, na czele z Wilfredo Leonem. Na liście znaleźli się również Tomasz Fornal, Jakub Kochanowski, Kamil Semeniuk, Aleksander Śliwka oraz Bartłomiej Boładź.

W kadrze tradycyjnie pojawiły się też nowe nazwiska, wśród nich są między innymi dwaj siatkarze Indykpolu AZS Olsztyn - libero Jakub Cinunajtis, który zyskał w oczach Ser-

ba solidnym sezonem klubowym, oraz środkowy Jakub Majchrzak.

Reprezentacja Polski sezon rozpocznie turniejem Silesia Cup w Sosnowcu oraz Katowicach. Następnie podopiecznych Nikoli Grbicia czeka faza interkontynentalna Ligi Narodów.

Biało-czerwoni zmagania w tej imprezie, w której rok temu triumfowali drugi raz w historii, rozpoczną 10 czerwca turniejem w chińskim Linyi.

Najważniejszą imprezą, która ich czeka w tym



Fot. indykpolazs.pl

Jakub Cinunajtis,
libero olsztyńskiego
Indykpolu AZS

roku, są jednak mistrzostwa Europy, zaplanowane

na 9-26 września w Bułgarii, Finlandii, Rumunii i we Włoszech. Podopieczni trenera Grbicia bronią w tych rozgrywkach tytułu, stawką jest także wywalczenie kwalifikacji do igrzysk olimpijskich w Los Angeles w 2028 roku.

>>> **Rozgrywający:** Marcin Komenda, Jan Firlej, Sergiusz Serafin, Błażej Bień, Marcel Bakaj, Jakub Przybytkowicz

>>> **Atakujący:** Kewin Sasak, Dawid Dulski, Aleksei Nasevich, Bartosz Gomułka, Bartłomiej Boładź, Wojciech Gajek

>>> **Przyjmujący:** Aleksander Śliwka, Tomasz Fornal, Wilfredo Leon, Kamil Semeniuk, Artur Szalpak, Michał Gierżot, Jakub Kiedos, Michał Grabek, Mikołaj Sawicki, Jakub Szymański, Bartosz Zych

>>> **Środkowi:** Mateusz Bieniek, Jakub Kochanowski, Bartłomiej Lemański, Seweryn Lipiński, Mateusz Nowak, Jakub Nowak, Mateusz Poręba, Norbert Huber, Szymon Jakubiszak, Jakub Majchrzak, Adrian Markiewicz

>>> **Libero:** Jakub Popiwczak, Maksymilian Graniecny, Jakub Cinunajtis, Bartosz Fijatek, Maksym Kędziński

REAL POŻEGNAŁ SIĘ Z EUROPA

PIŁKA NOŻNA Real rozegrał heroiczne spotkanie przeciwko Bayernowi, ale zaskakująca czerwona kartka w końcówce meczu pogrzebała nadzieje na awans do półfinału Ligi Mistrzów. „Królewscy” ostatecznie przegrali 3:4 (3:2) i odpadli z rozgrywek.

W Monachium bohater pierwszego meczu Manuel Neuer już w pierwszej minucie popełnił poważny błąd. Po jego zagraniu z pola karnego piłkę przejął Arda Güler, który skierował ją do pustej bramki gospodarzy. 1:0 dla Realu! Kibice Bayernu dobrze nie ochłonęli na Allianz Arenie, a kolejna pomyłka bramkarza wpłynęła na zmianę wyniku. Tym razem Andrij Łunin wykazał brak zdecydowania przy rzucie różnym, co strzałem głową wykorzystał Aleksandar Pavlović. 1:1!

Potem goście jeszcze dwa razy obejmowali prowadzenie, ale Bayern za każdym razem odrabiał straty. Na dodatek sytuacja klubu z Madrytu gwałtownie pogorszyła się w 86. min, gdy drugą żółtą kartką został ukarany Eduardo Camavinga. Była to dość kontrowersyjna decyzja sędziego, bo pomocnik Realu wyleciał z boiska, ponieważ po przerwaniu akcji jeszcze przez kilka metrów niósł piłkę. Niby w ten sposób chciał ukraść

kilka cennych sekund, ale kara była jednak nieadekwatna do przewinienia.

Jednocześnie podczas tego meczu piłkarze wielokrotnie ordynarnie symulowali, jednak nie dość, że ani razu nie spotkała ich za to kara, to jeszcze bardzo często sędzia dawał się nabierać na te wszystkie okrzyki „atła” i teatralne upadki na trawę, z obowiązkowym łapaniem się za twarz!

Czerwona kartka była przełomowym momentem meczu, bo po chwili lukę w defensywie gości wykorzystał Luiz Diaz, który z pola karnego pokonał bramkarza. A awans Bawarczyków w doliczonym czasie przypieczętował Michael Olise. Po ostatnim gwizdku sfrustrowani gracze Realu ruszyli z pretensjami w kierunku sędziego Slavko Vincicia, a ten czerwona kartką ukarał jeszcze Gülera.

„Real Madryt żegna się z honorem” – napisał dziennik „Marca”, który



29. minuta meczu w Monachium: Arda Güler (15) podwyższa wynik na 2:1 dla Realu

zauważył, że „cuda nie zdarzają się co roku”. W pierwszym meczu na Bernabeu drużyna z Niemiec wygrała 2:1.

Choć dzienniki podkreślają dobrą grę „Królewskich”, to przypominają, że ogólnie jest to dla nich fatalny sezon, który w środę otrzymał bolesny epilog. Real praktycznie nie ma szans na zdobycie mistrzostwa Hiszpanii, odpadł także z rozgrywek o Puchar

Króla, przegrywając z drużyną Albacete.

„Real Madryt żegna się ze wszystkim” – napisał kataloński dziennik „Mundo Deportivo”. „Duma w Monachium nie uchroni Realu przed kolejnym sezonem bez żadnego tytułu” – dodała gazeta „El Mundo”.

„To już koniec tej opowieści, koniec z mistyką” – skomentował z kolei kataloński dziennik „Sport”.

Według gazety sezon dla „Los Blancos” od początku był katastrofą, a drużyna odpadła z LM pomimo najlepszej wersji, jaką udało się stworzyć trenerowi Alvaro Arbeloi.

Dziennik „El Pais” podkreślił, że w środę w Monachium kibice oglądali najlepszą wersję Realu w tym sezonie, pomimo wszystkich rozczarowań dostarczanych przez ostatnie miesiące. „Real znów

stał się drużyną przypominającą swoją legendarną wersję” – dodała gazeta.

W ocenie madryckiego dziennika „ABC” zespół ze stolicy grał i walczył lepiej niż ktokolwiek się spodziewał.

W spotkaniu Arsenalu ze Sportingiem na Emirates Stadium było zdecydowanie mniej emocji. Przed przerwą pomocnik drużyny z Lizbony Geny Catamo zmarnował doskonałą szansę. Strzał z pierwszej piłki oddał z bardzo bliskiej odległości, ale piłka odbiła się od lewego słupka. Bezbramkowy remis premiował Londyńczyków.

>>> Wyniki rewanżowych meczów 1/4 finału Ligi Mistrzów: Bayern Monachium - Real Madryt 4:3 (pierwszy mecz 2:1), Arsenal Londyn - Sporting Lizbona 0:0 (1:0), Liverpool - Paris Saint-Germain 0:2 (0:2), Atletico Madryt - Barcelona 1:2 (2:0).

>>> **Półfinały (28-29 kwietnia i 5-6 maja):**

Paris Saint-Germain - Bayern Monachium; Atletico Madryt - Arsenal Londyn

>>> Finał - 30 maja, Budapeszt (Węgry). **DRYH, PAP**

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA W półfinale Pucharu Polski kielecka Industria zmierzy się w sobotę w Kaliszu z Orlen Wisłą Płock (godz. 15.30, Polsat Sport Extra). Kielczanie walczyć o 19. takie trofeum. Najlepsi byli m.in. przed rokiem, wygrywając w finale z odwiecznym rywalem.

Półfinałowe starcie w Kaliszu jest określane jako „przedwczesny finał” rozgrywek. Obie drużyny przystępują do niego w podobnej sytuacji mentalnej – po bolesnym pożegnaniu z Ligą Mistrzów, co sprawia, że krajowe trofea zyskują na znaczeniu. Zdaniem bramkarza Industrii Adama Morawskiego ta sytu-

acja wyzwala w zawodnikach dodatkową determinację. - Płock będzie chciał odebrać nam Puchar Polski. My będziemy chcieli go obronić. To daje dodatkowy smaczek dla nas, ale i dla wszystkich kibiców, którzy się interesują piłką ręczną – podkreślił Morawski, który przez dziewięć lat reprezentował barwy zespołu z Płocka.

W drugim półfinale miejscowy Netland MKS zagra z PGE Wybrzeżem Gdańsk (18, Polsat Sport Extra). >>> W 24. kolejce kobiecej Superligi (grupa spadkowa) Energa Start Elbląg zagra na wyjeździe z Galiczką Łwów (niedziela, g. 16).

• **Inny mecz:** Ruch Szczepior - no Kalisz - Sośnica Gliwice 21:28 (8:12).

GRUPA SPADKOWA

7. Galiczanica	34	633:678
8. Sośnica*	22	665:730
9. Start	20	662:749
10. Ruch*	13	675:817

* jeden mecz rozegrany więcej

>>> 23. kolejka I ligi mężczyzn, sobota: Wybrzeże Gdańsk - Silvant Handball Elbląg (14), KPR Fit Dieta Żukowo - Sambor Latocha Agropom Tczew (17), Jedynka KODO Morąg - MKS SPR Polska Handball Czersk (18), AZS UKW Bydgoszcz - Szczepiorniak Olsztyn (18); **niedziela:** SMS ZPRP Kwidzyn



W Bartoszycach zagrają dwa zespoły Olsztyn Handball Masters

- Sparta Oborniki (16), MKS SPHINX Grudziądz - Warmia Energa Olsztyn (18), Aqua-Instal Jeziorak Itawa - Tytani Wejherowo (18).

>>> **Wyniki 15. kolejki II ligi mężczyzn:** Borys Usar Kwidzyn - Wybrzeże II Gdańsk

35:28 (17:14), Wybrzeże III Gdańsk - BSMS Bartoszyce 33:46 (13:24).

• **16. kolejka, niedziela:** Szczepiorniak II Olsztyn - SMS ZPRP II Kwidzyn (14.30), BSMS Bartoszyce - Wybrzeże II Gdańsk (15).

• **Czołówka tabeli:** 1. BSMS Bartoszyce (13 meczów) - 36; 2. Borys Usar Kwidzyn (14) - 35; 3. SMS ZPRP I Kwidzyn (13) - 29.

>>> **Zaległy mecz 6. kolejki II ligi kobiet:** BIOLAB PLAY Ostróda - Vambresia Wąbrzeźno (sobota, g. 15).

>>> W sobotę zostanie rozegrany X Memoriał Andrzeja Szyszko o puchar burmistrza Bartoszyce. **W imprezie wezmą udział:** Olsztyn Handball Masters I, Olsztyn Handball Masters II, Vikings Żukowo Endriu, Endriu Team Kwidzyn, Dzik Warszawa - Handball team i Trójka Masters Ostrołęka. **DRYH**



BEZ ZALEGŁOŚCI, ALE I BEZ PUNKTÓW

PIŁKA NOŻNA\\\\ W III lidze odrobiono zaległości, niestety, atutu własnego boiska nie wykorzystały dwa nasze kluby, czyli Wikielec, który przegrał z rezerwami Widzewa, oraz Znicz, który w Białej Piskiej nie dał razy rezerwom Jagiellonii.

• GKS Wikielec

- **Widzew II Łódź 1:2 (0:2)**

0:1 - Soltysiński (25), **0:2** - Ma-dej (40), **1:2** - Nagano (90+6)

Wikielec cały czas balansuje między strefą spadkową i miejscami gwarantującymi pozostanie w III lidze. Zwycięstwo nad Łodzianami dałoby mu odrobinę spokoju, niestety, do przerwy goście zdobyli dwa gole, na co klub spod Ławy odpowiedział tylko jednym trafieniem w doliczonym czasie.

- Jesteśmy świadomi naszych deficytów, dlatego każdy kolejny mecz będzie wyglądał podobnie jak ten dzisiejszy - powiedział Remigiusz Sobociński, który na ławce trenerskiej zastępował Gracjana Wierzbickiego. - Za każdym razem będzie to twarda walka o każdy centymetr boiska i wręcz wydzieranie punktów przeciwnikom. Żałuję, że nie zagraлиś odważniej od samego początku, o co apelowałem do zawodników. Dopiero w drugiej połowie nasza gra nabrała rozmachu; zaczęliśmy szukać szerokości boiska, co przekładało się na stwarzane sytuacje. Zabrakło



Dominik Stolec (Wikielec) w meczu z rezerwami Widzewa zagrał tylko w pierwszej połowie



- JESTEŚMY ŚWIADOMI NASZYCH DEFICYTÓW, DLATEGO KAŻDY KOLEJNY MECZ BĘDZIE WYGLĄDAŁ PODOBNIEM JAK TEN DZISIEJSZY - POWIEDZIAŁ REMIGIUSZ SOBOCIŃSKI, KTÓRY NA ŁAWCE TRENERSKIEJ ZASTĘPOWAŁ GRACJANA WIERZBICKIEGO.

nam tej odrobiny pewności siebie, ale pamiętajmy, że to wciąż młody zespół. Niestety, w pierwszej części spotkania proste środki, jak wrzucanie piłek w pole karne, nie przynosiły efektu. Różnica w doświadczeniu i warunkach fizycznych sprawiała, że nasze

ataki były rozbijane, przez co narażaliśmy się na groźne kontry. Trudno, wyciągamy wnioski i walczymy dalej. Przed nami seria ciężkich meczów o utrzymanie, ale zapewniam, że nie złożymy broni. Będziemy walczyć do samego końca, aby utrzymać Wikielec w trzeciej lidze.

• Znicz Biała Piska - Jagiellonia II Białystok 0:1 (0:0)

0:1 - Kononow (74); **czerwone kartki:** Kosmański (39 Jagiellonia), Dębski (67 Znicz)

W dwóch poprzednich kolejkach Znicz niespodziewanie zdobył komplet punktów (na wyjeździe 3:3 z rezerwami Widzewa i w Białej Piskiej 1:0 z Bronią), nic więc dziwnego, że w meczu z rezerwami Jagiellonii liczono na przedłużenie udanej passy. Niestety, trzy punkty pojechały do Białogostoku, chociaż przez prawie pół godziny gospodarze grali w przewadze. W 67. min siły się wyrównały, bo czerwoną kartką został ukarany bramkarz Znicza Dębski, po czym siedem minut później goście zadali decydujący cios.

* W trzecim zaległym meczu Legia II Warszawa wygrała 3:0 (2:0) z Wisłą II Płock.

• **27. kolejka, sobota:** Wisła II Płock - GKS Wikielec (12), KS CK Troszyn - Olimpia Elbląg (14), Mławianka Mława - Znicz Biała Piska (17), GKS Betchatów - Warta Sieradz (17), ŁKS Łomża - Lechia Tomaszów Maz. (16), Świt Nowy Dwór Maz. - Żabkovia Żabki (15); **niedziela:** Legia II Warszawa - Wigry Suwałki (13), Broń Radom - Jagiellonia II Białystok (16:30), Widzew II Łódź - KS Wąsilków (12).

PO 26 KOLEJKACH

1. Legia II	66	70:22
2. Warta	55	49:25
3. Łomża	52	58:25
4. Wigry	49	48:35
5. Troszyn	44	64:38
6. Wisła II	44	41:40
7. Lechia	38	54:41
8. Żabkovia	38	59:48
9. Jagiellonia II	38	36:32
10. Widzew II	33	50:58
11. Olimpia	33	37:47
12. Świt	31	36:49
13. Broń	31	31:46
14. Wikielec	29	29:40
15. Betchatów	29	42:55
16. Mławianka	25	40:51
17. Wąsilków	17	29:60
18. Znicz	11	19:80

MRĄGOWIA ZE STOMILEM ZAGRA NA NOWYM STADIONIE

PIŁKA NOŻNA\\\\ W 22. kolejce IV ligi najciekawsze spotkanie zapowiada się w Mrągowie, bowiem w sobotę nastąpi tam oficjalne otwarcie zmodernizowanego stadionu.

Mrągowie specjalnie przekładała otwarcie zmodernizowanego stadionu, żeby zorganizować piłkarskie święta z udziałem Stomilu Olsztyn, który przez wiele lat był futbolową wizytówką Warmii i Mazur.

W wyniku modernizacji w Mrągowie powstała nowa trybuna, została wymieniona płyta boiska oraz powstała bieżnia lekkoatletyczna. Poza tym obiekt zyskał także sztuczne oświetlenie, co pozwala rozegrać sobotnie spotkanie przy włączonych jupiterach.

Po 21 kolejkach Stomil jest liderem rozgrywek

i już nie musi nerwowo spoglądać w stronę Concordii Elbląg. Jeśli podopieczni Michała Kraszewskiego wygrają wszystkie spotkania, wtedy - bez względu na wyniki Elblązan - awansują do III ligi. Mrągowie za darmo jednak punktów nie odda, drużyna Czesława Żukowskiego walczy przecież o utrzymanie i dla niej każde zwycięstwo jest na wagę złota, a konkretnie na pozostanie w gronie czwartoligowców.

W innym ciekawym spotkaniu tej kolejki Polonia Lidzbark Warmiński zagra u siebie z Mamrami



Zmodernizowany stadion w Mrągowie

Giżycko. Poloniści w ostatnim meczu (wygrana 2:1 z DKS-em) wrócili na zwycięską ścieżkę i teraz zagrają z Mamrami, którzy jeszcze jesienią zajmowali pozycję wicelidera.

• Program 22. kolejki IV ligi (wszystkie spotkania w sobotę):

Polonia Lidzbark Warmiński - Mamry Giżycko (13), Granica Kętrzyn - Start Nidzica (14), Mazur Ełk - GKS Stawiguda (15), Drwęca Nowe Miasto Lubawskie - Concordia Elbląg (15), Pisa Barczewo - DKS Dobre Miasto (16), Sokół Ostróda - Olimpia II Elbląg (16), Rominta Gołdap - Tęcza Biskupiec (16), Mrągowie Mrągowo - Stomil Olsztyn (19:30). **EM**

PO 21 KOLEJKACH

1. Stomil	46	63:20
2. Concordia*	43	53:20
3. Sokół	41	51:29
4. Polonia*	41	46:23
5. Start	40	59:39
6. Mamry	39	59:31
7. Tęcza	33	44:23
8. Dobre Miasto	32	38:38
9. Pisa*	27	30:34
10. Rominta*	26	39:34
11. Granica	24	34:46
12. Mazur	23	34:50
13. Drwęca	21	28:70
14. Mrągowie	15	34:48
15. Stawiguda	9	25:86
16. Olimpia II	9	14:60

* mecz zaległy do rozegrania



SPORT.wm.pl

PIĄTEK-NIEDZIELA 17-19.04.2026

NIE REWOLUCJA, TYLKO EWOLUCJA

SIATKÓWKA\\ Jeśli dzisiaj w Belchatowie Indykpol AZS ogra Skrę, to zakończy sezon na piątym miejscu, jeśli natomiast zwycięży gospodarze, wówczas o tym, który z tych zespołów będzie wyżej w tabeli, zadecyduje poniedziałkowe starcie w Olsztynie.

W fazie zasadniczej Indykpol AZS zagrał w Belchatowie już w drugiej kolejce i był to jeden z kilku niezapomnianych meczów, w których w tym sezonie Olsztynianie zdołali wyjść zwycięsko z - wydawało się - beznadziejnej sytuacji.

Warto przypomnieć, że Indykpol AZS chciał się odkuć za domową porażkę 2:3 z Jastrzębiem w inauguracyjnej kolejce, po której był olbrzymi niedosyt, bowiem gospodarze tak naprawdę powinni wtedy wygrać 3:0. Niestety, w pierwszym secie roztrwonili trzypunktową przewagę (14:11) i przegrali, po czym byli lepsi w dwóch kolejnych partiach.

Z tego powodu wynik meczu w Belchatowie miał dla nich olbrzymie znaczenie, bo nie chcieli rozpocząć sezonu od dwóch porażek. Jednak Skra chciała rozpocząć rozgrywki od dwóch zwycięstw, dlatego Olsztynianie cały czas musieli gonić wynik, bowiem gospodarze wygrali pierwszego i trzeciego seta (tego ostatniego do 17!). Ekipa trenera Daniela Plińskiego zdołała jednak doprowadzić do tie-breaka, ten jednak ułożył się dla niej fatalnie, bo wkońcówce przegrywała 11:14. Ale wtedy zaczęły się siatkarskie cuda - 12. punkt skutecznym atakiem zdobył Karlitzek, 13. punkt ten sam zawodnik dołożył po bloku na Żakiecie, a do remisu doprowadził blok Szwarca na El Graoui! Co prawda potem Skra miała jeszcze dwa meczbole, ale skutecznie punktowali Karlitzek i Halaba. Przy stanie 16:16 najpierw Ha-

laba zablokował Pothrona, a w decydującej akcji „kropkę nad i postawił” Szwarc.

Dawno olsztyńscy kibice nie przeżyli takich emocji, i to zakończonych zwycięsko, bo w poprzednich sezonach siatkarze Indykpolu AZS w takich sytuacjach albo nie podejmowali walki, albo szybko pękali.

Ten sezon okazał się jednak inny, bo przecież nie był to jedyny taki przypadek, że przypomnimy domowy mecz z ZAKSĄ, gdzie Indykpol AZS wyciągnął od 0:2 w setach do 3:2, czy pojedynkę w Chełmie, gdzie gospodarze prowadzili 2:0 w setach i 24:22 w trzecim, amimo to zkońcowego zwycięstwa cieszył się zespół ze stolicy Warmii i Mazur.

W marcowym rewanżu w Olsztynie takich emocji już nie było, bowiem gospodarze wygrali ze Skrą 3:1. A że obie ekipy zakończyły zasadniczą część sezonu na piątym i szóstym miejscu, po czym przegrały walkę o awans do czołowej czwórki, więc teraz rywalizują jeszcze o miejsce piąte. Gra się do dwóch zwycięstw, no i w pierwszym meczu znowu górą byli Olsztynianie (3:2). Czyli od piątego miejsca dzieli ich już tylko jeden wygrany mecz. Jeśli zrobią to dzisiaj w Belchatowie (początek o godz. 17.30), to zakończą rozgrywki w niezłym nastroju, jeśli natomiast przegrają, wtedy oba zespoły spotkają się jeszcze w poniedziałek w olsztyńskiej Uranii. Po tym meczu Indykpol AZS i Skra definitywnie zakończą sezon, więc uwaga kibiców skupi się na półfinałach mi-



Johannes Tille, rozgrywający Indykpolu AZS, został MVP wtorkowego meczu ze Skrą

strzostw Polski, w których także gra się do dwóch zwycięstw. W pierwszych meczach Warta ograła 3:0 Resovię, a Projekt przegrał 1:3 z LUK-iem. Sobotnie rewanże: Resovia - Warta (15), LUK - Projekt (18).

Wróćmy jeszcze do olsztyńskiego klubu, który już od kilku miesięcy buduje skład na nowy sezon. Jednak nie zapowiada się na jakąś wielką rewolucję

kadrową, bowiem zdecydowana większość zawodników zostaje w Olsztynie jeszcze na jeden lub nawet dwa sezony.

Do 2027 roku ważne kontrakty mają:

- Jakub Majchrzak
- Seweryn Lipiński
- Paweł Halaba
- Karol Borkowski
- Kuba Hawryluk
- Moritz Karlitzek

Jeszcze dłużej, bo do 2028 roku, w Olsztynie grać będą:

- Paweł Cieślak
- Jakub Ciunajtis
- Johannes Tille

Nadal klub nie ogłosił, co z Janem Hadravą, Arthurem Szwarcem i Łukaszem Kozubem, ale dobrze poinformowane kortowskie dziki, które lubią tu i ówdzie poręczyć i pogrzebać, nie mają wątpliwości, że

wymieniona trójka zostanie w Olsztynie na kolejny sezon.

Jak zatem widać, z podstawowego składu wypadną jedynie 33-letni środkowy Dawid Siwczyk i 27-letni przyjmujący Mateusz Janikowski. Obaj rzadko mieli okazję do zaprezentowania swoich umiejętności (zwłaszcza Janikowski), lecz trzeba przyznać, że Siwczyk - jak to mówią niektórzy - miał niezłe liczby, bo zagrał tylko w 14 meczach, ale średnio zdobywał w secie prawie dwa punkty (1,95). I to głównie atakiem, bo z 84 punktów tylko 17 zdobył blokiem i zaledwie jeden z zagrywk.

Na przeciwnym biegunie jest 22-letni Majchrzak, którego liczby to: aż 27 meczów, 84 sety i 109 zdobytych punktów (średnio 1,30 na set). Jego mocną stroną jest blok (40), poza tym miał osiem asowych zagrywek, niestety, atak ma słaby, bo wychodzi na to, że w ten sposób wywalczył tylko 61 punktów (0,72 punktu na set).

W nowym sezonie na środku siatki Siwczyka zastąpi 25-letni Karol Urbanowicz, który w zakończonych rozgrywkach zdobył dla ZAKSY aż 224 punkty, w tym 42 blokiem i 30 z zagrywk!

Bez wątpienia będzie to poważne wzmocnienie olsztyńskiego zespołu, bo do tej pory środek siatki często był najsłabszym punktem Indykpolu AZS.

A o tym, kto zastąpi Janikowskiego, przekonamy się już wkrótce, jednak już teraz wiadomo, że w składzie Indykpolu AZS nie będzie rewolucji, tylko ewolucja.

ARTUR DRYHNYCZ