PIĄTEK-ŚRODA
24-29|04|2026

DZIENNIK ELBLĄSKI
TYGODNIK

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

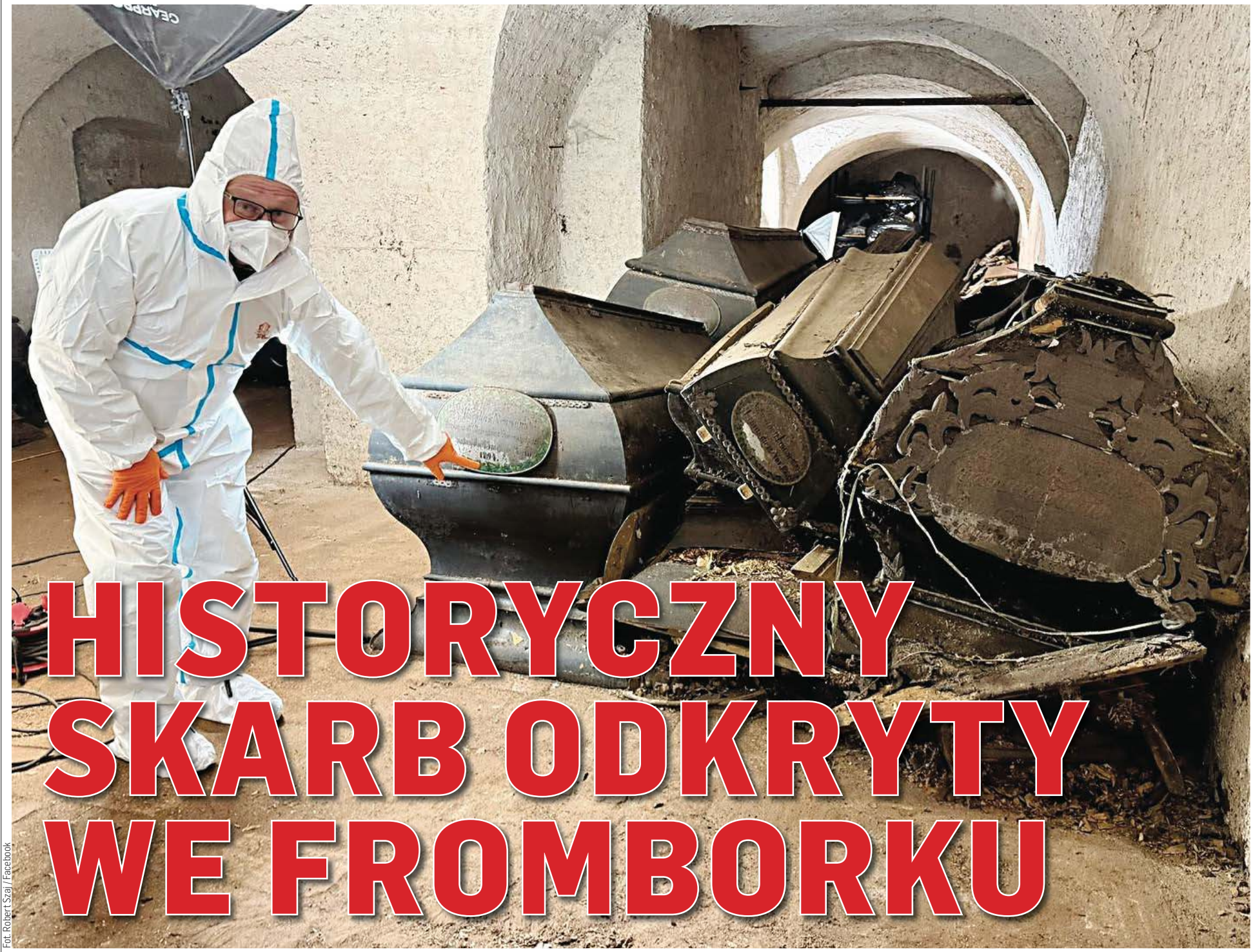
cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

ISSN 2956-2740 17
9 772956 274002

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ ISSN 1731-4224 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 17



HISTORYCZNY SKARB ODKRYTY WE FROMBORKU

Fot. Robert Szaj / Facebook

Deweloper zmienił projekt \3

Rusza remont Galerii EL \4

Najmłodsza starówka w Polsce \5

Elbląg szykuje się na juwenalia \6

eprasa.pl b0202adbdb

REMONT ULICY STOCZNIOWEJ

Fot. UM Elbląg

Elbląskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej rozpoczęło remont ulicy Stoczniowej. W pierwszym etapie roboty objęły chodnik po stronie wschodniej. W dalszej kolejności planowane jest wykonanie nowej nawierzchni jezdni. Zakres prac obejmuje również regulację wysokości krawężników na całej długości miejsc postojowych. W związku z tym będą one czasowo wyłączone z użytkowania. W miarę postępu robót wprowadzane będą zmiany w organizacji ruchu. Prace mają potrwać do końca maja. Koszt inwestycji to 470 tysięcy złotych. **RED.**

KULTOWY REJS WRACA PO 15 LATACH

W tym sezonie, po raz pierwszy od 15 lat, turyści będą mogli ponownie popłynąć w trwający 11 godzin rejs z Ostródy do Elbląga – zapowiedziała Żegluga Ostródzko-Elbląska. Uważana w przeszłości za kultową trasa prowadzi przez wszystkie pochylnie i śluzy Kanału Elbląskiego.

Turystyczne rejsy na trasie Ostróda – Elbląg były popularne jeszcze przed II wojną światową, potem przez kilkadziesiąt lat stanowiły sztandarową atrakcję Żeglugi Ostródzko-Elbląskiej, która jest największym operatorem białej floty na Kanale Elbląskim i jeziorach zachodnich Mazur. Po raz ostatni odbył się przed kompleksowym remontem kanału, który prowadzono etapami w latach 2011-2015. Po zakończeniu remontu kanału zamiast 11-godzinnych wypraw w ofercie znalazły się już tylko rejsy na krótszych trasach.

– Pływanie poszło wtedy w kierunku częstszych, krótszych rejsów, zabierania na pokład większej liczby pasażerów, co wymusiła konkurencja. Ale my chcemy zadbać o tradycję i spróbować te kultowe rejsy przywrócić. Zobaczymy, jakie będzie zainteresowanie, bo nie da się ukryć, że taki wielogodzinny rejs to propozycja dla koneserów, wytrwałych turystów – stwierdził prezes Żeglugi Cezary Wawrzyński.

Pierwszy 11-godzinny rejs zaplanowano pod koniec maja. Statek wypłynie rano z Elbląga i wieczorem zakończy trasę w Ostródzie, skąd turyści będą mogli wrócić autokarem. Następnego dnia popłynie z kolejną grupą pasażerów w odwrotnym kierunku. Na razie Żegluga zamierza organizować takie wyprawy testowo raz w miesiącu przez cały tegoroczny sezon. Jeśli chętnych będzie dużo, to w przyszłości ma być ich więcej.

Fot. Żegluga Ostródzko-Elbląska

W ostatnich latach najdłuższym rejsem był trwający około 4,5 godziny rejs statkiem po trawie między Elblągiem a pochylnią w Buczyńcu. Większość podróży na pozostałych kilkunastu trasach trwa zwykle około 2 godzin.

Żegluga Ostródzko-Elbląska, która jest spółką należącą do miasta Ostróda, planuje rozpocząć regularne rejsy po Kanale Elbląskim 25 kwietnia. W poprzednim sezonie jej statki zabrały na pokład 63 tysiące turystów.

Zbudowany w XIX wieku Kanał Elbląski jest jedną z najpopularniejszych atrakcji turystycznych regionu. Jest unikatowym zabytkiem hydrotechniki dzięki systemowi pochylni z tzw. suchym grzbietem. Umożliwiają one pokonanie różnicy poziomów wody, wynoszącej około 100 metrów na liczącym ponad 80 kilometrów odcinku kanału pomiędzy Ostródą a Elblągiem. Statki wycieczkowe, jachty i inne jednostki, żeby mogły pokonać różnicę poziomów, są umieszczane na wózkach i przeciągane po torowisku za pomocą stalowych lin, które porusza koło wodne.

Na kanale jest pięć pochylni w Buczyńcu, Kątach, Oleśnicy, Jeleniach i Całunach. Są też cztery śluzy w Miłomłynie, Zielonej, Małej Rusi i Ostródzie. **PAP**

ELBLĄG MODERNIZUJE MONITORING

ELBLĄG PLANUJE ROZBUDOWĘ MIEJSKIEGO SYSTEMU MONITORINGU. W RAMACH INWESTYCJI W MIEŚCIE POJAWIĄ SIĘ NOWE KAMERY, KTÓRE MAJĄ POPRAWIĆ BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW I USPRAWNIĆ NADZÓR NAD RUCHEM.

fot. KMP Elbląg

Miasto ogłosiło przetarg na modernizację miejskiego monitoringu. W planach jest zakup i montaż 24 nowych kamer.

Urządzenia pojawią się w czterech miejscach: na skrzyżowaniu Trasy Unii Europejskiej z ulicą Nowodworską, na rondzie Zamech, na skrzyżowaniu Alei Odrodzenia z ulicą Wiejską oraz na skrzyżowaniu ulic Ogólnej i Fromborskiej.

Zakres inwestycji obejmuje także przygotowanie infrastruktury technicznej: przyłączy telekomunikacyjnych i światłowodowych, zasilania oraz punktów kamerowych. Przewidziano również zakup oprogramowania i licencji do obsługi systemu.

Oferty w przetargu można składać do 30 kwietnia 2026 roku do godziny 9.30. **EG**

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

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

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

AWANTURA W ELBLĄSKIM SZPITALU

W nocy z soboty na niedzielę policyjny patrol zatrzymał 22-letniego mężczyznę, który wywołał awanturę na szpitalnym oddziale ratunkowym w Elblągu. Już następnego dnia, w przyspieszonym trybie, stanął on przed sądem.

– Mężczyzna odpowiadał za wykroczenie z art. 51 § 2a Kodeksu wykroczeń, czyli zakłócanie porządku w zakładzie leczniczym – poinformował nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy KMP w Elblągu. Sąd zdecydował o nałożeniu na 22-latka grzywny w wysokości 1000 złotych.

– Jest to najniższa możliwa kara w tym przypadku. Mężczyzna nie był wcześniej karany – dodał nadkom. Nowacki. **EG**

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl b0202adbdb

DEWELOPER ZMIENIŁ PROJEKT

Deweloper z Ostródy chce wybudować w Elblągu nowe osiedle mieszkaniowe na podstawie tzw. ustawy lex deweloper. Do ratusza trafił właśnie wniosek w tej sprawie. To już drugie podejście do inwestycji. Poprzedni projekt inwestor wycofał po uwagach mieszkańców.

Fot. wizualizacja inwestora

Firma Ekobud z Ostródy planuje budowę nowego osiedla mieszkaniowego w kwartale ulic: Częstochowska, ks. Mieczysława Tylutkiego, Legionów i Królewiecka.

Z poprawionego projektu wynika, że na terenie o powierzchni 21 616 m kw. planowana jest budowa trzech budynków mieszkalnych wielorodzinnych: dwóch dziewięciokondygnacyjnych oraz jednego czterokondygnacyjnego.

Zaplanowano 256 mieszkań, przy czym dokument dopuszcza modyfikację tej liczby w przedziale od 230 do 280. Dla mieszkańców przewidziano 338 miejsc parkingowych, w tym 250 w wielostanowiskowych garażach, 83 miejsca naziemne oraz 5 w indywidualnych garażach.

„Na podziemnych kondygnacjach bezpośrednio pod budynkiem zlokalizowano komórki lokatorskie, pomieszczenia na wózki i rowery, pomieszczenia techniczne oraz gospodarcze. Na poziomie piwnic (budynek B1) znajdują się również indywidualne garaże z bezpośrednim dostępem z zewnątrz oraz wielostanowiskowa hala garażowa. Obiekty ze względu na dużą różnicę w terenie, wynoszącą kilka metrów, posadowione zostaną na różnych poziomach. Istniejące ukształtowanie terenu pozwala na zastosowanie w budynku B1 trzykondygnacyjnej hali garażowej z odrębnymi wjazdami. Budynek B2, położony w głębi działki, wyposażony zostanie w dwie hale garażowe, natomiast budynek B3 w jedną" — wskazano we wniosku inwestora.

Duo zieleni

Jedna z działek ma zostać w całości przeznaczona na ogólnodostępny teren rekreacyjny. Ze względu na naturalne ukształtowanie, w tym liczne zagłębienia terenu, obszar ten ma służyć także do retencji wód opadowych. Zaplanowano tam zieleń, plac zabaw oraz ścieżki rekreacyjne. Łącznie ponad 60 proc. terenu inwestycji ma stanowić powierzchnia biologicznie czynna, obejmująca zarówno tereny zielone na gruncie, jak i częściowo zagospodarowane zielenią dachy nad podziemnymi garażami.

„Na garażach wielostanowiskowych projektuje się stropodach odwrócony, pozwalający na wegetację niskiej roślinności i rozprowadzenie wody opadowej po terenie inwestycji. Zwiększenie ilości terenów biologicznie czynnych pozwoli na retencję wód opadowych na terenie działki, odciążając kanalizację deszczową. Zieleń podnosi estetyczne walory planowanej zabudowy i powoduje obniżenie temperatur powierzchni, szczególnie w okresie letnim" – czytamy we wniosku.

Wjazdy i wyjazdy na teren inwestycji zlokalizowano w północnej części działki, z drogi publicznej prowadzącej do ulicy Częstochowskiej. Całość uzupełnią ciągi piesze i rowerowe, łączące budynki z terenami rekreacyjnymi oraz miejscami postojowymi. Zaplanowano także ciąg pieszo-rowerowy łączący ulice Królewiecką i Legionów, usprawniając i skracając komunikację w tej części miasta.

Co zmieniło się w projekcie?

W porównaniu z wcześniejszą wersją projektu zmieniły się parametry zabudowy. Zamiast trzech budynków o ośmiu kondygnacjach zaplanowano dwa budynki dziewięciokondygnacyjne oraz jeden czterokondygnacyjny. Zwiększył się także udział powierzchni biologicznie czynnej – z 56,3 proc. do 61,1 proc. Nieznacznie zmieniła się liczba miejsc parkingowych – z 337 do 338.

Mieszkańcy mogą zgłaszać uwagi

Inwestycja procedowana jest na podstawie tzw. ustawy lex deweloper, co oznacza, że zgodę na jej lokalizację musi wyrazić Rada Miejska w Elblągu. Zanim dojdzie do głosowania radnych, mieszkańcy mogą zgłaszać swoje uwagi do projektu. Należy to zrobić w ciągu 21 dni, licząc od 20 kwietnia. Sugestie należy kierować do prezydenta Elbląga za pośrednictwem Departamentu Urbanistyki i Architektury Urzędu Miejskiego w Elblągu (osobiście w siedzibie Urzędu przy ulicy Łączności 1 lub mailowo na adres dua@umelblag.pl).

BĘDĄ KWESTOWAĆ NA RZECZ HOSPICJUM

JUŻ W TEN WEEKEND, 25 I 26 KWIETNIA, W ELBLĄGU I OKOLICZNYCH MIEJSCOWOŚCIACH ODBĘDĄ SIĘ KWESTY W RAMACH AKCJI POLA NADZIEI 2026, ORGANIZOWANEJ NA RZECZ HOSPICJUM ELBLĄSKIEGO IM. DR ALEKSANDRY GABRYSIAK. WOLONTARIUSZY BĘDZIE MOŻNA SPOTKAĆ W SKLEPACH ORAZ PRZY PARAFIACH, WSZĘDZIE TAM, GDZIE CO ROKU MIESZKAŃCY CHĘTNIE WŁĄCZAJĄ SIĘ W POMAGANIE.

Fot. Hospicjum Elbląskie

Pola Nadziei to międzynarodowa akcja społeczna, której symbolem jest żonkil, znak nadziei i solidarności z osobami przewlekle i ciężko chorymi. W Elblągu prowadzona jest od 2004 roku i każdego roku angażują się w nią szkoły, przedszkola, instytucje oraz setki wolontariuszy.

– To dla nas bardzo ważny czas. Widzimy, jak wiele osób chce być częścią tej inicjatywy. To naprawdę krzepiące. Przygotowania do kwest idą pełną parą – mówi Anna Podhorodecka z Hospicjum Elbląskiego.

25 kwietnia odbędą się kwesty w sklepach Leclerc i Kaufland oraz Centrum Handlowym „Ogrody", natomiast 26 kwietnia przeprowadzone one zostaną przy parafiach w Elblągu i Pasłęku oraz w okolicznych miejscowościach.

Dochód z tegorocznej akcji przeznaczony zostanie na wsparcie działalności Hospicjum Elbląskiego, które każdego dnia zapewnia opiekę pacjentom oraz ich rodzinom zarówno w stacjonarnej placówce, jak i w domach.

– Każdego dnia widzimy, jak ważna jest obecność i wsparcie, nie tylko medyczne, ale też zwyczajnie ludzkie. Dlatego tak wiele dla nas znaczy, że mieszkańcy chcą być częścią tej akcji i razem z nami pomagają naszym pacjentom i ich bliskim – podkreśla Wiesława Pokropska, dyrektor Hospicjum Elbląskiego.

25 kwietnia w Centrum Handlowym „Ogrody" oprócz kwesty będzie działać także stoisko z zajęciami plastycznymi dla dzieci, które poprowadzi Biblioteka Elbląska (filia „Kostka"). Do działań włączą się również uczennice z Liceum Sztuk Plastycznych w Gronowie Górnym, które będą m.in. malować buźki oraz wykonywać kolorowe warkoczyki.

Kulminacyjnym wydarzeniem Pól Nadziei będzie VII Elbląski Bieg i Marsz Nadziei, który odbędzie się 17 maja w Bażantarni. To charytatywne wydarzenie od lat przyciąga mieszkańców, którzy chcą połączyć aktywność fizyczną z pomaganiem.

Na uczestników czekają biegi na 5 i 10 kilometrów, marsz na 3 kilometry oraz biegi dla dzieci. Poza zmaganiami planowany jest rodzinny piknik.

Podczas tegorocznej edycji będzie można również dołączyć do bazy potencjalnych dawców szpiku dzięki obecności Fundacji „Odwa", współpracującej z Fundacją DKMS. To proste działanie, które może realnie zwiększyć szanse osób chorych na nowotwory krwi.

Do 12 maja trwają zapisy na bieg i marsz poprzez stronę elektronicznezapisy.pl.

Organizatorzy przypominają, żeby mieć na uwadze to, że jak co roku najwięcej osób zapisuje się tuż przed wydarzeniem, a liczba miejsc jest ograniczona.

Tegoroczna akcja odbywa się pod honorowym patronatem prezydenta Elbląga Michała Missana.

Współorganizatorem Biegu i Marszu Nadziei jest MOSiR Elbląg.

„Pola Nadziei to ludzie dla ludzi. To wspólne działanie, które pokazuje, jak wiele można zrobić razem" – podkreślają organizatorzy.

HOSPICJUM ELBLĄSKIE

eprasa.pl b0202adbdb

NOWA ODSŁONA WYSTAWY O TRUSO

WYSTAWA „TRUSO. LEGENDA BAŁTYKU" PO DWUMIESIĘCZNEJ PRZERWIE JEST PONOWNIE PREZENTOWANA W MUZEUM ARCHEOLOGICZNO-HISTORYCZNYM W ELBLĄGU. ZMODERNIZOWANA EKSPOZYCJA OPOWIADA HISTORIĘ WIKIŃSKIEGO EMPORIUM, KTÓRE OD VIII DO XI WIEKU ISTNIAŁO W REJONIE DZISIEJSZEGO JANOWA.

Fot. Ryszard Biel (archiwum DE)

Elbląska wystawa pokazuje największą w Polsce kolekcję skandynawskich zabytków z epoki wikingów, które zostały odkryte przez archeologów w miejscu dawnego Truso. Była niedostępna od połowy lutego. W zmienionej aranżacji jest prezentowana od 24 kwietnia w budynku Podzamcze jako stała ekspozycja.

Jak poinformował jeden z kuratorów wystawy, dr Jakub Jagodziński, w nowej odsłonie umożliwia ona zwiedzającym obejrzenie jeszcze większej liczby unikatowych zabytków z wczesnego średniowiecza.

– Została uzupełniona przede wszystkim o historię tego, jak Truso stawało się legendą, jak było poszukiwane. Pojawiły się nowe gabloty, w których każdy detal prezentowanych artefaktów jest doskonale widoczny. Są też różne przykłady zabytków, które wcześniej w ogóle nie były eksponowane – wyjaśnił.

Zwiedzający będą mogli obejrzeć ozdoby charakterystyczne dla Skandynawii z okresu wikińskiego, m.in. owalne, równoramienne i trójlistne zapinki. Zobaczą też pionki do gry hnefatafl, wykonane z bursztynu, poroża, kamienia i metalu.

– Wśród militariów szczególną uwagę zwraca okucie jelca miecza, zdobione w stylu Borre z motywem kocich łbów. Warto też zwrócić uwagę na amulety związane z pogańskimi wierzeniami, w tym zawieszki w kształcie miniaturowych młotów Thora albo będące wyobrażeniem Odyna czy w formie miniaturowej różdżki związanej z magicznymi praktykami seiđr – dodał Jagodziński.

Na wystawie są również prezentowane jedne z najstarszych świadectw religii chrześcijańskiej na ziemiach polskich: fragment bursztynowego krzyżyka, a także przerobiony na zawieszkę denar Ludwika Pobożnego czy fragmenty naczyń liturgicznych.

Eksponaty z Truso pokazywano w wielu miastach Polski i na prestiżowych wystawach zagranicznych, m.in. w Berlinie, Kopenhadze i British Museum w Londynie.

Dawne Truso było największym na południowym wybrzeżu Bałtyku wikińskim portem i ośrodkiem handlowo-rzemieślniczym. Znajdowało się u ujścia Wisły do Zalewu Wiślanego. Zostało opisane przez anglosaskiego żeglarza Wulfstana około 890 roku. Podobnie jak inne wikińskie emporia, przestało istnieć w XI wieku.

Przez wiele lat istnienie Truso traktowano jako legendę. Badacze próbowali zlokalizować to miejsce od początków XIX wieku. Osadę odkrył w 1981 roku elbląski archeolog Marek F. Jagodziński, który w kolejnych dekadach prowadził tam prace wykopaliskowe. Truso jest uważane za jedno z najciekawszych stanowisk archeologicznych w kraju. Wiedza, której dostarczyły badania tej osady, jest wykorzystywana przez mediewistów w całej Europie. **PAP**

W piątek, 24 kwietnia, o godzinie 18 w budynku Podzamcze Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu odbędzie się wernisaż wystawy „Truso. Legenda Bałtyku". Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

RUSZA REMONT GALERII EL

WKRÓTCE ROZPOCZNĄ SIĘ PRACE KONSERWATORSKIE W DAWNYM KOŚCIELE MARIACKIM W ELBLĄGU, W KTÓRYM OBECNIE MIEŚCI SIĘ GALERIA EL. WYBRANO WYKONAWCĘ, KTÓRY ZA PRAWIE 3 MLN ZŁ PRZYGOTUJE DOKUMENTACJĘ I PRZEPROWADZI REMONT.

Fot. Andrzej Sprzączak

Wyłoniona firma wykona roboty konserwatorskie i budowlane przy murach zabudowań wokół byłego klasztoru dominikańskiego oraz budynku dawnego kościoła pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny w Elblągu. Prace potrwają 16 miesięcy. Na ten cel Elbląg uzyskał dofinansowanie z „Rządowego programu odbudowy zabytków".

Remont obejmie nie tylko zachowane do dzisiaj pozostałości zewnętrznych murów przy Galerii EL, zabezpieczone od strony ul. Wodnej drewnianymi stemplami, ale także dawną świątynię, szczególnie wejściową kruchtę, krużganek, prezbiterium oraz pomieszczenia biurowe i archiwum. Konserwacji poddane zostaną także epitafia i płyty nagrobne z XVII wieku.

Do najcenniejszych przykładów dawnego wyposażenia kościoła należą epitafium burgrabiego królewskiego Jana Jungschultza z 1631 roku, płyta inskrypcyjna ufundowana w 1647 roku przez Izaaka Spiringa na cześć króla Władysława IV, manierystyczna płyta nagrobna Hansa Grosa z 1600 roku, epitafium Martina Michaela z 1623 roku czy też płyta nagrobna Bartłomieja Meienreisa i Jana Slocumbe'a oraz ich małżonek z 1621 roku.

Kościół pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny w Elblągu to przykład gotyckiej, dwunawowej świątyni, charakterystycznej dla budownictwa zakonów żebrzących w państwie zakonnym. To jeden z pierwszych ceglanych kościołów, jakie powstały na terenie tych ziem. Jego prezbiterium zaliczane jest do najstarszych murowanych budowli wzniesionych w czasach Krzyżaków.

Dokument fundacyjny, pozwalający dominikanom przybyłym z Polski na osiedlenie się w Elblągu, wystawił w 1238 roku mistrz krajowy zakonu krzyżackiego Herman Balk. Budowę kościoła zaczęto po 1246 roku od wzniesienia prezbiterium, zakrystii oraz przylegających do niej dwóch niewielkich aneksów. W kolejnych latach go rozbudowywano. W 1504 roku pożar strawił świątynię, ale szybko przystąpiono do jej odbudowy.

Rozwój reformacji doprowadził do zakończenia działalności dominikanów w mieście. W 1542 roku ostatni dwaj zakonnicy przekazali klasztor i kościół radzie miejskiej. Tym samym kościół stał się pierwszą katolicką świątynią, która przeszła w ręce ewangelików. Od 1542 do 1945 roku kościół mariacki pełnił rolę głównej świątyni protestanckiej w Elblągu.

Na skutek działań wojennych w 1945 roku świątynia została poważnie uszkodzona, m.in. na skutek pożaru. Z pożogi wojennej ocalały jedynie prezbiterium z zakrystią i krużgankiem oraz przykrywający je dachem. Aż do końca lat 50. kościół pozostawał w stanie ruiny.

W 1959 roku zapadła decyzja o jego odbudowie, lecz z powodu braku środków finansowych prace podjęto dopiero na początku lat 60.

Dzięki inicjatywie inżynierów z Zakładów Mechanicznych „Zamech" i elbląskich plastyków kościół przeznaczono na pracownię oraz galerię eksperymentalnej sztuki współczesnej EL, która zainaugurowała swoją działalność w 1961 roku. Jednocześnie przez kolejne lata trwała odbudowa tego miejsca. W 2011 roku wzniesiono stalową konstrukcję dwukondygnacyjnej empory, która powiększyła powierzchnię ekspozycyjną galerii. Obecnie jest to miejsce wystaw i koncertów. **PAP**

REKLAMA

komunikat

Wójt Gminy Braniewo

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Braniewo zgodnie z zarządzeniem nr 27/IX/2026 Wójta Gminy Braniewo z dnia 20.04.2026 r. wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. (55) 644 03 18.

5726sezr-a-G

komunikat

WÓJT GMINY LELKOWO

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Lelkowo oraz na stronach https://biplelkowo.warmia.mazury.pl/ i https://lelkowo.warmia.mazury.pl/ na okres 21 dni zostało zamieszczone zarządzenie nr 19/2026 Wójta Gminy Lelkowo z dnia 22.04.2026 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

5626sezr-c-G

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Gronowo Elbląskie

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Gronowo Elbląskie przy ulicy Łączności 3, na stronie internetowej UG Gronowo Elbląskie www.gminagronowo.pl i stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Gronowo Elbląskie www.bipgronowo.warmia.mazury.pl oraz na tablicach sołeckich sołectw gminy Gronowo Elbląskie od dnia 24 kwietnia 2026 r. na okres 30 dni zostało zamieszczone ogłoszenie o ustnym przetargu nieograniczonym na nieruchomość stanowiącą własność gminy Gronowo Elbląskie.

WÓJT GMINY
Marcin Ślęzak

11126see1-a-G

eprasa.pl b0202adbdb

NAJMŁODSZA STARÓWKA W POLSCE

Elbląg świętuje w tym roku 780-lecie nadania praw miejskich, ale elbląska starówka jest najmłodsza w Polsce. Odbudowa prawie całkowicie zniszczonego w 1945 roku Starego Miasta rozpoczęła się 40 lat temu i trwa do dziś. Samorząd Elbląga promuje tę część miasta jako „nówkę starówkę".

W tym roku Elbląg obchodzi jubileusz 780-lecia, w związku z którym zaplanowano szereg wydarzeń. Jednym z najważniejszych była prezentacja aktu lokacji miasta. Oryginalny akt lokacyjny Elbląga z 10 kwietnia 1246 roku, nadający miastu prawa lubeckie, jest przechowywany na co dzień w Archiwum Państwowym w Gdańsku. Ten bezcenny, 780-letni pergaminowy dokument potwierdza kompromis między Krzyżakami a osadnikami, zapewniający miastu m.in. ziemie i prawa połowu.

Jednak Elbląg jako dawne miasto hanzeatyckie stracił bezpowrotnie Stare Miasto. Elbląska starówka została zburzona i spalona w 90 procentach podczas walk prowadzonych w lutym 1945 roku przez Armię Czerwoną przeciwko III Rzeszy. Z wojennej pożogi ocalały jedynie Katedra św. Mikołaja, Brama Targowa i częściowo kościół mariacki.

Wiceprezydent Elbląga i jednocześnie urbanistka Katarzyna Wiśniewska powiedziała, że miasto musiało długo czekać na odbudowę tej jego części.

– Stare Miasto w Elblągu było zlokalizowane na uboczu odradzającego się po wojnie miasta. Jego odbudowa nie była kwestią priorytetową w powojennej Polsce. Szczęściem dla Elbląga był brak funduszy, w związku z czym nie urządzono w tym miejscu modernistycznej zabudowy typowej dla lat 70. XX wieku, nie postawiono wieżowców z wielkiej płyty, tylko czekano na lepsze czasy – oznajmiła.

Dodała, że lepsze czasy nadeszły wraz z pojawieniem się w Elblągu prof. Marii Lubockiej-Hoffmann, która została wojewódzkim konserwatorem zabytków. To ona jest

Fot. Andrzej Sprzączak

autorką koncepcji retrowersji, czyli nowatorskiej metody odbudowy zniszczonych historycznych części miast, która została z powodzeniem zastosowana w przypadku Starego Miasta w Elblągu.

– Profesor Lubocka-Hoffmann w późnych latach 70. XX wieku, patrząc na zazieleniony staromiejski skwer, ujrzała pod warstwą trawy fundamenty zburzonych kamienic, dawną siatkę ulic. Na podstawie autentycznego ich układu, odkrytego podczas badań archeologicznych, zaplanowała zabudowę we współczesnej formie, metodą retrowersji. Nie chodziło o wierne naśladowanie zabudowy sprzed wojny, ale stworzenie staromiejskiego klimatu – wyjaśniła wiceprezydent.

Zorientowanie się, jak dokładnie usytuowane były kamienice, jak szerokie były parcele, umożliwiły największe w Europie badania archeologiczne rozpoczęte w latach 80. XX wieku pod nadzorem Tadeusza Nawrolskiego. Na ich podstawie i przy użyciu metody prof. Lubockiej-Hoffmann na początku lat 90. ruszyły prace przy zabudowie pierwszych kwartałów. Początkowo były to inwestycje realizowane przez indywidualne osoby albo spółdzielnie powstałe m.in. przy zakładach pracy. Dzisiaj zajmują się tym głównie deweloperzy. Obecnie w trakcie odbudowy są jeden kwartał i dwie pierzeje.

– Ewentualna zabudowa Placu Katedralnego czy nabrzeża to kwestia dalekiej przyszłości – podkreśliła wiceprezydent.

Zwróciła też uwagę na to, że elbląskie Stare Miasto w opinii mieszkańców to miejsce tętniące życiem, predysponowane do bycia centrum. Ale są też sygnały, że elbląska starówka powinna być wiernie zrekonstruowana, na wzór przedwojennej zabudowy.

– Jednak w teoriach konserwatorskich takie podejście jest fałszem. Odbudowane kamienice udawałyby zabytki i obserwator byłby zdezorientowany, czy ma do czynienia z oryginałem z epoki czy kopią. Dlatego metoda retrowersji jest celna. Sprawiła ona, że Elbląg stał się przykładem nowatorskiego podejścia do historycznej zabudowy, łączącego pamięć o przeszłości z nowoczesną architekturą – podsumowała. **PAP**

REKLAMA

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
WÓJTA GMINY PŁOSKINIA
O IV PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM

Przedmiotem przetargu jest nieruchomości określona w wykazie podanym do publicznej wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty i ogłoszony w lokalnej prasie („Dziennik Elbląski" z dnia 01.08.2025 r.), oznaczona w ewidencji gruntów jako działka niezabudowana **nr 159** o powierzchni **7,1183 ha**, położona w obrębie **Chruściel.** Grunt niezabudowany, uprawiany rolniczo, o wysokiej kulturze rolnej.

Zgodnie z ewidencją gruntów rodzaj użytku:
działka **nr 159** – RIVa o pow. 7,1183 ha.

Przeznaczenie nieruchomości:
tereny rolne.

Cena wywoławcza nieruchomości: 400.000,00 zł.

Wadium: 40.000,00 zł (wniesione w pieniądzu do 25.05.2026 r.).

Minimalne postąpienie: postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątków złotych.

Przetarg odbędzie się 29.05.2026 r. o godz. 9.00
w siedzibie Urzędu Gminy Płoskinia (sala USC).

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie w siedzibie Urzędu Gminy Płoskinia, na tablicy ogłoszeń sołectwa oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Płoskinia.

Dodatkowe informacje o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy Płoskinia, w pokoju nr 6, tel. 55 620 86 05.

11226see1-a-G

przetarg

BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA
ogłasza
pierwszy przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości **lokalowej nr 3** o powierzchni użytkowej **48,73 m²**, przeznaczonej na cele **mieszkalne**, położonej w Braniewie, przy **ul. Krasickiego 12**. Sprzedawana jest ona wraz z udziałem **30/100** części w działce **nr 169/3** o powierzchni **0,0410 ha w obrębie nr 6**, mającej urządzoną w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Braniewie księgę wieczystą **nr EL1B/00010738/5**.

Cena wywoławcza 170 000,00 zł, wadium 25 000,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 12.06.2026 r. o godz. 10.00
w Urzędzie Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111 (pokój nr 27).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium najpóźniej **do dnia 08.06.2026 r.** na rachunek bankowy Urzędu Miasta w Braniewie prowadzony w Braniewsko-Pasłęckim Banku Spółdzielczym Oddziale w Braniewie, nr 69 8313 0009 0036 9006 2000 0040.

W celu zapoznania się ze stanem nieruchomości należy kontaktować się z Wydziałem Gospodarki Mieszkaniowej z siedzibą: ul. Kościuszki 105A, Kierownik Wydziału – tel. 55 625 78 62, Inspektor ds. Mieszkaniowych – tel. 55 625 78 65.

Ogłoszenie umieszczono na tablicy informacyjnej
Urzędu Miasta Braniewa oraz na stronach internetowych:
http://bip.braniewo.pl/artykuly/120/nieruchomosci-do-sprzedazy
http://www.braniewo.pl/dla-mieszkancow/nieruchomosci-na-sprzedaz
i www.otoprzetargi.pl.

5826sezr-a-G

eprasa.pl b0202adbdb

ELBLĄG SZYKUJE SIĘ NA JUWENALIA

Elbląski samorząd i miejscowe uczelnie wyższe już drugi rok z rzędu połączą siły, by zorganizować wspólne juwenalia. Impreza odbędzie się 22 maja. Wiemy, kto będzie gwiazdą wydarzenia.

Fot. Organizator

Gwiazdą wieczoru będzie Gromee

We wtorek, 21 kwietnia, Akademia Nauk Stosowanych, Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych oraz elbląski samorząd podpisały umowę dotyczącą wspólnego przygotowania Elbląskich Juwenaliów 2026. Koszt imprezy wyniesie 140 tysięcy złotych i poniosą go po równo wszystkie zaangażowane strony.

Tegoroczne juwenalia rozpoczną się o godzinie 14 tradycyjną paradą studencką, która przejdzie Aleją Grunwaldzką i ulicami: Mickiewicza, Bema, Grobla św. Jerzego, Grota-Roweckiego, Armii Krajowej, Rycerska, Garbary, Stary Rynek, Rybacka i Wodna.

— Rozpoczniemy na Placu Dworcowym i zakończymy na Bulwarze Zygmunta Augusta, gdzie odbędzie się uroczyste przekazanie kluczy do miasta przez prezydenta Elbląga — zapowiedział Adam Wójcik, przewodniczący rady studentów Akademii Nauk Stosowanych w Elblągu.

— Następnie czeka nas sportowa rywalizacja: widowiskowe zawody smoczych łodzi, które już stały się tradycją elbląskich juwenaliów, oraz zawody kajakowe. Po zejściu z wody przed studentami konkurencje lądowe, takie jak turniej siatkówki plażowej oraz koszykówki 3 × 3. Uczestnicy, którzy nie będą zaangażowani w sportową rywalizację, mogą skorzystać ze stanowisk konkursowych, plastycznych i edukacyjnych lub odpocząć w strefie chillout — dodała Anastazja Redlicka z Akademii Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych.

Podczas Elbląskich Juwenaliów nie zabraknie też koncertów. Rozpoczną się one o godzinie 16 i będą dostępne także dla mieszkańców i gości. Podczas imprezy na scenie pojawią się m.in. Løster, Feniks, On The Quiet, Tranquil Madness, Black Cat Division oraz Diamenty z Młodzieżowego Domu Kultury. Gwiazdą wieczoru będzie Gromee, który o godzinie 21 wystąpi z Elblążanką Martą Gałuszewską. Ten duet można było już zobaczyć podczas Dni Elbląga 2024.

EWELINA GULIŃSKA

Fot. EG

Elbląskie Juwenalia 2025

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych na temat projektu planu ogólnego gminy Lelkowo

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, art. 8h, art. 8i ust. 1 pkt 1, pkt 2 i pkt 5, art. 8j i art. 8k ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 29 i art. 39 ust. 1 pkt 2-5 i ust. 2, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) oraz uchwałą nr VI/40/2024 Rady Gminy Lelkowo z dnia 31 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Lelkowo

Wójt Gminy Lelkowo
ogłasza
o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Lelkowo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Konsultacje społeczne są prowadzone w terminie **od 24 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.** i obejmują:
1) **zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego **od 24 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.**
2) **spotkanie otwarte** wraz z prezentacją projektu planu, które odbędzie się 5 maja 2026 r. o godz. 16:00 w Gminnym Centrum Kultury, Lelkowo 17, 14-521 Lelkowo (budynek jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami)
3) **dyżury projektanta,** które odbędą się w Gminnym Centrum Kultury (budynek jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami), Lelkowo 17, 14-521 Lelkowo, w następujących terminach i godzinach:
– **11 maja 2026 r. w godzinach od 14:00 do 17:30**
– **18 maja 2026 r. w godzinach od 14:00 do 17:30.**

Z projektem planu ogólnego można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Lelkowo, Lelkowo 21, 14-521 Lelkowo, pokój nr 10, w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Lelkowo pod adresem https://biplelkowo.warmia.mazury.pl/6913/plan-ogolny-gminy-lelkowo.html.

Uwagi dotyczące projektu planu należy składać do Wójta Gminy Lelkowo w nieprzekraczalnym terminie do dnia 22 maja 2026 r.:
1) w postaci papierowej na adres: Urząd Gminy Lelkowo, Lelkowo 21, 14-521 Lelkowo
2) w formie dokumentu elektronicznego za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres sekretariat@uglelkowo.pl lub za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej e-Doręczenia: AE:PL-15670-66125-TBIGV-19.

Uwagi należy złożyć na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz dostępny jest w Urzędzie Gminy w Lelkowie oraz na stronie internetowej pod adresem https://biplelkowo.warmia.mazury.pl/6913/plan-ogolny-gminy-lelkowo.html. Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) składający uwagę podaje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem lub uwagą. Może też podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi dotyczące prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej.
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Lelkowo.

Wójt Gminy Lelkowo
Łukasz Skrzeszewski

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych (RODO) dostępna jest na stronie https://biplelkowo.warmia.mazury.pl/5551/klauzule-informacyjne-w-przedmiocie-przetwarzania-danych-osobowych-w-urzedzie-gminy-w-lelkowie-w-referacie-rozwoju-gospodarczego.html.

11326see1-a-G

eprasa.pl b0202adbdb

HISTORYCZNY SKARB ODKRYTY WE FROMBORKU

W Bazylice Archikatedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja we Fromborku trwają badania archeologiczne, które już teraz przynoszą przełomowe odkrycia.

Naukowcy pracujący w tzw. krypcie kanonickiej natrafili na unikatowe znaleziska związane z pochówkami duchowieństwa, w tym największy w Polsce zbiór jedwabnych ornatów oraz niezwykle rzadkie elementy liturgicznej garderoby.

Jak podkreślają badacze, są to na razie wstępne ustalenia, jednak ich skala już teraz robi ogromne wrażenie.

– Mamy do czynienia z odkryciem absolutnie wyjątkowym w skali kraju. Tak bogatego zespołu jedwabnych tkanin sepulkralnych w Polsce jeszcze nie odnotowano – mówi Robert Szaj z Fundacji „Nicolaus Copernicus".

W trakcie prac archeolodzy natrafili nie tylko na ornaty, ale także na największy w Polsce zbiór jedwabnych sutann – elementów niezwykle rzadko spotykanych w tego typu badaniach. Odkryto również fragmenty dalmatyk, paliuszy oraz bogato zdobione tekstylia, w tym jedwabne poduszki i obszycia trumien.

– Te znaleziska pozwolą nam nie tylko odtworzyć wygląd dawnych szat duchownych, ale także zrozumieć ich symbolikę oraz techniki wytwarzania. To bezcenne źródło wiedzy o historii Kościoła i rzemiosła – podkreśla Robert Szaj.

Szczególną uwagę badaczy przykuły także krzyże relikwiarzowe, których pochodzenie i funkcja będą dopiero szczegółowo analizowane.

W grobach odnaleziono także przedmioty o ogromnym znaczeniu historycznym i religijnym. Wśród nich znajdują się różańce oraz kielichy z hostiami wykonane z drewna, skóry, a nawet papieru.

Fot. Robert Szaj / Facebook

To właśnie te ostatnie wzbudzają największe zainteresowanie naukowców.

– Kielichy wykonane ze skóry czy papieru są praktycznie niespotykane. To odkrycie może zmienić nasze dotychczasowe wyobrażenia o praktykach liturgicznych i pogrzebowych – zaznacza Robert Szaj.

Jednym z głównych celów projektu jest odnalezienie szczątków biskupa warmińskiego Łukasza Watzenrodego oraz innych hierarchów z XVI wieku. Na razie badacze nie mogą mówić o przełomie w tej kwestii.

Przeprowadzono już analizę domniemanej krypty biskupiej oraz kompleksowe rozpoznanie katedry z wykorzystaniem georadaru. Obecnie weryfikowana jest hipoteza o istnieniu starszej, mniejszej krypty, która mogła kryć pochówki dawnych biskupów.

– To etap badań, który rodzi więcej pytań niż odpowiedzi. Każde kolejne odkrycie przybliża nas jednak do rozwiązania tej historycznej zagadki – dodaje Robert Szaj.

Badania realizowane są w ramach projektu „Copernicus 2043", finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu „Nauka dla społeczeństwa". Prace prowadzi Fundacja „Nicolaus Copernicus" wspólnie z naukowcami z wielu polskich uczelni i instytucji.

Znaleziska z fromborskiej krypty mogą okazać się jednym z najcenniejszych zespołów tkanin pogrzebowych w Polsce, obejmujących okres od XVIII do początku XX wieku. Ich zachowanie w takim stanie było możliwe dzięki specyficznemu mikroklimatowi panującemu w krypcie.

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że głównym pomysłodawcą oraz szefem projektu jest właśnie Robert Szaj. To on stoi za koncepcją badań realizowanych w ramach programu „Copernicus 2043" i koordynuje prace zespołu naukowców.

Odkrycia z Fromborka to nie tylko archeologiczna sensacja, ale przede wszystkim ogromna szansa na poznanie historii: od zwyczajów pogrzebowych przez modę wśród duchowieństwa aż po dawne szlaki handlu jedwabiem.

Na szczegółowe wyniki badań trzeba jeszcze poczekać. Jedno jest jednak pewne: Frombork ponownie staje się miejscem, które może znacząco wpłynąć na naszą wiedzę o przeszłości. **SYLWESTER KASPROWICZ**

SENIOR ZA KIEROWNICĄ

STARSZY KIEROWCA NA DRODZE WCIĄŻ BUDZI EMOCJE. JEDNI WIDZĄ W NIM ZAGROŻENIE, INNI – GWARANCJĘ SPOKOJU I ROZWAGI. NAJNOWSZE ANALIZY I OBSERWACJE POKAZUJĄ JEDNAK, ŻE RZECZYWISTOŚĆ JEST ZNACZNIE BARDZIEJ ZŁOŻONA NIŻ PROSTE STEREOTYPY.

Fot. SK

Wieloletnia praktyka za kierownicą to ogromny kapitał. Seniorzy, którzy przejechali setki tysięcy kilometrów, często lepiej przewidują sytuacje na drodze, zachowują większy dystans i unikają ryzykownych manewrów. Jak podkreślają autorzy analiz, ostrożność starszych kierowców nie wynika z braku pewności, lecz z doświadczenia i umiejętności oceny zagrożeń.

To właśnie spokój, przewidywalność i brak brawury sprawiają, że wielu seniorów jeździ bezpieczniej niż młodsi uczestnicy ruchu drogowego.

Starszy kierowca częściej podejmuje decyzje z wyprzedzeniem. Planuje trasę, unika jazdy w trudnych warunkach, a przede wszystkim nie spieszy się za wszelką cenę.

Choć dla innych uczestników ruchu może to oznaczać wolniejszą jazdę, w praktyce przekłada się to na mniejszą liczbę ryzykownych sytuacji. Za każdym ostrożnym manewrem stoi nie brak refleksu, lecz świadomość konsekwencji błędów.

Eksperci zwracają jednak uwagę, że wraz z wiekiem mogą pojawiać się ograniczenia – pogorszenie wzroku, słuchu czy refleksu. To czynniki, które realnie wpływają na bezpieczeństwo i wymagają regularnej kontroli.

Kluczowe jest więc nie tyle samo kryterium wieku, co aktualna sprawność kierowcy. Nie każdy senior jeździ gorzej – ale nie każdy też zachowuje pełnię zdolności za kierownicą.

Coraz większą rolę odgrywa także technologia. Nowoczesne systemy bezpieczeństwa – asystenci pasa ruchu, automatyczne hamowanie czy czujniki martwego pola – mogą znacząco wspierać starszych kierowców.

Jednocześnie ważna pozostaje świadomość zdrowotna. Nawet przyjmowane leki mogą wpływać na koncentrację i czas reakcji, co w kontekście prowadzenia pojazdu ma ogromne znaczenie.

Debata o seniorach za kierownicą nie powinna sprowadzać się do prostego pytania „czy mogą jeździć?". Znacznie ważniejsze jest: w jakiej kondycji są i czy potrafią realnie ocenić swoje możliwości.

Bo choć doświadczenie często wygrywa z młodzieńczą brawurą, to bezpieczeństwo na drodze zawsze powinno być na pierwszym miejscu. **SYLWESTER KASPROWICZ**

eprasa.pl b0202adbdb

STARE POLE ZAPRASZA JUŻ W TEN WEEKEND

Już 25 i 26 kwietnia 2026 roku w Starym Polu odbędą się XV Wiosenne Targi Ogrodnicze. Jubileuszowa edycja wydarzenia, które od lat przyciąga tłumy odwiedzających, jest obowiązkowym punktem w kalendarzu każdego miłośnika roślin i pięknych wnętrz, ale nie tylko. Sprawdź, jakie atrakcje czekają w Starym Polu w ten wiosenny weekend!

Fot. materiały organizatora

Zielone zakupy i ogrodowe inspiracje

Wiosenne Targi Ogrodnicze to miejsce, w którym oferowane jest wszystko, co potrzebne do ogrodu lub na taras czy balkon. To idealny moment na odświeżenie własnej zielonej przestrzeni po zimie.

Na miejscu będzie można nabyć bezpośrednio od hodowców drzewka owocowe i ozdobne, krzewy, kwiaty rabatowe oraz unikalne rośliny cebulowe, a od producentów profesjonalny sprzęt ogrodniczy, który ułatwi każdą pracę w ziemi, a także meble ogrodowe, elementy małej architektury oraz stylowe dodatki do wnętrz.

Rękodzieło, regionalne smaki i wyjątkowe pokazy

Targi w Starym Polu to znacznie więcej niż tylko handel – to wydarzenie, które angażuje wszystkie zmysły. Spacerując między alejkami, będzie można natknąć się na wyjątkową ofertę rzemiosła artystycznego. Lokalni twórcy zaprezentują ręcznie wykonane dzieła. Nie zabraknie też strefy z regionalnymi i tradycyjnymi produktami – to doskonała okazja, by kupić swojskie wędliny, sery czy miody prosto z pasieki. Spragnieni ciekawostek znajdą w programie choćby pokazy szkolenia psów czy wystawę drobnego inwentarza, na której obejrzą ozdobny drób, gołębie oraz króliki.

Wesołe miasteczko i strefa gastro

Planujesz przyjazd z całą rodziną? Organizatorzy zadbali o to, by nikt się nie nudził. Najmłodsi uczestnicy będą mogli wyszaleć się w wesołym miasteczku, które zapewni mnóstwo radości i emocji.

Kiedy poczujecie głód, z pomocą przyjdzie rozbudowana strefa gastronomiczna. Zapach grillowanych potraw, lokalne przysmaki i słodkie przekąski sprawią, że przerwa na posiłek stanie się czystą przyjemnością.

Najważniejsze informacje dla zwiedzających

XV Wiosenne Targi Ogrodnicze odbędą się 25-26 kwietnia 2026 roku w godzinach 9-17 na terenach PODR w Starym Polu. W programie rośliny, rzemiosło, regionalne jedzenie, wesołe miasteczko i pokazy zwierząt.

REKLAMA

10126see1-a-G

eprasa.pl b0202adbdb

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

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

H JAK HORYZONT

Gdzie jest horyzont?

W parku krajobrazowym horyzontem można określić naturalny lub kulturowy krajobraz, obejmujący lasy, wzgórza i łąki, czasem nadwodne tereny – malownicze widoki kojące duszę, rozciągające się po tak zwany horyzont. Czym jest linia horyzontu? Podobno zawsze znajduje się na wysokości oczu patrzącego. Jednak według tak zwanej geometrii widoku jest linią pozorną i odległość między nim a obserwującym go zależy oczywiście, jak to w życiu bywa, od miejsca siedzenia, a w tym wypadku od wysokości, na jakiej są jego oczy. Odległość horyzontu tzw. pozornego od patrzącego wynosi zgodnie ze wzorem matematycznym zazwyczaj około 5 kilometrów. Najprościej rzecz ujmując, horyzont to granica, gdzie niebo spotyka się z ziemią lub wodą.

Równowaga w krajobrazie

Można powiedzieć, że kluczowe aspekty horyzontu w krajobrazie to naturalne piękno, ochrona widoku, dostępność i zrównoważony rozwój. Nie ma wątpliwości, że na atrakcyjność danego regionu pod względem turystycznym czy inwestycyjnym ma wpływ występowanie miejsc o walorach widokowych, pozwalających na dalekie i rozległe obserwacje. Dlatego tak istotne jest ich świadome kształtowanie bądź niezaburzanie. Punkty, ciągi czy płaszczyzny, a także przedpola widokowe umożliwiające ekspozycję panoramy mają ogromne znaczenie. Przedpola ekspozycji mogą być kształtowane poprzez takie elementy jak akcenty (mniejsze niż dominanta i subdominanta, elementy wyróżniające się w krajobrazie), dominanty (obiekty lub elementy naturalne bądź sztuczne wpływające wizualnie na otoczenie, wyróżniające się wysokością, wielkością czy też kolorem) czy subdominanty (elementy wyróżniające się w terenie, lecz słabsze w odbiorze niż dominanty). Niestety często zabudowa, szczególnie nieuporządkowana, oraz zarastanie przedpoli widokowych jest sporym problemem w zachowaniu atrakcyjności otaczającej nas przestrzeni.

Wyznaczanie nowych terenów pod zabudowę czy infrastrukturę techniczną może powodować dysharmonię, jeśli jest krótkowzrocznie planowane. Przykładem może być rozbudowa miejscowości w rozproszony sposób, w oderwaniu od istniejących układów wiejskich czy miejskich, na terenach cennych widokowo lub dotychczas zupełnie niezabudowanych bądź sytuowanie domów jednorodzinnych lub szeregowych wzdłuż wąskich, długich działek. Takimi krótkowzrocznymi działaniami może być także umieszczanie obiektów odbiegających stylistyką od otoczenia albo reklam czy przekształcanie rzeźby terenu.

Zawłaszczenie widoku

Widok może być kojący, harmonijny lub malowniczy, zdarza się nawet określenie „zapierający dech w piersiach". Bez względu na to, czy całkowicie ukształtowany przez naturę, czy antropogenicznie przekształcony, może być zrównoważony i spójny, tworząc łagodną linię wzdłuż horyzontu. Do takich widoków ma prawo każdy z nas. Stąd planowanie przestrzenne na poziomie województwa czy gminy i dokumenty, które są efektem identyfikacji przestrzeni wokół nas. Są to kierunki kształtowania i ochrony krajobrazu, jego wartości przyrodniczych, kulturowych, architektonicznych, urbanistycznych, historycznych lub estetyczno-widokowych, które za tym idą, z podziałem na tereny inwestycyjne i takie, w których warto pozostawić niezaburzony horyzont. Wydaje się, że dzięki temu walory widokowe pozostaną zawsze walorami. Niestety zapewne każdy z nas mógłby wymienić niejedno miejsce, w którym ktoś zawłaszczył widok.

Myśl przewodnia tego artykułu brzmi następująco: poszerzając horyzonty miejsca czy też swoje, należy uważać, żeby nie zaburzać tego istniejącego. Warto o tym pamiętać.

KAROLINA GALIŃSKA, PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

Horyzont – Łęcze

Horyzont – okolice Pogrodzia

Horyzont – Próchnik

Horyzont – Kadyny

fot. Karolina Galińska

Horyzont – Pagórki

Horyzont – Tolkmicko, Zalew Wiślany

Horyzont – Suchacz

Horyzont – wschodni falochron w porcie Tolkmicko

Wysoczyznę Elbląską polecamy zwiedzać przy pomocy aplikacji Kraina Buka. To idealny przewodnik dla wszystkich aktywnych turystów chcących poznać urokliwe miejsca i zakątki Wysoczyzny Elbląskiej. Aplikacja pokaże najciekawsze miejsca, zabytki, pomniki przyrody i inne okoliczne atrakcje, które można odkrywać w trakcie urlopu lub wolnego weekendu. Zeskanuj kod QR, by pobrać aplikację.

eprasa.pl b0202adbdb

Fot.Pixabay

NA CO CHORUJĄ SENIORZY?

Choroby wieku podeszłego, czyli choroby starcze, to grupa schorzeń, które pojawiają się u seniorów. Najczęściej są to choroba Alzheimera i inne rodzaje demencji, a także choroby układu krążenia i niektóre nowotwory.

W Polsce początek okresu starości wyznacza wiek emerytalny – 65 lat. Proces starzenia się jest jednak uwarunkowany indywidualnie, choć prędzej czy później zainicjuje duże zmiany w życiu takiej osoby, zwłaszcza pod względem zdrowotnym. Nasilenie problemów ze zdrowiem i z mobilnością, utrata kontroli nad własnym ciałem, uzależnienie od pomocy rodziny – to tylko niektóre jej symptomy.

Choroby wieku podeszłego, czyli choroby starcze, to grupa schorzeń, które diagnozuje się u większości seniorów. Obecnie obserwuje się proces starzenia się społeczeństwa, z ciągle wzrastającą liczbą osób dożywających późnej starości, w związku z tym choroby wieku podeszłego diagnozuje się coraz częściej. Szacuje się, że obecnie ponad połowa seniorów podlega starzeniu, które charakteryzuje się występowaniem licznych dolegliwości, doprowadzających stopniowo do trwałego upośledzenia funkcjonowania w życiu codziennym. Osoby starsze najczęściej skarżą się na zaburzenia pamięci, wahania nastroju, zaburzenia mowy i spowolnienie ruchowe (lub kłopoty z poruszaniem się), problemy ze słuchem i pogorszenie wzroku. Problem stanowią także dolegliwości sercowe i układu krążenia i oddechowe.

Najczęstsze choroby wieku podeszłego:

1. CHOROBA ALZHEIMERA - objawiająca się utratą pamięci, zdolnością rozumowania i orientacji, to najczęstszych chorób wieku podeszłego. Wg raportu NIK, obecnie w Polsce na tę chorobę może cierpieć nawet pół miliona osób. Do 2050 roku liczba ta - według różnych szacunków – wzrośnie nawet czterokrotnie.

2. CHOROBA PARKINSONA to choroba układu nerwowego, objawiająca się drżeniem kończyn i zaburzeniami mowy. Jak wynika z danych z 2015 roku, w Polsce na Parkinsona choruje ponad 80 tys. osób. Szacuje się, ze co roku będzie przybywać ok. 4-8 tys. nowych przypadków tej choroby.

3. NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - należy do najczęstszych schorzeń układu sercowo-naczyniowego u osób starszych. Częstość jego występowania rośnie bowiem wraz z wiekiem - w całej populacji dorosłych Polaków wynosi 30 proc., natomiast u osób po 65. roku życia - 75 proc. Największą częstość występowania nadciśnienia stwierdzono u osób między 70. a 74. rokiem życia. Wiąże się to z procesami, które zachodzą w naczyniach tętniczych w miarę starzenia. Chodzi przede wszystkim o zwiększającą się wraz z upływem lat sztywność naczyń. Wraz z wiekiem dochodzi również do zaburzenia regulacji wydalania sodu, co także jest przyczyną nadciśnienia.

Inne częste choroby układu krążenia, występujące u osób starszych, to choroba niedokrwienna serca, przewlekła niewydolność serca i wady serca.

4. NOWOTWORY - chorzy powyżej 65. roku życia stanowią ponad 60 proc. chorych na nowotwory w Europie i Ameryce Północnej i szacuje się, że w okresie najbliższych 30 lat odsetek ten prawdopodobnie wzrośnie o kolejne 10 proc. Najczęstszymi nowotworami występującymi u osób starszych są: rak płuc, rak prostaty i rak piersi. Z nowotworów przewodu pokarmowego olbrzymia większość dotyczy osób w podeszłym wieku, m.in. rak przełyku, nowotwory żołądka, trzustki, jelita grubego. Inne nowotwory często diagnozowane u seniorów to rak nerki i pęcherza moczowego, rak skóry (inne niż czerniak) czy szpiczak plazmocytowy.

5.CUKRZYCA - jak wynika z badań, szczyt zachorowań na cukrzycę typu 2 występuje około 60. roku życia. Szacuje się, że zmaga się z nią niemalże 40 proc. osób po 65. roku życia. Specjaliści zauważają, że u osób w wieku podeszłym cukrzyca może przebiegać bez jawnych objawów. Czynnikami zwiększającymi ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 u osób starszych to m.in.: nadwaga lub otyłość (zwiększona ilość tkanki tłuszczowej), a zwłaszcza otyłość typu brzusznego, zmniejszona aktywność fizyczna, upośledzenie funkcji nerek i wątroby.

6. CHOROBY ZWYRODNIENIOWE STAWÓW - ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej zwiększa się z wiekiem, choć są osoby starsze, które się z nią nie zmagają. Obecnie zwyrodnienie stawów dotyczy połowy ludzi po 50. roku życia.

7. OSTEOPOROZA - jest chorobą, której częstość występowania wzrasta z wiekiem. Na osteoporozę najbardziej narażone są osoby po 70. roku życia. Istotą choroby jest obniżenie wytrzymałości kości, która zwiększa łamliwość kości. Złamania spowodowane osteoporozą powodują znaczną chorobowość i umieralność (z powodu powikłań aż 20 proc. chorych ze złamaniami kości udowej umiera w ciągu sześciu miesięcy po złamaniu, a ponad 50 proc. w ciągu następnego roku).

8. MIAŻDŻYCĄ - nazywamy przewlekły stan zapalny, który obejmuje średnie i duże tętnice w organizmie człowieka. Stwardnienie i zwężenie naczyń krwionośnych może być śmiertelnie niebezpieczne, ponieważ naczynia przestają dostarczać krew tkankom, które w konsekwencji obumierają. Wpływ na schorzenie mają przede wszystkim otyłość, ciężkostrawna, niezdrowa dieta bogata w przetworzone tłuszcze i wysoki poziom cholesterolu LDL. Miażdżyca może spowodować udar mózgu, zawał serca i chorobę wieńcową. Rozwija się latami poprzez odkładanie się lipidów w ścianach naczyń. W przypadku choroby należy niezwłocznie wdrożyć leczenie zalecone przez specjalistę i zmienić tryb życia.

> Choroby wieku starczego zaczynają pojawiać się najczęściej u osób między 60, a 65. rokiem życia.

9. DEPRESJA - według danych Głównego Urzędu Statystycznego, 12 proc. osób najstarszych (w wieku co najmniej 70 lat - kobiety dwa razy częściej niż mężczyźni) przyznaje, że zmaga się z depresją. Charakteryzuje się ona m.in. obniżeniem nastroju, nieuzasadnionym smutkiem i utratą zainteresowań.

Najczęstszą przyczyną depresji u seniorów jest samotność. Jednak jej przyczyn należy szukać także w lekach przyjmowanych na leczenie innych schorzeń.

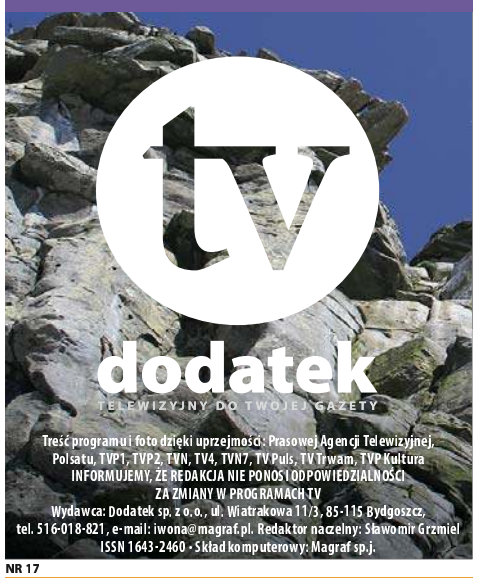
Opieka nad chorymi

Niezależnie od tego, na jakie choroby wieku starczego cierpią nasi bliscy, trzeba pamiętać, że często mogą nie poradzić sobie bez naszej pomocy. Wsparcie może być okazywane na wiele różnych sposobów, od wspólnych spacerów i rozmów, po pełną opiekę w najcięższych przypadkach. Często nasze obowiązki zawodowe sprawiają, że niestety nie jesteśmy w stanie sami zatroszczyć się o bliskiego. Warto w takim przypadku korzystać z pomocy profesjonalnych opiekunek. W czasie naszej nieobecności postarają się one, by choremu niczego nie brakowało. Schorzenia najbliższych osób często wymagają ogromnego poświęcenia, pracy i kosztują członków rodziny ogrom emocji. Z całą pewnością należy zadbać także o siebie. Korzystanie z terapii psychologicznej, czy wsparcia konkretnych grup, czy fundacji mogą przynieść ukojenie, spokój i dodać sił w trudnej walce.

JK

eprasa.pl b0202adbdb

24-30 kwietnia 2026



Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o. o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp.j.
NR 17

Piątek

20:00 TVP KULTURA

Boccaccio '70

Obyczajowy, Francja, Włochy, 1962

Inspirowany Dekameronem Boccacciego, czteroczęściowy film nowelowy. Czterej sławni reżyserzy włoscy przedstawili miłosne historie z najpiękniejszymi kobietami ówczesnego kina w rolach głównych. W tej części znalazły się: nowela Luchino Visconti'ego i nowela Vittorio De Siki.
INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:35

Sobota

00:10 TVN 7

Super 8

Thriller, SF, USA, 2011

Ohio, rok 1979. Grupie nastolatków udaje się zarejestrować tytułową kamerą Super 8 katastrofę kolejową. Niedługo po tym wydarzeniu do miasteczka wkracza wojsko. Powodem interwencji armii jest rosnąca ilość nie dających się racjonalnie wytłumaczyć wydarzeń, tajemniczych zniknięć ludzi i zwierząt. Miejscowy szeryf odkrywa, że wszystkie te wydarzenia są połączone z katastrofą pociągu.

Niedziela

20:00 TV PULS

Człowiek w ogniu

Akcja, USA, 2004

John Creasy (Denzel Washington) to były zabójca, przez wiele lat pracujący dla CIA. Przyjeżdża do Meksyku, aby objąć posadę ochroniarza dziewięcioletniej Pity (Dakota Fanning). Dziewczynka jest córką znanego biznesmena. Szybko udaje się jej zaskarbić sympatię oschłego Johna. Dzięki niej mężczyzna ponownie odnajduje sens swojego życia. Niestety, bandyci przed którymi Creasy miał bronić dziecko, urządzają zasadzkę i pomimo bohaterskiej walki ochroniarza, Pita zostaje porwana. Mężczyzna w ciężkim stanie trafia do szpitala. Postanawia wymierzyć sprawiedliwość sprawcom.

Poniedziałek

20:30 TVP 1

Herbatka u Stalina

Teatr Telewizji, 1999

W „Herbatce u Stalina" autor sztuki podejmuje problem fascynacji intelektualistów europejskich komunizmem w jego rdzennym, rosyjskim wydaniu. Jak przypominają na wstępie realizatorzy spektaklu: w latach 1923-1924 powstały pierwsze towarzystwa przyjaciół Rosji Radzieckiej. Wielu spośród ich członków i sympatyków to wybitni humaniści. Dlaczego intelektualiści dali się uwieść fałszywej ideologii i bezczelnej propagandzie? Dlaczego najwybitniejsze umysły swojej epoki, ludzie, którzy mieli moralny obowiązek dociekania prawdy, woleli udawać, że nie widzą, co dzieje się w sowieckiej Rosji? Te pytania stawia autor „Herbatki u Stalina".

Wtorek

20:00 TVP KULTURA

Symfonia tańca/Ssss...

Widowisko baletowe, 2026

„Ssss..." jest częścią tryptyku „Symfonia tańca" - widowiska baletowego rozpisanego na duety muzyków i choreografów; Beethoven z Toerem van Schaykem, Bizet z Georgem Balanchinem, Chopin z Edwardem Clugiem.
Telewizyjna rejestracja „Symfonia tańca/Ssss..." z Teatru Wielkiego - Opery Narodowej, zachęca do zanurzenia się w spokojną, zagadkową, tajemniczą atmosferę nokturnów Fryderyka Chopina, które w połączeniu z dynamiczną, poetycką i chwilami ironiczną choreografią tworzy wspaniałe połączenie tradycji z nowoczesnością.

Środa

23:50 TVP 1

Bez znieczulenia

Dramat obyczajowy, Polska, 1978

Głównym bohaterem „Bez znieczulenia" jest Jerzy Michałowski - znakomity reporter, specjalista od problemów Trzeciego Świata. Jego kariera zawodowa to pasmo sukcesów. Życie rodzinne również układa mu się bez zarzutu. Ma własne seminarium na uniwersytecie, bryluje w programach telewizyjnych, których jest gwiazdą. Jednym słowem - lepiej być nie może. Lepiej nie, ale gorzej...? Pewnego dnia, z niejasnych dlań przyczyn, przestaje mu się wieść. Traci zaufanie zwierzchników, na kolejny wyjazd za granicę kwalifikuje się kto inny, przestaje dostawać prasę z Zachodu, a jego zajęcia na uczelni zostają zawieszone...

Czwartek

22:55 POLSAT

Miasto aniołów

Obyczajowy, melodramat, USA, Niemcy, 1998

Seth (Nicolas Cage) jest aniołem, który towarzyszy duchom niedawno zmarłych w ich drodze do wiecznego życia. Seth nigdy nie był istotą ludzką, więc nigdy nie doświadczył dotyku ani smaku. Przybywa do szpitala w Los Angeles aby pocieszyć umierającego człowieka, a spotyka śmiertelną kobietę, która przykuwa jego uwagę. To dr Maggie Rice (Meg Ryan), genialna młoda kardiochirurg, która jest oddana swojej profesji i swoim pacjentom. Seth ma moc, by dać się zobaczyć, ale Maggie uważa go za zbyt tajemniczego - nie wierzy w anioły, dopóki nie zakocha się jednym z nich.

PIĄTEK • 24 kwietnia

TVP 1

05:05 Wykrywacz kłamstw
05:25 Pytanie dnia - rozmowa
05:45 Reporterzy - magazyn
05:55 Oko na Świat - magazyn
06:20 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
08:45 Ranczo - serial kom., 2006
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Przybysze wśród zwierząt - dokument, Niemcy, 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
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - telet.
18:00 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Powrót - serial, 2022
21:35 Sekielski wieczorową porą - talk-show
22:40 Zimna wojna - dram., Wlk. Bryt., Polska, Franc., 2018
00:20 Wojna zastępcza - serial
01:20 Nieobliczalny - fab., USA, 2020
03:00 Sekielski wieczorową porą - talk-show
03:55 Mel Brooks, genialny komik - dok., Franc., 2017

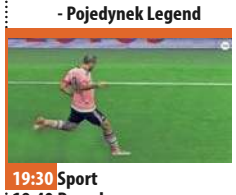
TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2022
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:15 Kolekcja - Ryszard Winiarski - felieton
12:20 Wtem - Magdalena Bielska - 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., 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
19:50 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026
22:20 Postaw na milion - teleturniej
23:20 To jest grane - magazyn muzyczny
23:50 Sprzymierzeni - fab., USA, 2016
02:05 A psa biorę ja - kom., USA, 2016
03:55 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj zajrzymy do lokalu Kulinarna Warszawka w Kępnie.
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
19:25 Galacticos Show - Pojedynek Legend



19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Shrek Forever - kom., USA, 2010
22:10 Wojna domowa - sens., USA, Wlk. Bryt., 2024
00:20 Kuba Wojewódzki - talk-show
01:40 Książę Andrzej i seksafera Epsteina
02:30 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
04:50 Kto was tak urządził - program poradnikowy

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. Adwokat dostaje niepokojący SMS od dorosłej córki. Wkrótce zostaje znalezione jej ciało - została zamordowana.
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny

19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Farma - reality show
21:00 Must Be The Music - program muzyczny
23:05 Stan oblężenia - sens., USA, 1998
01:30 Elizjum - sens., USA, 2013. Rok 2154. Świat jest podzielony na dwie kasty. Zamożni żyją na przypominającej amerykańskie przedmieścia stacji okołoziemskiej. Reszta - walczy o przetrwanie na przeludnionej Ziemi...
04:00 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn
07:45 Białe złoto - dok., Pol., 2017
08:20 Wtem - Szczepan Kopyt • Kamila Janiak - felietony
08:30 Wydarzenie aktualne
09:05 Kulturalni - magazyn
10:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
11:05 Kradzież - film TVP, 1976
12:15 Portrety - John Wayne - dok., Franc., 2019
13:25 Pustelnia parmeńska - dram., Franc., Wł., 1948
16:25 Czas Komedy - dok., Polska, 1994
17:35 Śpiewnik Komedy - koncert, 1995
18:30 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
18:50 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Janis Joplin - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:25 Video Killed the Radio Star - Russel Mulcahy - Wlk. Bryt., 2009

20:00 Wieczór kinomana - Boccaccio '70 - obyczajowy, Franc., Włochy, 1962 ●
22:00 Tygodnik Kulturalny
22:50 Przygody Sherlocka Holmesa - Tajemnica Copper Beeches - serial, Wlk. Bryt., 1984
23:55 Czwartkowy klub filmowy - Popioły - dram., Polska, 1965
02:00 Noc krótkich filmów - Figury niemożliwe i inne historie - anim., Polska, Kan., 2021
02:20 Kino nocne - Anna i wilki - dram. obycz., Hiszp., 1973
04:05 Porozmawiajmy szczerze
04:35 Film jest bajką - dok., Polska, 2005

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Harvey wybiera się na koncert Phila Lesha. Niespodziewanie dwie tajemnicze kobiety dokonują za kulisami kradzieży...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir odbiera telefon od dawnej znajomej - Siny. Kobieta jest przestraszona i wydaje się być w tarapatach.
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
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Jeden strzał - akcja, Wlk. Bryt., 2021. Jake Harris (Scott Adkins) jest dowódcą elitarnego oddziału Navy Seals. Obecnie stacjonuje w Mirosławcu w Polsce. Zostaje mu powierzona bardzo ważna misja, której powodzenie zapobiegnie atakowi terrorystycznemu.
22:00 Freelance - akcja, USA, 2023
00:05 Huragan - akcja, USA, 2018
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:25 Ten moment - program o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Asia Kobut z gimnazjalnej 2c dwa miesiące temu pożyczyła sto złotych koleżance. Zosia nie chce oddać długu i wmawia dziewczynie, że została okradziona przez dwie licealistki...
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.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Larry Crowne: Uśmiech losu - kom., USA, 2011. Larry Crowne (Tom Hanks) jest normalnym, nawet nieco nudnym, facetem w średnim wieku, który od wielu lat pracuje w jednej firmie. Kiedy zostaje zwolniony z pracy, odkrywa, że ma mnóstwo wolnego czasu...
22:10 Królowa przetrwania - reality show
23:30 Mroczny rycerz - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2008
02:30 Hotel Paradise - reality show
03:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:00 Usterka - program poradnikowy
04:35 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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** Wielki błękit - sens., Franc., 1988
23:35 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **01:35** STOP Drogówka - serial policyjny **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Wilamowice - Kult św. arcybiskupa Józefa Bilczewskiego **12:00** Regina Coeli **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Śladami s. Heleny Majewskiej **13:30** Msza św.
14:30 Drzwi do Iasu **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** Św. na każdy dzień **17:00** Największy Dar
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** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Informacje dnia

eprasa.pl b0202adbdb

SOBOTA • 25 kwietnia

TVP 1

04:55 Wykrywacz kłamstw
05:15 Pytanie dnia - rozmowa
05:35 Reporterzy - magazyn
05:50 Oko na Świat - magazyn
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - mag.
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2006
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:55 Gwiazdy w południe - Nevada Smith - western, USA, 1966
14:15 Domowe patenty - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial kryminalny
21:25 Hit na sobotę - Nie czas umierać - sens., Wlk. Bryt., USA, 2021
00:20 Mechanik: Czas zemsty - akcja, USA, 2005
02:05 Zimna wojna - dram., Wlk. Bryt., Polska, Franc., 2018
03:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:35 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy
12:15 Andrzej Seweryn - skazany na scenę - dok., Polska, 2026
13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Program rozrywkowy
16:20 Na dobre i na złe - Dobrze, dziękuję, wyparłam - serial, Polska, 2026

17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:45 Słowo na niedzielę - rozmowa
19:00 Informacje kulturalne - magazyn
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:30 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne
22:05 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
23:45 Kino relaks - Szpieg, który mnie rzucił - kom., USA, 2018
01:55 Sprzymierzeni - fab., USA, 2016
04:00 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Magda Gessler zaprasza nas dzisiaj do restauracji Baszta w Świdnicy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:15 Shrek Forever - kom., USA, 2010
15:15 Galacticos Show - Pojedynek Legend
15:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:30 Galacticos Show - Pojedynek Legend
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:45 Mam talent - program rozrywkowy
22:25 Co wiecie o swoich dziadkach? - kom., USA, 2017. Ojciec Dusty (Mark Wahlberg) i ojczym Brad (Will Ferrell) łączą siły, by pokazać swoim dzieciom, czym są perfekcyjne święta Bożego Narodzenia. Ich nowo powstała przyjaźń zostaje poddana testowi, gdy...
00:25 Żołnierz przyszłości - SF, USA, 1998
02:30 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:55 Ewa gotuje - program kulinarny
12:35 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki - anim., USA, 2008
13:00 Kung Fu Panda 3 - anim., Chiny, USA, 2016
15:15 Zanim się pojawiłeś - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016. 26-letnia Louisie „Lou" Clark (Emilia Clarke) dostaje posadę opiekunki sparaliżowanego Willa Traynora (Cam Claflin), zamożnego bankiera i aktywnego sportowca...
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały

19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
22:00 Fuks 2 - kom., Polska, 2022
00:05 Ścigani - sens., USA, Niemcy, 2008. James McAvoy jako sfrustrowany pracownik biurowy odkrywa, że jest synem zawodowego zabójcy i że dzieli nadludzkie zdolności swojego ojca do zabijania...
02:40 Cicha noc - sens., Wlk. Bryt., 2021. Brytyjskie małżeństwo Nell (Keira Knightley) i Simon (Matthew Goode) organizują coroczną świąteczną kolację w swojej wiejskiej posiadłości
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:15 Przez łzy do szczęścia - dram., Polska, 1939
09:00 Co nam w duszy gra - Cały ten film... - 2000
10:05 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
10:25 Dokument tygodnia - Niepokorny Alain Resnais - dok., Franc., 2022
11:30 Droga - Musisz to wypić do dna - serial obycz., Polska, 1973
12:45 Dzień z życia artysty - Zbigniew Hołdys - magazyn
13:25 Turandot - opera, Włochy, 2022
15:25 Wydarzenie aktualne
16:05 Stolica muzyki, Nowy Orlean - dok., USA, 2019
18:05 Andrzej Seweryn - skazany na scenę - dok., Polska, 2026
19:00 Fryderyki '2026 - Gala Muzyki Klasycznej

20:45 Bilet do kina - Liczba doskonała - fab., Włochy, Polska, Izrael, 2022. David jest młodym samotnikiem, studiował matematykę, ma reputację geniusza, żyje biednie, ale szczęśliwie. Joachim wyemigrował, dorobił się wielkich pieniędzy i sposztrzegł, że jest samotny i stary. Joachim zaczyna myśleć o kimś, komu będzie mógł przekazać majątek...
22:20 Klub Jazzowy - Stryjo - koncert, 2025
23:35 Wieczór kinomana - Boccaccio '70 - obycz., Franc., Włochy, 1962 ●
01:35 Kino nocne - Tato - dram. obycz., Polska, 1995
03:30 Turandot - opera, Włochy, 2022

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex oddzielnie ścigają na autostradzie kobietę, która może być wplątana w uprowadzenie nastolatki. Kobiecie udaje się uciec...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia - W czasie swojej podróży do Etiopii Wojciech Cejrowski przygląda się plemieniu Karo z południa kraju i jego codziennemu życiu.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 30-letni Jakub Zalewski całe życie był przekonany, że ma tylko matkę. Po latach dowiaduje się, że jego ojciec jednak żyje. Nagłe pojawienie się ojca mąci spokój Jakuba, tym bardziej, że jego 50-letni ojciec jest...

20:00 Murarz: Na granicy spisku - akcja, USA, 2024. Steve Vail (Aaron Eckhart), były agent CIA, odszedł ze służby w niesławie i pracuje jako murarz. Niespodziewanie zostaje wezwany do działania.
22:05 Świat w ogniu - akcja, USA, 2019. Prezydent staje się celem ataku dokonanego przy użyciu najnowocześniejszych technik wojskowych. Giną dziesiątki agentów, a życie głowy państwa wisi na włosku.
00:20 Lwie serce - akcja, USA, 1990
02:25 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:50 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:20 Szkoła - program obycz. Karol Szosa, nowy uczeń trzeciej liceum, zakochał się w nauczycielce biologii Barbarze Gruszce i publicznie wyznał jej miłość.
06:10 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:05 Bugs Bunny Builders - animacja
07:50 Goonies - przygod., USA, 1985
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:20 Mówię Wam - talk-show
12:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Detektywi - W podmiejskim lesie dochodzi do napaści na dwóch braci, jednemu z nich udaje się uciec.
16:35 The Floor - teleturniej
17:45 Nowe przygody Aladyna - przygod., Franc., Belgia, 2015

20:00 Lara Croft: Tomb Raider - przygod., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, Jap., 2001. Zgłębianie sekretów zapomnianych imperiów, odkrywanie bajecznych skarbów, śmiertelne starcia z czarnymi charakterami - oto normalny rozkład dnia poszukiwaczki przygód Lary Croft (Angelina Jolie)
22:15 Ciche miejsce II - SF, USA, 2020
00:10 Super 8 - przygod., USA, 2011 ●
02:25 Żyją z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:15 Fachowcy - paradokument
03:50 Usterka - poradnik
04:25 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** A na deser... - program kulinarny
09:35 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:45** Królową być - kom., Franc., 2005 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Regina Coeli **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Największy Dar **17:30** Przełamując 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** Informacje dnia

NIEDZIELA • 26 kwietnia

TVP 1

05:00 Sprawdzamy - magazyn
05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień - magazyn
08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
08:55 Alternatywy 4 - serial, 1983
10:00 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
12:45 Nowe życie - Magdalena
13:05 BBC w Jedynce - Ssaki - Upał - dok., 2024
14:35 Dom - serial, Polska, 1996
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Tomasz Stockinger - 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, Polska, 2026
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:25 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:50 Tulipanowa gorączka - fab., Wlk. Bryt., USA, 2017
00:45 Nie czas umierać - sens., Wlk. Bryt., USA, 2021
03:30 Mechanik: Czas zemsty - akcja, USA, 2005
05:10 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
05:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:10 Domowe patenty - felieton
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:50 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne
13:15 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej

15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
17:05 Piłka nożna - Ekstraklasa - Lech Poznań-Legia Warszawa - mecz
19:50 Pan Mama - serial komediowy, 2026
20:20 Postaw na milion - teleturniej
21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne
22:25 Gwiazdy w akcji - Hit Man - komedia, kryminał, romans, USA, 2023
00:30 Krucjata - Znak bliźniąt - serial krym., Polska, 2024
01:30 Szpieg, który mnie rzucił - kom., USA, 2018
03:40 Rodzinka.pl - serial komediowy

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
11:30 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
12:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
13:15 Mam talent - program rozrywkowy
15:45 Bitwa o gości - program rozrywkowy
16:50 Galimatias, czyli kogel mogel II - kom., Polska, 1989
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 The Traitors. Zdrajcy - reality show

21:25 Koniec świata, czyli kogel mogel IV - kom., Polska, 2021. Przyjazd teściowej oraz zemsta odrzuconej kobiety mogą doprowadzić do prawdziwego końca świata...
23:30 John Wick II - sens., USA, Włochy, Hong Kong, Kan., 2017
02:00 Superwizjer - magazyn reporterów
02:40 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:30 Uwaga! - program interwencyjny
03:45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:05 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:45 Księga smoków - anim., USA, 2011. Czkawka, Astrid, Śledzik oraz Pyskacz przeglądają Smoczy Podręcznik i zastanawiają się nad smoczymi tajemnicami.
12:10 Shrek - anim., USA, 2001
14:00 Must Be The Music - program muzyczny
16:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:22 Pogoda
19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy

22:45 Jeszcze dłuższe zaręczyny - kom., USA, Jap., 2012. Jason Segel i Emily Blunt grają parę narzeczonych, przed którą piętrzą się same trudności na drodze do ołtarza. Stojąc w obliczu wyzwań kariery zawodowej, nacisku rodziny i mnóstwa innych przeszkód, próbują zaplanować swój perfekcyjny ślub.
01:20 Sąsiedzi - kom., USA, 2014. Radnerowie odkrywają, że ich nowi sąsiedzi to kilkunastu studentów z bractwa Delta Psi Beta
03:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:50 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:30 Zaśpiewajmy to jeszcze raz - Powrócisz tu, 1974
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Anna Nehrebecka-Byczewska
07:50 Bajnutki - widowisko kameralne, 2026
08:00 Liturgia prawosławna w Topilcu
09:00 Przystań nad Biblią - program religijny
09:15 Wspólny dom - magazyn
09:50 Krawiec Niteczka - spektakl teatralny, 2018
11:10 Pan wzywał, Milordzie? - Niech żyje bal - serial komediowy, Wlk. Bryt., 1988
12:10 Dokument tygodnia - Niepokorny Alain Resnais - dok., Franc., 2022
13:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
14:00 Respect - fab., USA, 2020
16:30 Dobry tytuł - magazyn literacki

17:15 Niedziela z... Andrzejem Sewerynem
18:05 Niedziela z... - Deprawator - spektakl teatralny
20:00 Trzej muszkieterowie: D'Artagnan - kostiumowy, Belgia, Niemcy, Franc., 2023
22:10 Kulturalni - magazyn
23:05 Więcej niż fikcja - Jurassic Punk - dok., USA, 2022
00:40 Noc krótkich filmów - I coś jeszcze • Uderzenie
01:20 Klub Jazzowy - Stryjo - koncert, 2025
02:25 Kino nocne - Liczba doskonała - fab., Włochy, Polska, Izrael, 2022
03:55 Niedziela z... Andrzejem Sewerynem
04:40 A Fe, czyli polski śmietnik - dokument, Polska, 2008

TV Puls

06:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:40 Nash Bridges - Joe Dominguez zostaje awansowany na porucznika. W tym samym czasie prowadząca wiadomości w radio Joy Larsson zostaje postrzelona przez tajemniczego mężczyznę. Okazuje się, że...
08:30 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym.
11:45 Ranczo - serial komediowy
13:50 Robin Hood: Faceci w rajtuzach - kom., USA, 1993. Tytułowy bohater wraca z krucjat do Anglii, by obronić kraj przed wrogiem. Odkrywa, iż władzę w państwie sprawuje okrutny książę. Wraz ze swoimi wesołymi kompanami postanawia zmienić ten stan rzeczy.
16:20 Pies i kot - kom., 2024
18:00 Pies - kom., USA, 2022

20:00 Człowiek w ogniu - akcja, USA, 2004 ●
23:05 Mob Land - akcja, Kan., USA, 2023. W małym miasteczku na południu USA lokalny szeryf, Bodie Davis (John Travolta), próbuje utrzymać porządek w społeczności dotkniętej plagą uzależnień.
01:20 Agent MR-9 - akcja, USA, 2023. Elitarny agent wywiadu z Bangladeszu łączy siły z agentem CIA, aby rozbić międzynarodową organizację przestępczą, na której czele stoi bezwzględny biznesmen.
03:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:20 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:10 Szkoła - Gimnazjalistka Natalia Dubińska, która chce zostać modelką jest zła, że znowu przegrała casting do reklamy. Wkrótce postanawia zgłosić się na kolejny...
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 Bugs Bunny Builders - animacja
07:40 Pimi z krainy tygrysów - przygod., Włochy, 2022. Pewnej nocy osierocony Balmani ratuje młodego tygrysa przed okrutnymi kłusownikami. Wyruszają w daleką podróż do odległego rezerwatu.
09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:50 Detektywi - program kryminalny
17:50 Lara Croft: Tomb Raider - przygod., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, Jap., 2001

20:00 Tenet - przygod., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2020. Agent CIA uzbrojony tylko w jedno słowo - Tenet - przenika w mroczny świat międzynarodowych szpiegów, próbując ocalić ludzkość. Musi skorzystać ze zjawiska wykraczającego poza czas realny.
23:15 Zabójcza broń IV - sens., USA, 1998
01:55 Małe rzeczy - sens., USA, 2021. Zastępca szeryfa hrabstwa Kern, Joe „Deke" Deacon (Washington) włącza się w poszukiwanie seryjnego mordercy, który terroryzuje miasto.
04:05 Usterka - poradnik
04:40 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem - serial dok., USA, Czechy, 2023 **08:15** Ewa gotuje - program kulinarny **08:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
10:50 Wielki błękit - sens., Franc., 1988 **14:15** Dywizjon 303. Historia prawdziwa - sens., Polska, Wlk. Bryt., 2018 **16:35** U-571 - sens., wojenny, Franc., USA, 2000 **18:55** Uroczysko - serial kryminalny. **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
00:00 STOP Drogówka - serial policyjny **01:05** Naziści na prochach. Hitler i blitzkrieg - dok., USA, 2018 **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Sokolnik **11:00** Głos serca **12:00** XXV Ogólnopolska Pielgrzymka NSZZ Solidarność **14:00** Papież Polak do Rodaków **14:30** Zapiski ze świętości Prymasa Tysiąclecia **15:00** Wieś to też Polska
16:00 Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Żyłem blisko Św. **17:30** Sól ziemi **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** Baśniowy teatr lalek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Święty na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo? **23:00** Jak my to widzimy **23:30** Tam, gdzie Bóg płacze

eprasa.pl b0202adbdb

PONIEDZIAŁEK • 27 kwietnia

TVP 1

06:00 Sprawdzamy - magazyn
06:25 Akacjowa 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
10:05 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 Ssaki - Upał - 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
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, Polska, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Herbatka u Stalina - spektakl teatralny, 1999 ●
22:05 Świat bez fikcji - Życie i śmierci Maxa Lindera - dokument, Polska, 2018
23:55 Balans bieli - magazyn
00:40 Kto ratuje jedno życie. Cudak - dramat, Polska, 2021
02:25 Tulipanowa gorączka - fab., Wlk. Bryt., USA, 2017
04:20 Raport specjalny - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:15 Kolekcja - Tadeusz Kantor - 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
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
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
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - felieton
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Na przekór losowi - dram. wojenny, Włochy, 2023
00:05 Komedianci debiutanci - kom., Franc., 2019
02:00 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym.
02:55 Akacjowa 38 - serial
03:50 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

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
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
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska

20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:40 John Wick III - sens., USA, Ukraina, Włochy, 2019
01:15 Wojna domowa - sens., USA, Wlk. Bryt., 2024. Przez pogrążone w krwawej wojnie domowej Stany Zjednoczone przedziera się grupa reporterów, by w Waszyngtonie przeprowadzić ostatni wywiad z prezydentem.
03:20 Co za tydzień - program rozrywkowy
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Malanowskiego wynajmuje 32-letnia Aldona Pietras, która jest zaniepokojona zniknięciem swojej przyjaciółki, Jolanty Lipińskiej. Wkrótce po rozpoczęciu poszukiwań detektywi odkrywają, że...
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - paradokument
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; Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 Psy 3. W imię zasad - sens., Polska, 2019. Po 25 latach odsiadki Franciszek „Franz" Maurer (Bogusław Linda) wychodzi z więzienia i wkracza w nową Polskę, w której nic nie jest takie, jak zapamiętał.
00:15 Góra Dantego - sens., USA, 1997
02:30 Escape Room - sens., USA, RPA, 2019
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:10 Od ucha do ucha - Opowieść o trzech siostrach, czyli jak powstały pory roku - anim., Franc., 2024
07:40 Jak powstaje papier? - dokument, Polska, 2017
08:15 Wtem - Szczepan Kopyt • Kamila Janiak - felietony
08:25 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
08:55 Dobre strony - Kasia Lins i Piotr Domalewski - rep.
09:20 Tamte lata, tamte dni - Maria Maj - magazyn
09:55 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
10:55 Pustelnia parmeńska - dram., Franc., Włochy, 1948
13:55 Stolica muzyki, Nowy Orlean - dok., USA, 2019
15:50 Kwiaty i jaszczury. Historia majoliki nieborowskiej - dok. fabularyz., 2023
16:20 Agatha Christie - Dlaczego nie Evans? - serial, Wlk. Bryt., 2022

17:20 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
18:25 Tygodnik Kulturalny
19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Pierwsze impresje Moneta - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
20:00 Poniedziałek z Bondem - Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979
22:15 Porozmawiajmy szczerze
22:55 Trzej muszkieterowie: D'Artagnan - kostiumowy, Belgia, Niemcy, Franc., 2023
01:05 Dzień z życia artysty - Zbigniew Hołdys - mag.
01:45 Kino nocne - Niepamięć - dram., Grecja, Polska, 2020
03:20 Więcej niż fikcja - Jurassic Punk - dok., USA, 2022
04:40 Kulturalni - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Para młodych ludzie jadą taksówką, nie wiedząc, że to będzie ich ostatnia jazda. Taksówkarz wywozi ich bowiem na opustoszały teren i zabija.
07:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Posterunek w Kolonii przyjmuje kolegów po fachu z Kalifornii - w tym zaprzyjaźnioną z Semirem i Aleksem Jessie Turner.
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
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Osaczony - akcja, USA, Niemcy, 2005. do domu bogatego księgowego Waltera Smitha wkrada się trójka nastolatków. Gdy zostają otoczeni przez policjantów, wpadają w panikę i biorą zakładników.
22:20 Jeden strzał - akcja, Wlk. Bryt., 2021
00:35 Król zabójców - akcja, USA, 2023
02:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:20 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - Natalia Mróz od siedmiu lat żyje w związku z Adamem Jaworskim. Pewnego dnia Adam doznaje ataku serca. W szpitalu, przy jego łóżku, Natalia poznaje skrywany sekret życia Adama.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Młoda kobieta podejrzewa, że jej przyrodni, autystyczny brat Marcel został pobity w domu dziecka.
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 Mroczny rycerz powstaje - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2012. Minęło już osiem lat od zniknięcia Batmana. Działalność kryminalna w Gotham City została zmiażdżona dzięki Ustawie Denta, stworzonej w celu walki z przestępczością. Wszystko zmienia się wraz z przybyciem włamywaczki.
00:25 Ciche miejsce II - SF, USA, 2020
02:25 Skok na głęboką wodę - reality show
03:15 Mówię Wam - talk-show
04:10 Usterka - program poradnikowy
04:45 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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** Artur i Merlin: rycerze Kamelotu - fab. Wlk. Bryt., 2019 **00:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:30** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV

TV Trwam

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** Skazani na Sybir **13:00** Spór o Morskie Oko **13:30** Msza św. **14:30** Ukryci w łonie Matki **15:00** Wygrana **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Regina Coeli **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:30** Starowiejski Profesor Józef Bielawski

WTOREK • 28 kwietnia

TVP 1

05:10 Wykrywacz kłamstw -
05:30 Pytanie dnia - rozmowa
05:50 Reporterzy - magazyn
06:00 Oko na Świat - magazyn
06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:00 Ranczo - serial kom., 2006
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Dzika Argentyna - Niebezpieczne wody - dok., Irlandia, 2023
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
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - telet.
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 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 Film fabularny
23:50 Oddział Delta - fab., USA, Izrael, 1986
02:05 Kto ratuje jedno życie. Cudak - dram., Polska, 2021
03:50 To działa. Polskie innowacje bez granic
04:50 Notacje - Daniel Passent. Jak zostałem dziennikarzem „Polityki" - dokument, 2012

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Przystań nad Biblią - program religijny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:15 Którędy po sztukę - Nikita Kadan • Ewa Juszkiewicz - 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.
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., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
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 Fucking Bornholm - fab., Polska, 2022
01:15 Hit Man - kom., krym., romans, USA, 2023
03:20 Wydojeni - dok., N. Zel., 2022

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Zapraszamy do restauracji „Karuzela smaku" na warszawskich Bielanach oraz do „Czterech Pancernych" w w Biedrusku.
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
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
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
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 Operacja „Deszcz" - SF, Australia, 2020
02:55 The Traitors. Zdrajcy - reality show
04:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:00 Uwaga! - program interwencyjny
05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do agencji detektywistycznej Malanowskiego zgłasza się Edyta Maroń. Kobieta jest zaniepokojona losem swojej 19-letniej siostrzenicy, Joanny, która - zdaniem Edyty - jest przetrzymywana siłą w domu przez jej rodziców.
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
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 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
23:30 Everest - sens., Wlk. Bryt., USA, Islandia, 2015
02:10 Plan lotu - sens., USA, 2005. Jodie Foster w roli pogrążonej w żałobie kobiety, której kilkuletnia córka znika podczas lotu z Niemiec do Ameryki - na wysokości 10 tysięcy metrów...
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Małgorzata Szejnert - magazyn
07:40 Atomowa tajemnica - dokument, Polska, 2017
08:15 Wtem - Joanna Żabnicka „Kredą" • Piotr Janicki „NN" - felietony
08:25 Dobry tytuł - magazyn
09:00 Hala odlotów - talk-show
10:00 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
11:05 Złote koło - kryminał, Polska, 1971
12:45 Żeniac - film TVP, 1983
14:05 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Pierwsze impresje Moneta - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
14:45 Dom moich synów - film TVP, 1975
15:50 Agatha Christie - Dlaczego nie Evans? - serial, Wlk. Bryt., 2022
16:40 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986

17:50 Mody Polskie - Górny Śląsk - reportaż
18:35 Pastor. Cztery akty - dok., Polska, 2022
20:00 Symfonia tańca/ Ssss... - widowisko baletowe, 2026 ●
20:25 Rozmowa po teatrze
21:10 Lekkie obyczaje - Szef roku - kom., Hiszp., 2021
23:20 Film noir - serial dok., Wlk. Bryt., 2022
00:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
01:00 Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979
03:05 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow
03:20 Tygodnik Kulturalny
04:05 Przystań - film TVP, 1997
05:25 Przystań nad Biblią - program religijny

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jednej z akcji, Aleksowi wydaje się, że widzi ducha. Okazuje się, że diler, którego ściga razem z Gerkhanem wygląda jak jego dawny znajomy Spike.
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 - W środku nocy w kamienicy wybucha pożar i wszyscy mieszkańcy muszą opuścić budynek. W tłumie Sandra dostrzega Karola, który zaginął przed ośmiu laty
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Badh - akcja, Franc., 2025. Alma (Marine Vacth) jest byłą francuską agentką o pseudonimie BADH, której powierzono misję eliminacji potężnego handlarza bronią. Zostaje zdradzona przez własne służby...
21:55 Bronx - akcja, Franc., 2020
00:10 Płonąca pułapka - przygod., USA, 2004
02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:25 Dyżur - serial medyczny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - Marta i Filip są małżeństwem, ale choć spodziewają się dziecka- nie układa im się najlepiej. Tymczasem Janek, były chłopak Marty i kolega z klasy Filipa, przygotowuje się do ślubu z Weroniką...
05:55 Szkoła - program obycz.
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.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show

21:00 Zabójcza broń IV - sens., USA, 1998. Riggs (Mel Gibson) i Murtaugh (Danny Glover) udowodnili, że potrafią uwieńczyć powierzone im śledztwo sukcesem, jednakże za każdym razem zaprowadzając porządek na ulicach Los Angeles, doprowadzali to miasto do ruiny.
23:40 Tenet - przygod., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2020
02:40 Hotel Paradise - reality show
03:25 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:15 Usterka - program poradnikowy
04:50 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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 - reality show **02:05** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Jestem... czyli nasze życie pod sercem Mamy **09:45** Słowo życia **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Regina Coeli **12:03** Inf. dnia **12:20** Rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim **13:30** Msza św. **14:30** Gdy kwitną kasztany **15:25** Świat widziany sercem **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **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

eprasa.pl b0202adbdb

ŚRODA • 29 kwietnia

TVP 1

05:10 Wykrywacz kłamstw
05:30 Pytanie dnia - rozmowa
05:50 Reporterzy - magazyn
06:00 Oko na Świat - magazyn
06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2006
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Dzika Argentyna - Kraina mistrzów przetrwania - dok., Irlandia, 2023
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
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 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 System - dram., USA, 2015
23:50 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Bez znieczulenia - dram. obycz., Polska, 1978 ●
01:55 Oddział Delta - fab., USA, Izrael, 1986
04:05 Magazyn Ekspresu Reporterów
05:05 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:10 Rzecz Polska - Crystal i Alexis - 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 obycz., 2024
15:50 Domowe patenty - felieton

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - Moja Nemezis - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Lina - serial, Franc., 2021
23:55 Szansa na miłość - fab., USA, 2023
01:35 Na przekór losowi -, Włochy, 2023
02:40 Idealny rocznik - dok., USA, 2022

TVN

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
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
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska

20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Królowa przetrwania - reality show
22:55 Jak boss - kom., USA, 2020. Dwie przyjaciółki, impulsywna Mia i racjonalna, spokojna Mel, wspólnie zakładają firmę kosmetyczną. Wkrótce dochodzi do konfliktu...
00:35 Co wiecie o swoich dziadkach? - kom., USA, 2017
02:35 Uwaga! - program interw.
02:50 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
03:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:30 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

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

19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus...
22:50 Komediowa środa - Nie zadzieraj z fryzjerem - kom., USA, 2008. Zohan, izraelski komandos, udaje się do Nowego Jorku, żeby spełnić swoje życiowe marzenie - zostać stylistą fryzur. Ale odcięcie się od własnych korzeni nie jest takie proste...
01:10 Ostrożnie z dziewczynami - kom., USA, 2002.
03:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:55 Tamte lata, tamte dni - Stanisława Celińska - magazyn
07:35 Łódź filmowa - dokument, Polska, 2017
08:10 Wtem - Joanna Żabnicka • Piotr Janicki - felietony
08:20 Porozmawiajmy szczerze
08:55 Tygodnik Kulturalny
09:50 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
11:00 Dom moich synów - film TVP, 1975
12:10 Zawrócony - dram., Polska, 1994
13:45 Pastor. Cztery akty - dok., Polska, 2022
15:05 Emil Karewicz. Portret aktora - dok., Polska, 2003
16:00 Agatha Christie - Dlaczego nie Evans? - serial, Wlk. Bryt., 2022
17:00 Na kłopoty... Bednarski - Ostatnie lato - serial, Polska, 1986

18:00 Dobre strony - Andrzej Chyra i Mery Spolsky - rep.
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - Quentin Tarantino - dok., 2018
19:35 Wtem - Jacek Dehnel • Aldona Kopkiewicz
19:42 Andrzej Wajda - Notatki - Jerzy Radziwiłowicz - rep.
20:00 Filip - fab., Polska, 2021
22:15 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, 1984
23:20 Hala odlotów - talk-show
00:25 Scena muzyczna - Komeda - inspirations - koncert
01:20 Lekkie obyczaje - Szef roku - kom., Hiszp., 2021
03:25 Film noir. Style noir - serial dok., Wlk. Bryt., 2022
04:15 Informacje kulturalne
04:35 Wykluczeni - dok., Polska, 2017

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Dwunastoletni Felix i jego matka przez przypadek zostają świadkami napadu na bank. Niestety kobieta zostaje śmiertelnie raniona...
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 - Dominika jest w ciąży, jej agresywny i pijany partner wyrzuca ją w środku nocy z wynajmowanego mieszkania...
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Raport Pelikana - akcja, 1993. Gdy studentka prawa Darby Shaw (Julia Roberts) przygotowuje pracę ujawniającą powiązania magnata naftowego z prezydentem USA, wplątuje się w niebezpieczną intrygę sięgającą najwyższych szczebli władzy.
23:00 Rzeka tajemnic - thriller, 2003
01:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:50 Dyżur - serial medyczny
03:25 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment -Bezrobotny Szymon nie może dogadać się ze swoją byłą żoną Magdą w sprawie opieki nad ich wspólną córką. Postanawia popełnić samobójstwo
05:55 Szkoła - Monika Stachowicz, uczennica licealnej 3 d, zadłużyła się w firmie pożyczkowej na 15 tysięcy i szuka sposobu, by spłacić dług. Wpada na pomysł, że za 50 tys. złotych urodzi dziecko obcej parze.
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
19:00 Ukryta prawda
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Sekcja rytmiczna - sens., USA, Wlk. Bryt., Hiszp., Irl., 2020. Stephanie Patrick (Blake Lively) jest pogrążona w depresji po tym jak jej rodzina została zginęła w katastrofie lotniczej. Odkrywa, że to nie był wypadek...
23:25 Małe rzeczy - sens., USA, 2021
02:05 Hotel Paradise - reality show
02:55 Żyjącz potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:45 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:30 Dorota was urządzi

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **08:00** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **12:55** Trudne sprawy - program obycz. **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Babylon A.D. - sens., Wlk. Bryt., Franc., USA, 2008 **00:45** Interwencja - magazyn reporterów **00:55** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:10** Hardkorowy lombard **02:40** Cudownych rodziców mam **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

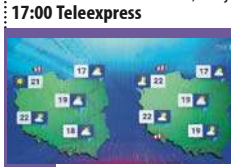
TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Regina Coeli **12:03** Inf. dnia **12:20** Władysław hr. Zamoyski **13:30** Msza św. **14:30** Ona nigdy nie była sama - Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15:00** Za kołem podbiegunowym - reportaż o pracy misjonarzy Świętej Rodziny w Norwegii **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Poznań Bez Serca **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** Informacje dnia

CZWARTEK • 30 kwietnia

TVP 1

05:30 Pytanie dnia - rozmowa
05:50 Reporterzy - magazyn
06:00 Oko na Świat - magazyn
06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2006
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Dzika Argentyna - Kraina wód Land of Water - dok., Irlandia, 2023
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



17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 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 Książę William. Życie w fotografiach - dok., Wlk. Bryt., 2025
00:20 Powrót - serial, 2022
01:25 System - dram., USA, 2015
03:50 Sprawa dla reportera
04:45 Notacje - Dorota Sumińska. Chciałam być jak mój ojciec - dok., 2025

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dzień z życia artysty - Adam Nowak - magazyn
12:15 Którędy po sztukę - Tadeusz Brzozowski - magazyn
12:20 Którędy po sztukę - Zofia Kulik - 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
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
21:40 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy
22:15 Syn - serial, USA, 2017
23:55 Rodzinka.pl - serial kom.
00:30 Fucking Bornholm - fab., Polska, 2022
02:20 Akacjowa 38 - serial
04:05 Rodzinka.pl - serial komediowy

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
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - Dzisiaj udamy się restauracji „Porto di mare" w Trzebinii oraz Centrum Gastronomiczne Margaret na obrzeżach Wrocławia
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
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
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Ocean's 8 - sens., USA, 2018
00:50 Skok na głęboką wodę - reality show
01:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:45 Uwaga! - program interwencyjny
03:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:45 Jak to jest zrobione? 12 - serial popularnonaukowy
05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - paradokument
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 Milionerzy - teleturniej

20:30 Farma - reality show
21:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
22:55 Miasto aniołów - obycz., USA, Niemcy, 1998. Anioł zakochuje się w lekarce, która właśnie straciła pacjenta na stole operacyjnym. Czy przetrwa na Ziemi? ●
01:25 Sortownia - serial obycz.
02:30 Zostań, jeśli kochasz - obycz., USA, 2014. Mia Hall (Chloë Grace Moretz) - musi zdecydować, czy realizować swoje muzyczne marzenia w słynnej szkole Juilliard, czy też być z miłością swojego życia, Adamem (Jamie Blackley).
04:50 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:55 Tamte lata, tamte dni - Karol Strasburger - mag.
07:35 Reguły Templariuszy - dokument, Polska, 2017
08:15 Wtem - Jacek Dehnel • Aldona Kopkiewicz - feliet.
08:20 Przystań nad Biblią - program religijny
08:35 Informacje kulturalne - magazyn
09:00 Kolekcja - Ewa Kuryluk - felieton
09:15 Niedziela z... Andrzejem Sewerynem
10:10 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
11:10 Respect - fab., USA, 2020
13:40 Reżyserzy - Quentin Tarantino - dok., 2018
14:35 Klucznik - dram., Pol., 1979
16:10 Agatha Christie - Dlaczego nie Evans? - serial, Wlk. Bryt., 2022
17:05 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986
18:10 Wydarzenie aktualne

18:40 Którędy po sztukę - Mykola Ridnyj - magazyn
18:50 Portrety - Enzo Ferrari - dok., Franc., Włochy, 2022
20:00 Popioły - dram., Polska, 1965
22:25 Hala odlotów -talk-show
23:25 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Jim Morrison - dok., 2018
24:00 Video Killed the Radio Star - Spandau Ballet - Wlk. Bryt., 2010
00:40 Filip - fab., Polska, 2021
02:40 Scena muzyczna - Komeda - inspirations - koncert, 2021
03:30 Dzień z życia artysty - Zbigniew Hołdys - mag.
04:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
04:30 Przybyli ułani - film TVP, 2005

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
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 - Klementyna, wzięta blogerka kulinarna, lansuje bardzo tradycyjną, ale też tłustą i niezdrową kuchnię. Kilka odcinków swojego bloga ma zrealizować gotując w „Barze U Edka".
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Planeta Singli 3 - kom., Polska, 2019. Tomek (Maciej Stuhr) i Ania (Agnieszka Więdłocha) wreszcie decydują się na ślub. Wesele - na prośbę Ani - odbędzie się na wsi, u krewnych Tomka...
22:05 Ślub doskonały - komedia, Polska, 2023
00:00 Nasze małe wielkie wesele - kom., Franc., 2023
01:45 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
02:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:10 Dyżur - serial medyczny
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - 16-letnia Monika marzy o sławie i karierze. Chce za wszelką cenę pojechać na casting dla tancerzy w teledysku.
05:55 Szkoła - Uczeń ósmej klasy podstawówki ukrywa przed rówieśnikami i nauczycielami, że samotnie wychowujący go ojciec znęca się nad nim.
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.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Grunt to rodzinka - kom., Franc., 2004. Detektyw Jack Palmer, dostaje misję: musi odnaleźć Ange'a Leoni i wręczyć mu dokument potwierdzający wygraną na loterii.
23:00 Larry Crowne: Uśmiech losu - kom., USA, 2011
01:15 Hotel Paradise - reality show
02:10 Żyjącz 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 lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Purpurowe rzeki II: Aniołowie Apokalipsy - sens., Franc., Wł., Wlk. Bryt., 2004 **00:45** Interwencja - magazyn report. **01:10** Love Island. Wyspa miłości **02:15** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:45 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 Polskości **13:00** Poronin - Parafia Św. Marii Magdaleny **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Wszystkim i wszędzie **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 maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl b0202adbdb

CZYM SIĘ WYRÓŻNIAMY?

Ruch na drogach krajowych wzrósł średnio o 10 proc. Jak wypadło województwo-warmińsko-mazurskie?

Generalny pomiar ruchu (GPR) to unikalny, cykliczny i największy w skali całego kraju projekt pomiarowy. Badania natężenia ruchu na drogach krajowych rozpoczęły się na początku 2025 roku. Wielkie liczenie wszystkich pojazdów, od rowerów po wielkie ciężarówki, odbyło się w całej Polsce. Na Warmii i Mazurach było 138 punktów pomiarowych. Takie badania przeprowadza się co pięć lat, a auta liczone są głównie za pośrednictwem wideorejestracji. Po co drogowcom ta wiedza, te liczby? Na ich podstawie podejmowane są ustalenia dotyczące budowy nowych dróg, ich przekroju i geometrii, czy węzłów. Według nich określane są wskaźniki ekonomiczne decydujące o realizacji inwestycji lub jej zaniechaniu, przeprowadzeniu remontu i jego zakresie.

Nie chodzi więc tylko o statystykę, ale też o to, żeby dzięki temu wiedzieć, gdzie z powodu dużego ruchu trzeba pilnie przebudować drogę i co istotne, o jakich parametrach powinna być to droga.

Fot. Zbigniew Woźniak

Rośnie liczba pojazdów

Gotowy jest właśnie raport z przeprowadzonych badań. „W porównaniu z wynikami GPR 2020/21 odnotowano wzrost natężenia ruchu na sieci dróg krajowych objętej pomiarem. Średni dobowy ruch roczny w typowe dni robocze pojazdów silnikowych zwiększył się o około 10 proc." – informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad.

Dominującą kategorią pozostają samochody osobowe, które średnio odpowiadają za około 74 proc. ruchu. Kolejną liczną grupę stanowią samochody ciężarowe z przyczepami lub naczepami, których udział w ruchu osiągnął prawie 14 proc. W porównaniu do poprzedniego GPR znacznie zwiększył się ruch autobusów, o 57 proc.

Wielkość ruchu jest zróżnicowana w poszczególnych województwach. Największe obciążenie ruchem odnotowano, jak w poprzednich generalnych pomiarach, w województwie śląskim, gdzie SDRR wyniósł 25 145 pojazdów na dobę. Wysokie wartości SDRR, przekraczające 18 000 pojazdów na dobę, wystąpiły również w województwach małopolskim, łódzkim, dolnośląskim oraz mazowieckim. Wartości poniżej 10 000 pojazdów na dobę wystąpiły w województwach warmińsko-mazurskim oraz podlaskim.

Nasz region wybija się na tle innych pod jednym względem. Chodzi o ruch w okresie letnim. Najwyższe wskaźniki sezonowości występują w turystycznych regionach w województwach zachodniopomorskim oraz warmińsko-mazurskim (wzrost o blisko 30 proc.), co wskazuje na znacznie zwiększony ruch w okresie wakacyjnym.

Wzrost o 40 proc.

Zdecydowanie ponadprzeciętne wskaźniki natężenia ruchu drogowcy odnotowali na Warmii i Mazurach m.in. na S7. Przykładem jest odcinek tej trasy Elbląg-Południe – Elbląg-Wschód. Tam w ciągu doby przejeżdża ponad 31 500 pojazdów. Dla porównania pięć lat temu średnie natężenie ruchu wyniosło tam około 24 000 pojazdów.

Natomiast na odcinku Ostróda-Północ – Ostróda-Południe i od węzła Olsztynek-Zachód do Grunwaldu liczba pojazdów waha się od około 26 400. do ponad 24 000 pojazdów na dobę. W tym przypadku liczba pojazdów w porównaniu z ostatnimi badaniami wzrosła o około 5000 pojazdów.

Badania przeprowadzone przez drogowców potwierdzają, że budowa obwodnicy Olsztyna była potrzebna. Tylko na odcinku tej trasy (droga S51) od węzła Olsztyn-Jaroty do węzła Olsztyn-Pieczewo w ciągu doby przejeżdża średnio blisko 22 000 pojazdów. W tym przypadku natężenie ruchu wzrosło o blisko 7000 pojazdów. Jeszcze bardziej oblegany jest fragment tej trasy od węzła Olsztyn-Południe do Stawigudy – zanotowano tu około 25 500 pojazdów na dobę (wzrost o około 3000 pojazdów).

Niemniej oblegana jest droga krajowa nr 16. Odczuwają to m.in. kierowcy przemieszczający się z Dywit do Olsztyna wąskim gardłem tej trasy. – Na odcinku S51 od granic miasta Olsztyna do Dywit, do ulicy Spółdzielczej (długość odcinka pomiarowego to 1,75 km) natężenie wyniosło 18 126 pojazdów na dobę, podczas gdy w latach 2020-2021 według GDDKiA było to 12 907 pojazdów na dobę, czyli mamy tu wzrost o 40 proc., a ilościowo ponad 5200 pojazdów na dobę więcej na drodze Olsztyn –Dywity – informuje Jacek Niedzwiecki z Urzędu Gminy w Dywitach.

Co ciekawe, od Dywit do Dobrego Miasta natężenie ruchu spada prawie o połowę. – Obecnie analizujemy zebrane dane – mówi Marcin Pokojski, dyrektor olsztyńskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. – Są miejsca, gdzie ten ruch wzrósł, m.in. w okolicach Elbląga. Natężenie ruchu wzrosło na pewno na drogach kategorii S, natomiast w większości przypadków na pozostałych spadło. W ostatecznym rozrachunku wskaźnik ten jest wyższy niż w poprzednich latach.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

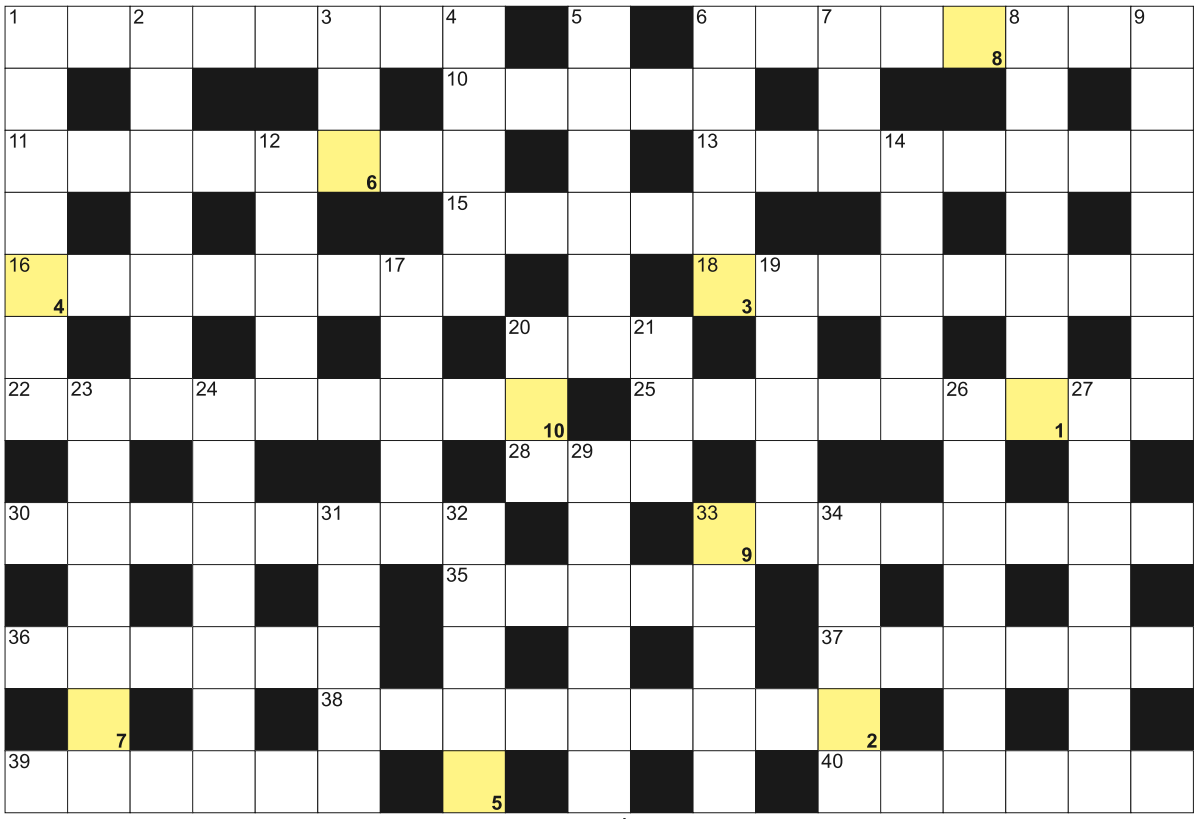
GENERALNY POMIAR RUCHU W 2020 ROKU I W 2025 ROKU (WYBRANE ODCINKI):
Lidzbark Warmiński (ul. Olsztyńska) – Dobre Miasto: 5341 / 5321
Dobre Miasto – Dywity: 9555 / 8911
granica państwa w Bezledach – Bartoszyce: 2833 / 2074
Barczewo – Biskupiec: 13 116 / 14 510
Mrągowo – Mikołajki: 3821 / 4161

eprasa.pl b0202adbdb

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

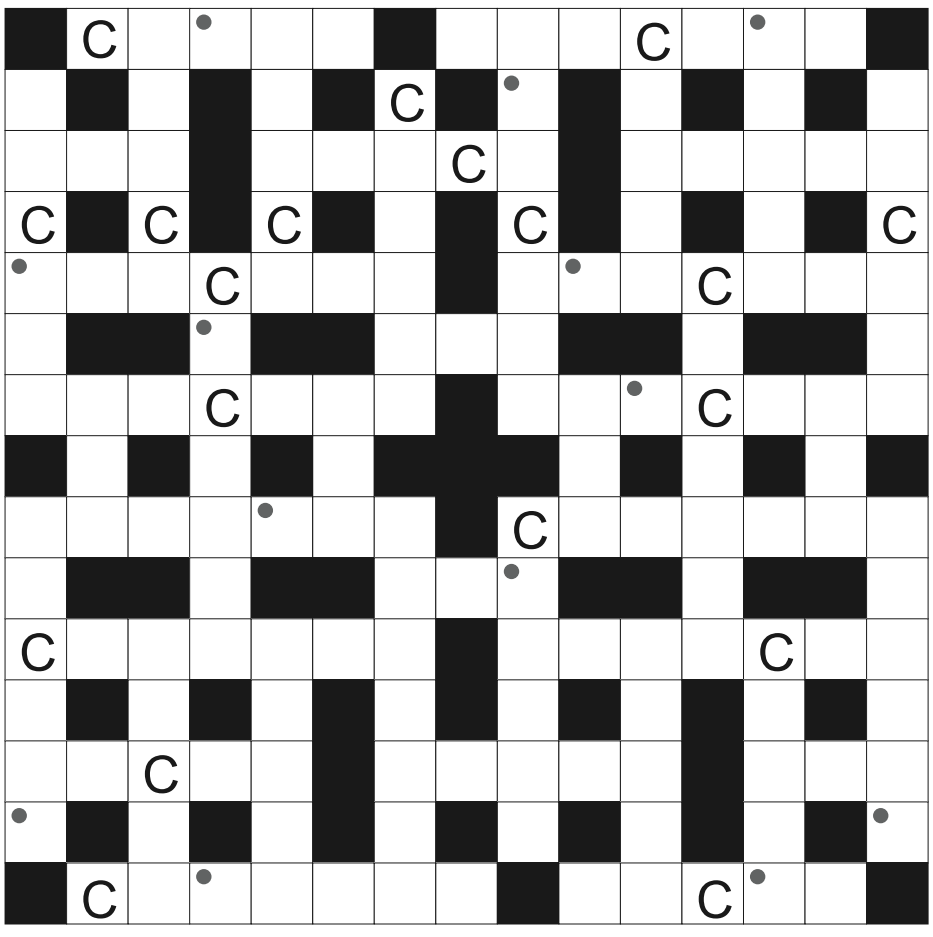


POZIOMO: 1) tusz do rzęs lub dezodorant; 6) Raymond, napisał "Żegnaj laleczko"; 10) najmniejsze części pierwiastków chemicznych; 11) powieść przełożona z jednego języka na drugi; 13) kawałek, część; 15) łagodzi wstrząsy w aucie, amortyzator; 16) przedmiot związany z osobą świętą; 18) duży kuzyn krokodyla; 20) rosyjski myśliwiec bojowy; 22) najwyższy szczyt Alp Nadmorskich; 25) jadłowstręt psychiczny; 28) saneczkowy lub żużlowy; 30) bufet w dawnej karczmie, oberży; 33) noszony na głowie; 35) Tupak, ostatni władca Inków; 36) Gabinet, miejsce pracy prezydenta USA; 37) urzędnik z gwiazdą w westernie; 38) tajny współpracownik, donosiciel; 39) Biała i Czarna, rzeki w Gruzji; 40) tkanina artystyczna Magdaleny Abakanowicz.

PIONOWO: 1) w niej list; 2) specjalista w zakresie sozologii; 3) nie przód; 4) drużyna narodowa; 5) karłowate drzewko doniczkowe; 6) znak graficzny liczby; 7) Sari, światowej sławy śpiewaczka; 8) brat Ofelii, zabójca Hamleta; 9) naczynie laboratoryjne do żrących cieczy; 12) w nim larwa; 14) okulary narciarza; 17) i Santor, i Szewińska; 19) Mario Vargas ..., napisał "Marzenie Celta"; 20) kapral w marynarce wojennej; 21) duży garnek, sagan; 23) mieszanina substancji chemicznych; 24) znawca kultur ludów pierwotnych; 26) zagłębienie w szczycie stożka wulkanu; 27) Kowalczyk lub Steczkowska; 29) uchatka patagońska krócej; 31) zastawiane przez kłusownika; 32) fińska łaźnia parowa; 33) dawna skrzynia podróżna; 34) rybna lub jajeczna.

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



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

Niżyński, rosyjski tancerz; sprawozdanie z meczu; latający talerz z kosmosu; rodaczka Chomejniego; dwanaście miesięcy; błękitne nad głowami; Krynicki to Epifaniusz Drowniak; pieczony lub w rosole; francuskie pożegnanie; szwajcarski konserwatywny mennonita; "Moje ... krowy", film Kingi Dębskiej; na końcu wędki; Andres Avelino, były prezydent Peru; tradycja, obrzęd; imię Gallerani czyli "Damy z gronostajem"; drzewo laurowe inaczej; dawna mogiła w kształcie kopca; Cezary dla przyjaciół; dawny medyk bez uprawnień; płaskowyż w Peru z tajemniczymi rysunkami; Agca, strzelał do Papieża; ruchliwa w mieście; wymagają zaklęcia lub różdżki; Sierra ..., państwo w Afryce; mała Urszula; pasy rzemienne do kierowania koniem; pierwiastek chemiczny Zr; Błaszczyk, były tenisista stołowy; do kupienia na giełdzie; biją króli w talii; alczyk, mały ptak; inaczej Olsza, drzewo; Carlo, autor przygód "Pinokia"; Baggins z "Władcy pierścieni"; zdrowe warzywo z ząbkami; archaik i mezozoik; artykuły gospodarstwa domowego krócej; wygładzony kamień z potoku; kołderka niemowlaka; włoska mafia z Neapolu; David, reżyser filmu "Miasteczko Twin Peaks"; w marcowe zginął Cezar.

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

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z zimą. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: ferie, śnieg, mróz, lód, narty, skoki, Stoch, komin, piec, góry, czapka, Żyła, zimno, katar, zaspa, sopel, szron, hokej, kra, puch:

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

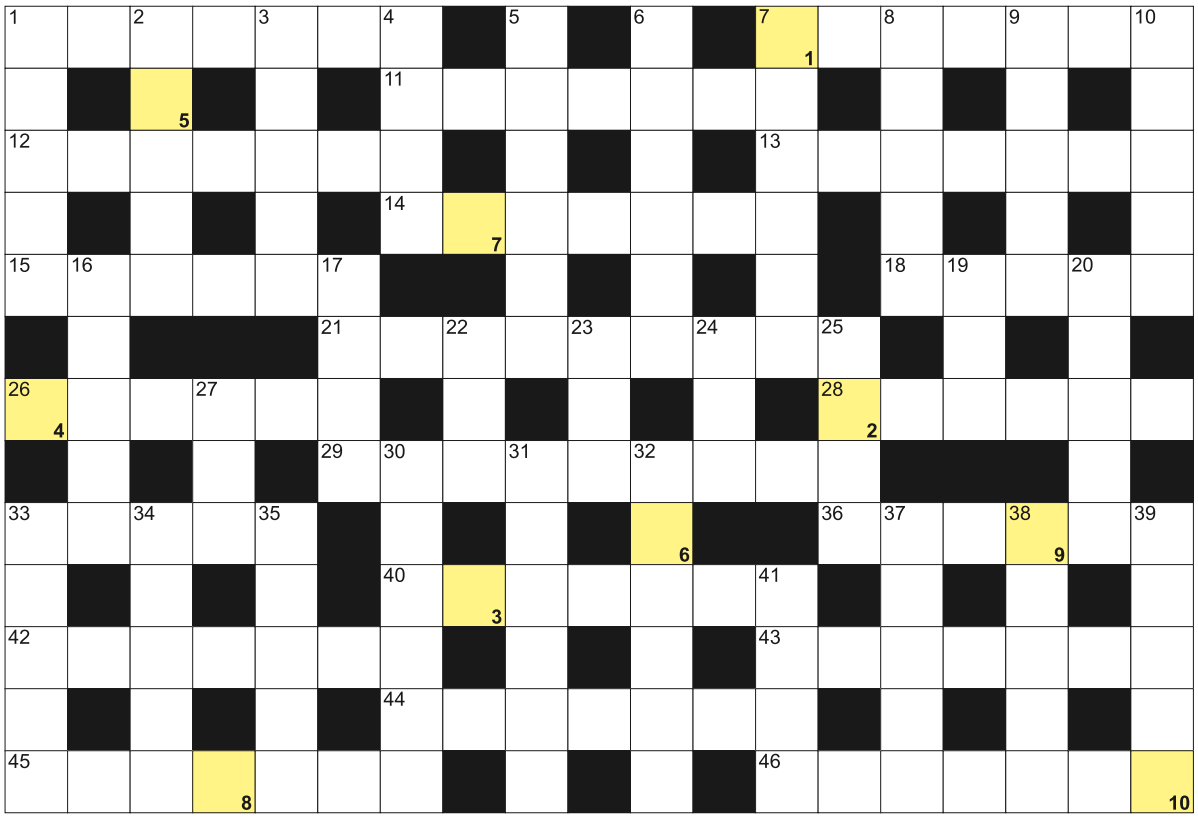
eprasa.pl b0202adbdb

DOŁĄCZ DO NASZEJ SPOŁECZNOŚCI
IKAT GAZETA braniewska.pl
CODZIENNIE CZYTAJ NAS NA PORTALU
DZIENNIK ELBLĄSKI

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

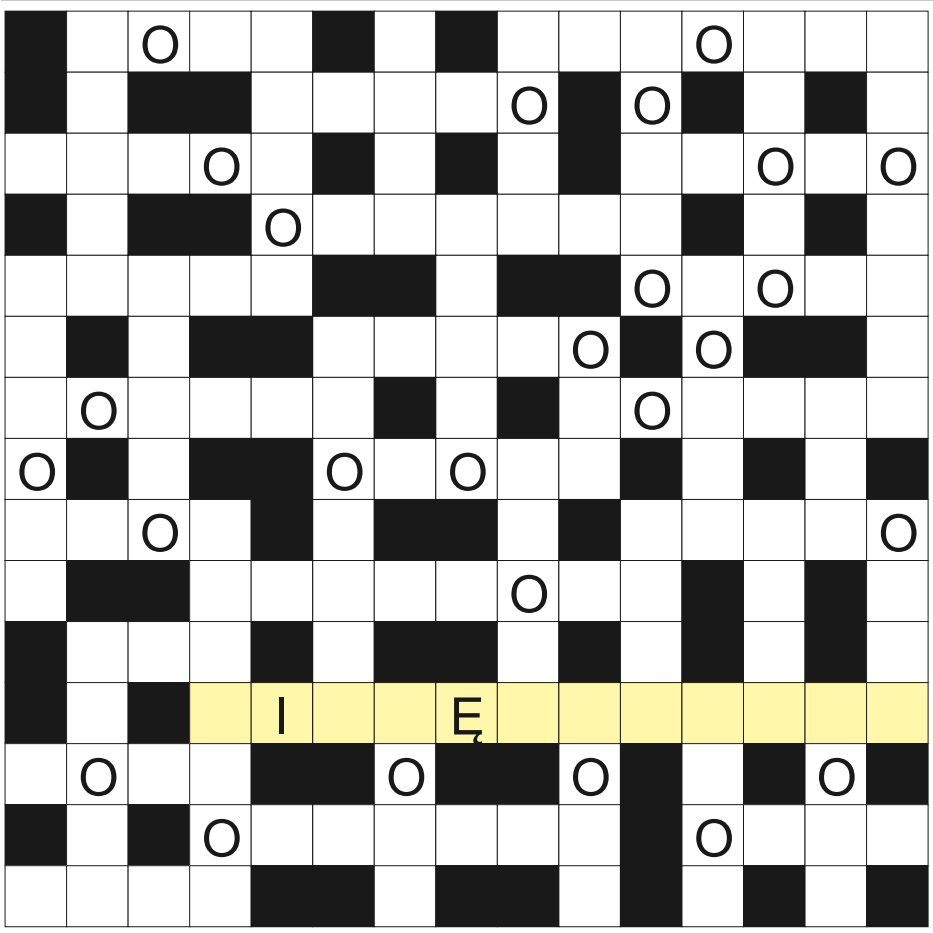


POZIOMO: 1) karciana układanka; 7) maszynka do włosów; 11) najdłuższa rzeka Japonii; 12) członek zakonu Ignacego Loyoli; 13) cykoria, ale nie podróżnik; 14) zespół pięciu muzyków; 15) staw z rzepką; 18) zespół Marka Grechuty; 21) grecki półwysep z Koryntem; 26) kraj ze stolicą w Belmopan; 28) język starożytnych Rzymian; 29) sztuka budowania skrzypiec; 33) Chotomska lub Wiłkomirska; 36) sprawuje go poseł i senator; 40) "Blaszany **...**" w powieści Güntera Grassa; 42) dwa szeregi drzew tworzące aleję; 43) miasto z grobowcem Dantego; 44) Opęchowska, Miss Polonia 1998; 45) Polacy za granicą; 46) styczeń dla Anglika.

PIONOWO: 1) łapie muchy w sieć; 2) mocne włókno z agawy; 3) jon o ładunku ujemnym; 4) i delfin, i człowiek; 5) sztuka walki używająca siły atakującego; 6) Fidel, były dyktator kubański; 7) autor "Cierpień młodego Wertera"; 8) Grychtołówna, polska pianistka; 9) pokaz mody; 10) inaczej manila, włókno; 16) spektakl z ariami; 17) niemiecki samochód; 19) świętojańska najkrótsza w roku; 20) w niej kąpiel; 22) podróż w chmurach; 23) 21 litera alfabetu greckiego; 24) dotknięcie serwowaną piłką siatki; 25) metalowe odpadki; 27) pierwiastek In; 30) włoski region ze stolicą w Perugii; 31) mleko i jajka; 32) francuskie miasto festiwalu filmowego; 33) urodzaj grzybów; 34) jego stolicą Katmandu; 35) Woody, aktor i reżyser; 37) określony obszar wodny; 38) rodaczka Christiana Andersena; 39) wytyczone drogi dla sportowców; 41) państwo.

BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "I" oraz "Ę" utworzy rozwiązanie:



Na diagramie po lewej ujawniliśmy samogłoskę "O" i 2 litery rozwiązania. Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.

przystań dla statków; zostawia je listonosz w skrzynce; metal na obrączki; mały i duży na niebie; Almodóvar, hiszpański reżyser; western lub komedia w telewizji; Bh dla chemika; mieszkańcy Italii; poślubna lub służbowa; lisia jama w ziemi; stolica Japonii; konkurent Poczty Polskiej; wyżej niż kapitan; witamina H; elops złotawy inaczej; płynie przez Opole; siła rozpędu; hodowana dla wełny; agrest chiński inaczej; kaczan kukurydzy; kupidyn, rzymski bóg miłości; talia kart do wróżenia; krótka, dowcipna historyjka; biblijna pieśń religijna; na brzozie biała; skandynawski grosz; rosyjski koncern gazowy; zawodowo ścigają się konno; japońskie składanki z papieru; trująca miejska mgła; do smarowania chleba; afrykański kraj z Bamako; narzędzie rzeźbiarza; wóz bojowy na gąsienicach; rowy z wałem na polu walki; krasnodrzew pospolity krócej; kierownica statku; antonim góry; jabłka i gruszki; zamkowa piwnica; nie chudo; stolica Japonii przed Tokio; zwijane ciasto; traszka syberyjska inaczej.

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

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw miast ze skoczniami narciarskimi. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Wisła, Falun, Oberhof, Ufa, Muju, Murau, Stams, Pale, Planica, Hede, Steg, Kuopio, Furano, Sapporo, Nuuk, Vejle, Elva, Ruka, Stryn, Lahti:

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

eprasa.pl b0202adbdb

BARDZO NIEUDANY EKSPERYMENT

W niedzielę przypada kolejna, tym razem okrągła rocznica wybuchu jednego z reaktorów atomowych w Czarnobylu. Czterdzieści lat temu w wyniku eksplozji pary wodnej i pożarów do środowiska przedostało się przynajmniej 5 procent radioaktywnego materiału z rdzenia reaktora, rozprzestrzeniając się po całej Europie. Czego nauczył nas Czarnobyl?

Fot. Wikipedia

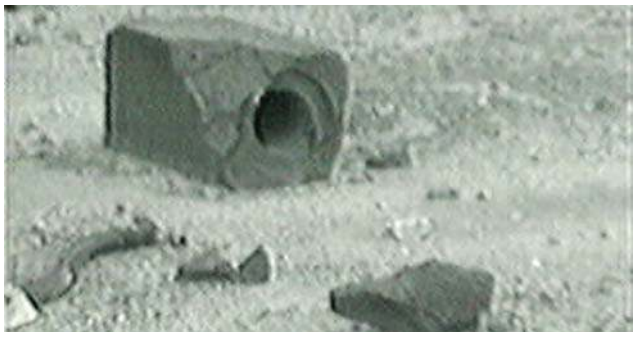
Budynek reaktora nr 4 w Czarnobylu w 2006 r., w tym później zbudowany sarkofag i elementy obwodu o zaostrzonym rygorze. Reaktor nr 4

Co tam się stało?

Dziś już wiemy, że do katastrofy w Czarnobylu, położonym w pobliżu miasta Prypeć (dziś na Ukrainie, w tamtym czasie była to Ukraińska Socjalistyczna Republika Radziecka), doszło na skutek poważnych wad konstrukcyjnych reaktora i systemu wyłączania oraz naruszenia procedur przez niedostatecznie przeszkolony personel. W sobotę, 26 kwietnia 1986 roku, reaktor RBMK (rieaktor bolszoj moszcznosti kanalnyj, ros. реактор большой мощности канальный, pol. reaktor kanałowy dużej mocy, czyli lekkowodny, wrzący reaktor jądrowy z moderatorem grafitowym) bloku 4 elektrowni jądrowej w Czarnobylu wymknął się spod kontroli podczas planowanego testu niskiej mocy, co doprowadziło do eksplozji i pożaru, które zniszczyły budynek reaktora i uwolniły do atmosfery duże ilości promieniowania.

Do katastrofy doszło podczas testu symulującego chłodzenie reaktora. Operatorzy przeprowadzili test pomimo nieprzewidzianego wcześniej spadku mocy reaktora. Z powodu konstrukcyjnego problemu podczas próby wyłączenia reaktora doszło do gwałtownego wzrostu mocy. Elementy reaktora pękły i utraciły chłodziwo, a w wyniku eksplozji pary i stopienia rdzenia zniszczeniu uległ budynek reaktora. Następnie wybuchł pożar w rdzeniu reaktora, który rozprzestrzenił radioaktywne zanieczyszczenia po Europie.

Projekt reaktora RBMK nie uwzględniał konstrukcji obudowy ciśnieniowej, która ograniczałaby wycieki w przypadku poważnego uszkodzenia rdzenia. Po zniszczeniu reaktora bloku 4 elektrowni w Czarnobylu brak solidnej, ostatecznej, nieprzepuszczalnej bariery fizycznej umożliwił bezpośrednie uwolnienie radioaktywnych materiałów do środowiska. Sytuację pogorszył jeszcze zapłon moderatora grafitowego na skutek przedostania się powietrza do uszkodzonego rdzenia reaktora, co spowodowało spalanie w wysokiej temperaturze i długotrwałą emisję radioaktywnych substancji, trwającą kilka dni.



Klatka wideo pokazująca blok moderatora grafitowego wyrzucony z rdzenia

Po 36 godzinach od wypadku utworzono 10-kilometrową strefę wykluczenia, początkowo ewakuując około 49 tysięcy osób. Później rozszerzono ją do 30 kilometrów, co doprowadziło do ewakuacji kolejnych około 68 tysięcy osób.

Swoje dołożył też brak kultury bezpieczeństwa w odpowiedzialnych organizacjach, co uniemożliwiło usunięcie tych konstrukcyjnych wad, mimo że były one znane już przed awarią.

Pierwszy wybuch

26 kwietnia 1986 roku to była sobota. Dokładnie 4 sekundy po godzinie 1.23 rozpoczął się wspomniany eksperyment, jak się potem okazało, kompletnie niedopracowany w szczegółach. Załoga nie zdawała sobie sprawy z niestabilności reaktora i wyłączyła przepływ pary do turbin. Szybko przekroczona została moc reaktora. Wzrastający strumień neutronów wypalił wydzielony wcześniej i pochłaniający neutrony ksenon. Wzrost mocy i temperatury reaktora nastąpił lawinowo.

Mechanizm wprowadzający pręty kontrolne do rdzenia nie zadziałał. Powolne tempo wsuwania prętów (0,4 metra na sekundę, około 18-20 sekund na przebycie całej długości) było kolejną z przyczyn. Jeszcze gorsze skutki wywołała wadliwa konstrukcja prętów, których końcówki wykonane były z grafitu. Podczas wsuwania wypychały chłodziwo, a same przyspieszały reakcję rozszczepienia. Późniejsze badania symulacyjne wykazały, że w tej sytuacji należało poprzestać na samym wznowieniu przepływu wody, a dopiero po ochłodzeniu reaktora wyłączyć go.

Przegrzanie rdzenia sprawiło, że kanały paliwowe popękały, blokując pręty kontrolne. W ciągu 3 sekund moc reaktora wzrosła do 530 megawatów. Po 43 sekundach od rozpoczęcia testu moc cieplna niemal 10-krotnie przekroczyła normalny poziom. Gwałtowny wzrost ciśnienia zniszczył kanały paliwowe i rozerwał rury z wodą chłodzącą. Paliwo zaczęło się topić i wpadać do zalegającej na dnie wody. Po kolejnych 37 sekundach wzrost ciśnienia znajdującej się w reaktorze pary wodnej doprowadził do pierwszej eksplozji wewnątrz reaktora.

Drugi wybuch

Następnie doszło do drugiej, większej eksplozji wodoru i tlenu, która wysadziła ważącą 1200 ton pokrywę ochronną reaktora i zniszczyła budynek czwartego bloku, co spowodowało wniknięcie powietrza do wnętrza reaktora. W wyniku tego zapaliło się kilka ton grafitowych bloków izolujących reaktor, które płonąc przez 9 dni, uwolniły do atmosfery najwięcej promieniotwórczych izotopów. Większość z 211 prętów kontrolujących pracę rdzenia reaktora stopiła się.

Do atmosfery dostał się radioaktywny pył. Zarówno cząstki wyrzucone do atmosfery wskutek wybuchu, jak i te emitowane nadal w wyniku trwającego pożaru grafitu utworzyły pióropusz radioaktywnych drobin o wysokości 1030 metrów, który następnie przemieścił się w stronę miasta Prypeć. Wiatr utrzymywał jednak tę chmurę z dala od miasta.

Ofiary

Katastrofa pochłonęła dziesiątki ofiar. Odnotowano też tysiące powikłań zdrowotnych. W wyniku eksplozji zginęło dwóch inżynierów, pracowników elektrowni w Czarnobylu, a dwóch kolejnych doznało poważnych oparzeń. Rozpoczęto akcję ratunkową mającą na celu ugaszenie pożarów i stabilizację reaktora. Spośród 237 hospitalizowanych pracowników 134 wykazywało objawy ostrego zespołu popromiennego (ARS) — 28 z nich zmarło w ciągu 3 miesięcy. W ciągu następnej dekady 14 kolejnych pracowników (w tym 9 z ARS) zmarło z różnych przyczyn. Warto zauważyć, że Czarnobyl to jedyny przypadek w historii komercyjnej energetyki jądrowej, w którym doszło do zgonów związanych z promieniowaniem. Do 2005 roku odnotowano 6 tysięcy przypadków raka tarczycy u dzieci z dotkniętej skutkami awarii w Czarnobylu populacji (w tym 15 śmiertelnych), przy czym znaczną ich część przypisuje się katastrofie.

eprasa.pl b0202adbdb

Sarkofag

Krótko po zdarzeniu mieszkańcy opuścili Prypeć na zawsze (choć wedle pierwszych komunikatów miało to być tylko kilka dni) — zastąpiło ją specjalnie wybudowane miasto Sławutycz. Sarkofag elektrowni jądrowej w Czarnobylu — masywna stalowo-betonowa konstrukcja osłaniająca budynek reaktora jądrowego nr 4 — został ukończony w grudniu 1986 roku. I podobno ograniczył rozprzestrzenianie się radioaktywnego skażenia, zapewniając radiologiczną ochronę załogom nieuszkodzonych reaktorów. Zawierał około 200 ton radioaktywnego, przypominającego lawę korium, 30 ton silnie skażonego pyłu i 16 ton uranu i plutonu.

Konstrukcyjnie sarkofag był w dużej mierze podtrzymywany przez uszkodzony budynek reaktora. Do 1996 roku konstrukcja uległa zniszczeniu do tego stopnia, że konieczne było przeprowadzenie licznych działań stabilizacyjnych. Szacowano, że poziom wewnętrznego promieniowania na niektórych obszarach sięgał nawet 10 tysięcy rentgenów na godzinę (normalne promieniowanie tła w miastach wynosi zazwyczaj około 20-50 mikrorentgenów na godzinę, a śmiertelna dawka to 500 rentgenów w ciągu 5 godzin).

W latach 2016-2018 wokół starego sarkofagu zbudowano nową, bezpieczną izolację, by umożliwić usunięcie szczątków reaktora. Teren reaktora znajduje się na dużym obszarze zamkniętym, znanym jako strefa wykluczenia wokół Czarnobyla. Zakończenie prac oczyszczających zaplanowano na 2065 rok.

Lekcja z Czarnobyla

Abstrahując od werdyktu historii o roli w stopieniu radzieckiej żelaznej kurtyny, katastrofa w Czarnobylu przyniosła pewne bardzo namacalne korzyści praktyczne. Najważniejsze z nich dotyczą bezpieczeństwa reaktorów, zwłaszcza w Europie Wschodniej. Chociaż nikt na Zachodzie nie miał złudzeń co do bezpieczeństwa wczesnych radzieckich projektów reaktorów, pewne wnioski z tej sytuacji można było również wysnuć w odniesieniu do zachodnich elektrowni.

Nowy bezpieczny schron w Czarnobylu w 2017 roku

Opuszczona Prypeć, w oddali widać elektrownię w Czarnobylu

Fot. Wikipedia
Widok sarkofagu w 2005 roku

Z pewnością bezpieczeństwo wszystkich reaktorów zaprojektowanych w ZSRR znacznie się poprawiło. Wynika to w dużej mierze z rozwoju kultury bezpieczeństwa, wspieranej przez zwiększoną współpracę między Wschodem a Zachodem oraz znaczne inwestycje w modernizację reaktorów. Wprowadzono modyfikacje w celu wyeliminowania niedociągnięć we wszystkich nadal działających reaktorach RBMK, które zostały zmodyfikowane poprzez zmiany w prętach regulacyjnych, dodanie absorberów neutronów i w konsekwencji zwiększenie wzbogacenia paliwa z 1,8 do 2,4 procent U-235, co znacznie zwiększyło ich stabilność przy niskiej mocy. Automatyczne mechanizmy wyłączania działają teraz szybciej, a inne mechanizmy bezpieczeństwa zostały ulepszone. Zainstalowano również automatyczny sprzęt kontrolny. Według raportu niemieckiej agencji bezpieczeństwa jądrowego powtórzenie się katastrofy w Czarnobylu z 1986 roku jest obecnie praktycznie niemożliwe.

Po tym incydencie zainicjowano wiele innych programów międzynarodowych. Na uwagę zasługują projekty Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej (MAEA) dotyczące przeglądu bezpieczeństwa każdego konkretnego typu radzieckiego reaktora, które łączą operatorów i zachodnich inżynierów, by skupić się na poprawie bezpieczeństwa. Inicjatywy te są wspierane umowami o finansowaniu. Kolejnym rezultatem jest konwencja bezpieczeństwa jądrowego, przyjęta w Wiedniu w czerwcu 1994 roku.

No a dziś?

24 lutego 2022 roku rosyjskie wojska przejęły kontrolę nad wszystkimi obiektami elektrowni jądrowej w Czarnobylu. Przekroczono dopuszczalne poziomy dawek promieniowania gamma w strefie wykluczenia wokół Czarnobyla. Państwowy Inspektorat Dozoru Jądrowego Ukrainy (SNRIU) stwierdził, że wzrost poziomu promieniowania był prawdopodobnie spowodowany „naruszeniem wierzchniej warstwy gleby przez przemieszczanie się dużej liczby ciężkiego sprzętu wojskowego przez strefę wykluczenia oraz wzrostem zanieczyszczenia powietrza", dodając przy tym, że „stan obiektów jądrowych w Czarnobylu i innych obiektów pozostaje niezmieniony". Odczyty promieniowania z tego miejsca zostały ocenione przez Międzynarodową Agencję Energii Atomowej jako niskie i zbliżone do poziomu naturalnej promieniotwórczości.

Długa i kręta droga do informacji

Problem z Czarnobylem polegał też i na tym, że władze Związku Radzieckiego w pierwszych dniach robiły, co tylko było w ich mocy, by świat o katastrofie nigdy się nie dowiedział. Jak skomentowali to dziennikarze Dusko Doder i Louise Branson, chodziło o „blokowanie informacji w nadziei, że skutki katastrofy jakoś same znikną albo że nikt ich nie zauważy".

28 kwietnia, 2 dni po katastrofie, o godzinie 5.33 stacja monitoringu radiacyjnego służby pomiaru skażeń promieniotwórczych w mazurskich Mikołajkach zarejestrowały aktywność promieniotwórczych izotopów w powietrzu ponad pół miliona razy większą niż normalnie. O godzinie 9 informację przekazano do Centralnego Laboratorium Ochrony Radiologicznej (CLOR) w Warszawie, które o godzinie 10 ogłosiło alarm. Początkowo polscy naukowcy przypuszczali, że gdzieś nastąpiła eksplozja atomowa. Jednak analiza promieniotwórczych zanieczyszczeń jednoznacznie wskazywała, że ich źródłem może być tylko pożar reaktora atomowego. Dopiero o godzinie 18 specjaliści dowiedzieli się z radia BBC, że chodzi o Czarnobyl. I to tylko jeden z dowodów na silną blokadę informacji wprowadzoną przez sowieckie władze.

W nocy z 28 na 29 kwietnia (z poniedziałku na wtorek) CLOR przedstawiło władzom propozycje ochrony ludności — chodziło o to, by podać ludziom dużą dawkę jodu, która zablokowałaby wchłanianie radioaktywnego izotopu jodu 131, kumulującego się w tarczycy i mogącego doprowadzić do rozwoju nowotworu tego narządu. Ale takich tabletek nie było lub nie było ich w wystarczającej ilości, polskie władze podjęły więc decyzję o podaniu tzw. płynu Lugola: wodnego roztworu jodku potasu i pierwiastkowego jodu.

W poniedziałek, 28 kwietnia, „Trybuna Ludu" poinformowała w małej notatce o „odnotowaniu przez nowozelandzkich naukowców nowej próby atomowej przeprowadzonej przez Francję na poligonie na atolu Mururoa". W środę, 30 kwietnia, gazeta poinformowała o wystąpieniu „pewnego wycieku substancji radioaktywnych".

Owszem, był to jeden z tych przypadków w PRL, kiedy polskie władze mimo początkowych oficjalnych zaprzeczeń strony radzieckiej podjęły działania wbrew jej zaleceniom, ale w interesie własnych obywateli. Ewenementem było opublikowanie przez gazety komunikatu rządowej komisji wraz z tabelą skażeń. Jednak po początkowo dobrej współpracy CLOR i władz badania skażenia prowadzone przez CLOR napotkały na trudności, a pod koniec maja CLOR otrzymało nakaz zakończenia monitorowania ilości jodu 131 w tarczycy u dzieci.

Wkrótce władze PRL wprowadziły politykę dezinformacji, sugerującą niewielką skalę skażenia. Nie zamknięto szkół, nie zalecono niewypuszczania dzieci z domów, zamykania okien, dokładnego mycia owoców i warzyw czy niezbyt długiego przebywania na powietrzu. Odstąpiono też od polewania ulic wodą. Władze zachęcały na przykład do pierwszomajowych pochodów.

Czarnobyl obok awarii w Fukushimie w 2011 roku jest jedną z 2 katastrof jądrowych o najwyższej sile rażenia w międzynarodowej skali wydarzeń jądrowych. Do akcji ratowniczej zaangażowano ponad 500 tysięcy osób, a jej koszt szacowany jest na 18 miliardów rubli (około 84,5 miliarda dolarów w 2025 roku). Pozostaje też najgorszą i najdroższą katastrofą jądrową w historii.

Warto było...?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów ONZ, MAEA, World Nuclear Association oraz z Wikipedii (wersja polska i angielska).

Od autorki:

26 kwietnia 1986 roku przebywałam u Babci w Olsztynku. Pogoda była piękna, bardziej letnia niż wiosenna, i na murbeton więcej czasu spędzałam w ogrodzie niż w domu. W niedzielę, dzień po katastrofie, też przebywałam na tzw. świeżym powietrzu — tyle że już trochę niemrawo, bo jak się okazało w poniedziałek, 28 kwietnia, brała mnie świnka. Skutkiem czego pierwsze dni po katastrofie nie tylko przesiedziałam w domu, ale zostałam wręcz odgrodzona od reszty społeczeństwa, z zaciągniętymi kotarami w oknach włącznie. Płyn Lugola wspominam jako świństwo najwyższej klasy. Wciąż pamiętam, jak 30 kwietnia 1986 roku w Dzienniku Telewizyjnym bardzo zawoalowaną wiadomość o Czarnobylu przedstawił redaktor Krzysztof Bartnicki. A Mamunia jest mi do dziś wdzięczna za tamto zwolnienie lekarskie i legalną nieobecność na pierwszomajowym pochodzie w 1986 roku! A co Wy, Kochani Czytelnicy, robiliście 26 kwietnia 1986 roku...?

Porzucone zabawki w strefie ewakuacyjnej

eprasa.pl b0202adbdb

ADHD NIE UŁATWIA ŻYCIA, ALE MOŻNA JE OKIEŁZNAĆ

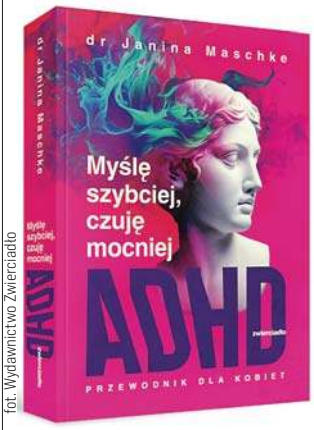
Tag #ADHD ma w mediach społecznościowych kilka miliardów wyświetleń. Mimo tego znacznie rzadziej kojarzy się je z kobietami. „Myślę szybciej, czuję mocniej. ADHD. Przewodnik dla kobiet" autorstwa dr Janiny Maschke pokazuje, że to błędne założenie i stworzyła kompendium wiedzy, które śmiało można nazwać kompendium ratunkowym.

Książka to oparty na najnowszych badaniach i praktyce klinicznej przewodnik, który wypełnia ogromną lukę w rozmowie o ADHD u kobiet. Przez lata zaburzenie to opisywano głównie przez pryzmat chłopięcych doświadczeń, co sprawiło, że tysiące dziewcząt i kobiet dorastało bez właściwej diagnozy, próbując dopasować się do świata, który nie rozumiał ich sposobu myślenia, działania i odczuwania. Autorka – psycholożka, coachka ADHD i ekspertka w dziedzinie funkcji wykonawczych – w przystępny, empatyczny sposób pokazuje, jak wygląda ADHD u kobiet, dlaczego bywa tak trudne do rozpoznania i jak ogromną ulgę może przynieść zrozumienie własnych mechanizmów.

Na początek przytoczę jedną z historii z książki: „Jedna z moich klientek, u której oficjalnie stwierdzono ADHD, choć dostrzegała u siebie wiele objawów, zaczęła wątpić w trafność postawionej diagnozy. Jak wyjaśniła: „W pracy osiągam wyróżniające wyniki. Doskonale się organizuję i korzystam z terminarza. Nigdy nie spóźniam się na spotkania i zawsze jestem do nich nienagannie przygotowana". Kiedy jednak zaczęłyśmy zgłębiać jej życie domowe, okazało się, że w tej sferze ma znacznie więcej trudności. Mimo uwielbienia dla organizacji, wprowadzanie jej w domu przychodziło Lizzy z wielkim trudem. Znajdowanie rzeczy osobistych i utrzymywanie struktury i rutyny w przestrzeni osobistej stanowiły dla niej poważne wyzwanie. Nigdy nie skojarzyła tego ze swoim ADHD – ponieważ udawało jej się zorganizować w pracy, była przekonana, że musi się udać również w domu. Uświadomienie sobie, że ADHD może przejawiać się odmiennie u różnych osób, powodując problemy w pewnych obszarach życia, a w innych – nie, pomogło Lizzy pogodzić się z diagnozą.

fot. mat. prasowe

dr Janina Maschke



fot. Wydawnictwo Zwierciadło

„Myślę szybciej, czuję mocniej. ADHD. Przewodnik dla kobiet" autorstwa dr Janiny Maschke

Autorka pokazuje, że moment, w którym pojawia się diagnoza, znacznie ułatwia życie. To na przykład upraszczanie wyzwań, czyli dzielenie zadań na mniejsze, łatwiejsze odcinki czy przypomnienia. Jak zaplanować życie przyjazne osobie z ADHD? Tutaj pomocne okazują się sposoby, takie jak uporządkowanie otoczenia czy planowanie i organizacja. To na przykład praktykowanie technik uważności, by lepiej radzić sobie ze stresem i zapobiec wypaleniu. Objawy ADHD mogą zmieniać się przez całe życie, kobietom nie ułatwiają sprawy też wahania hormonów. Jak zauważa dr Janina Maschke, kobiecy organizm przechodzi co miesiąc gwałtowne zmiany hormonalne, które bezpośrednio wpływają na nasze samopoczucie i funkcjonowanie. Podkreśla, co jest bardzo ważne, że tylko zrozumienie oddziaływania cyklu miesiączkowego, ciąży, perimenopauzy oraz menopauzy na objawy ADHD pozwala dobrać odpowiednio spersonalizowane strategie i skuteczniej zarządzać objawami.

Można powiedzieć, że w końcu trafiła nam się publikacja, która nie zasypuje nas lawiną badań, które pokazują, jak bardzo różni się mózg ADHD-owca od innych, pozostawiając w konsternacji i jeszcze większym lęku. Tutaj autorka owszem, przytacza badania, ale jednocześnie podaje rozwiązania. Podane w formie, które uspokajają rozedrganą osobowość ADHD-owca. Są więc sposoby na łagodzenie stresu i poprawianie nastroju czy metody, które pozwalają zaangażować pięć zmysłów w uporządkowany sposób, pomagając zakotwiczyć się w chwili obecnej. To na przykład rozwiązanie: „5 rzeczy, które możesz zobaczyć. Rozejrzyj się i wyszukaj w swoim otoczeniu 5 przedmiotów. Skoncentruj się na ich kolorach i kształtach". Takich metod, które pozwalają choć na chwilę zatrzymać uważność i oswoić się z lękiem, jest więcej.

Jest też dobra wiadomość. Mózg da się wytrenować. Autorka pisze, że dzięki ćwiczeniom możemy poprawić poziom umiejętności związanych z funkcjami wykonawczymi, które sprawiają nam trudności, np. pamięci roboczej, zarządzania czasem, planowania, organizacji itd. Podaje strategie na radzenie sobie z m.in. planowaniem i organizacją, to na przykład korzystanie z planerów czy dzielenie zadań na mniejsze odcinki. Znajdą się też techniki na brak motywacji, dysregulację emocjonalną, stres czy paraliż decyzyjny. Znajdą się też metody na zarządzanie czasem, problemy z pamięcią roboczą czy obniżony nastrój.

Z kolei lepsze zrozumienie sposobu funkcjonowania twojego mózgu, trudności, z którymi mierzy się kobieta z ADHD, może ułatwić wypracowanie strategii, które naprawdę ułatwiają życie.

ADHD-owcy potrzebują stymulacji, ekscytacji i „czegoś odpowiednio trudnego". Akceptacja w zestawieniu z dopasowaniem hobby do dynamicznej osoby może zdziałać cuda.

Czym jest zatem „Myślę szybciej, czuję mocniej. ADHD. Przewodnik dla kobiet"? To swoiste koło ratunkowe, które warto mieć w zanadrzu. Kiedy nie znajdujemy strategii, która pomoże nam opanować chaos, tutaj być może znajdziemy coś, co pozwoli uwierzyć, że ADHD jest po prostu wyjątkowym aspektem tożsamości. Tak, jak o sobie pisze autorka.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

Dr Janina Maschke - doktorka psychologii oraz coachką ADHD i funkcji wykonawczych. Kształciła się w wielu krajach, m.in. USA, Kanadzie, Niemczech, Wielkiej Brytanii, Chinach i Australii, co pozwoliło jej wzbogacić prowadzoną praktykę o międzynarodową perspektywę i stać się ekspertką w dziedzinie ADHD. Od momentu otrzymania diagnozy ADHD dzieli się osobistymi doświadczeniami i nieustannie poszerza swoje kompetencje. W przestrzeni internetowej popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii, pomagając innym odnaleźć drogę do większego zrozumienia siebie i swoich potrzeb. „Myślę szybciej, czuję mocniej. ADHD. Przewodnik dla kobiet" autorstwa dr Janiny Maschke ukazał się nakładem Wydawnictwa Zwierciadło.

eprasa.pl b0202adbdb

Fot. PAP/EPA/ELVIS GONZALEZ

DLACZEGO NIE KRZYCZĄ?

Nieco ponad rok temu Polska dołączyła do awangardy „postępu". Nieopodal Sejmu, na tej samej ulicy – Wiejskiej, powstała przychodnia aborcyjna, w której, parafrazując słowa Czesława Miłosza, koniec świata staje się już. I choć „elita" oburzała się na widok „fanatyków", którzy nie rozumieli, czym jest demokracja, i mieli czelność protestować przed „świątynią aborcjonistów", to kolejny krok w kierunku świetlanej przyszłości został zrobiony. Tylko czekać, aż wzorem Wielkiej Brytanii miłościwie nam panujący zabronią np. modlenia się przed klinikami aborcyjnymi. W końcu będzie jednak światowo, jak w Kanadzie, gdzie Mary Wagner trafiła do więzienia za to, że śmiała wchodzić do tychże klinik i nie dość, że mówiła kobietom o skutkach aborcji, to jeszcze namawiała je do zmiany decyzji.

„Odważna i bezkompromisowa"

Skądinąd drzwi do wielkiego świata, kopem godnym czerwonoarmisty, wyważyły niezawodne „Wysokie Obcasy", ogłaszając dumnie, że Superbohaterką Czytelniczek i Czytelniczek dodatku do „Gazety Wyborczej" została Gizela Jagielska, która zasłynęła z wstrzyknięcia chłopcu w 9. miesiącu życia prenatalnego chlorku potasu w serce.

„Odważna i bezkompromisowa - tymi słowami Czytelniczki i Czytelnicy Wysokich Obcasów najczęściej argumentowali wybór ginekolożki Gizeli Jagielskiej na swoją Superbohaterkę".

Jeszcze bardziej bezkompromisowa była Leah Torres, aborterka z Alabamy, która chełpiła się tym, że zabijane przez nią dzieci nie krzyczą, bo przecina im struny...

Z drugiej strony Jagielskiej nie ma co umniejszać „odwagi". Wszak chlorek potasu to historyczna substancja, którą niemieccy medycy z SS „leczyli" więźniów w Auschwitz.

Współcześnie środek ten wykorzystuje się w USA przy przeprowadzaniu kary śmierci i przerywaniu życia zwierząt. Z tą tylko różnicą, że skazańcom wpierw humanitarnie podaje się znieczulenie, a zwierzęta usypia. Dzieciom znieczulenie nie przysługuje, ale jak wiadomo „postęp wymaga ofiar".

Logika Kreona

„Postępowcy" zachowując rewolucyjną czujność dbają o to, by „podejrzany element" omijał kliniki aborcyjne szerokim łukiem. Przekonał się o tym weteran brytyjskiej armii, który został skazany za modlenie się w pobliżu zakładu aborcyjnego. Wprawdzie Adam Smith-Connor stał do niego tyłem i modlił się w ciszy, ale nie ze współczesnymi inkwizytorami takie numery. Sędzia Orla Austin szybko bowiem wydedukowała, że modlitwa byłego żołnierza stanowiła „dezaprobatę aborcji". Smitha-Connora zdradziło to, że miał złożone ręce, a jego głowa w pewnym momencie była lekko pochylona. W takim wypadku nie ma zmiłuj.

Wracając jednak do Mary Wagner, sędzia S. Ford Clements, wysyłając działaczkę pro-life za mury kazamat, wypowiedział kluczowe zdanie, oświadczając, że „kobieta nie respektuje prawa obowiązującego w Kanadzie i kieruje się jakimś wyższym prawem". Analogiczną logiką kierował się mityczny król Teb Kreon, który skazał Antygonę na śmierć, bo wybrała prawo boskie zamiast ludzkiego.

W tym sensie komfort psychiczny Gizeli Jagielskiej, „prześladowanej" przez „hejterów", jest wtórny wobec sprawy nadrzędnej. Wszak nie da się postawić na jednej szali troski o dobre samopoczucie dewianta i zabójstwa.

Państwo polskie może ścigać kibiców stawiających znak równości między lekarką z Oleśnicy a Josefem Mengele, czy skazać Grzegorza Brauna za to, że przez ponad godzinę uprzykrzał jej życie w szpitalu, ale nie zmienia to kluczowego faktu: Jagielska dokonała „aborcji" dziecka w dziewiątym miesiącu ciąży, nigdy nie okazała najmniejszej skruchy i od lat szczyci się swoim postępowaniem.

Biedna świnia

Nawiasem mówiąc, Jagielska to szczególne indywiduum, osoba, która potrafiła wrzucić do internetu nagranie aborcji i opatrzyć je podpisem: „Tak to robi #teamolesnica". Innym razem udostępniła filmik, gdzie rozbawiona, przy pomocy koleżanki, prezentowała „łyżki" „odpowiednie dla tygodni ciąży", a następnie wytłumaczyła, jak włącza się „ssanie, dostosowując ciśnienia tak, żeby te elementy tkankowe mogły nam się odessać". Na koniec instruktażu powiedziała: „Mam nadzieję, że wam się to przyda".

Analiza poczucia humoru Jagielskiej niewątpliwie stanowi wyzwanie dla specjalistów, aczkolwiek warto zaznaczyć, że rzeczona pani na profilu, gdzie można zobaczyć martwe płody, napisała: „Osoby wrażliwe, bez poczucia humoru i niemające dystansu do siebie i otaczającego świata proszone są o zamknięcie przeglądarki – szkoda waszych nerwów".

Ale że nawet Jagielską czasami coś chwyta za gardło, to na prowadzonym przez nią koncie mogliśmy zobaczyć zdjęcie operowanej... świni, nad której losem rozczuliła się pani doktor: „To zdjęcie z warsztatów operacyjnych, gdzie uczymy się technik operacyjnych w ginekologii. Sama też miałam wątpliwości, czy to humanitarne, ale z drugiej strony przecież nie każdy z nas jest wegetarianinem, a produkcja mięsa to o wiele bardziej drastyczny proces; a po drugie lekarze też muszą się uczyć i niestety chyba lepiej to robić na modelach zwierzęcych niż na pacjentach".

„Wolność"

„To dziecko urodziłoby się żywe i zdolne do życia. I dlatego zgodnie z polskim prawem neonatolodzy natychmiast by przystąpili do ratowania tego dziecka. Więc jedyny sposób, żeby ono nie urodziło się żywe, to wykonanie zastrzyku z chlorku potasu dosercowo, jeszcze jak to dziecko znajduje się w łonie matki" – powiedziała Urszula Demkow, wiceminister zdrowia, o tym, co zaszło w Oleśnicy za sprawą Gizeli Jagielskiej, która nie mogła „się nadziwić, skąd w ludziach bierze się to wszystko, co wyrzygują obecnie w mediach społecznościowych". Jagielska nie musi jednak wszystkiego rozumieć, bo od tego ma osobliwych obrońców, dla których jest, cytując blondwłosą Magdalenę Biejat, „bohaterką dnia codziennego".

Ps. Prawo pozwalające na dokonywanie aborcji w nieograniczonym zakresie marzy się niejednej wojującej aktywistce, ale to już było. Taką „wolność" zafundował Polkom w latach 1943-1945 wiadomy Adolf, grożąc, że osobiście zastrzeli „idiotę, który chciałby wprowadzić w życie przepisy zabraniające aborcji na wschodnich terenach okupowanych". Dla porównania, Niemkom, które w III Rzeszy hołdowały dewizie „mój brzuch, moja sprawa", groziła śmierć.

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

eprasa.pl b0202adbdb

ODNALEŹLI SIĘ PO PRAWIE 30 LATACH

Siódemka rodzeństwa, trzech chłopców i cztery dziewczynki, oddana, rozdzielona. Biologiczni rodzice zgotowali im koszmarne dzieciństwo. Dom dziecka i adopcje pozwoliły im na normalne, szczęśliwe życie. Przez około 30 lat nie mieli ze sobą kontaktu. Dwa lata temu spotkali się i zamierzają nadrobić stracony czas. — Przegadaliśmy i przepłakaliśmy wiele godzin. I ciągle nam mało — zapewniają.

Opowieści o adoptowanych dzieciach kończą się zwykle słowami: „mają rodzinę i będą żyć długo i szczęśliwie". W prawdziwym życiu dopiero tutaj wszystko się zaczyna. Nie każde dziecko odnajduje się w nowej rodzinie, nie każde potrafi się pogodzić, że biologiczni rodzice je oddali. Kiedy dorastają, szukają swoich korzeni, biologicznych rodziców, rodzeństwa. Zgodnie z polskim prawem adoptowane jako niemowlę dziecko nie może poznać swoich korzeni, dopóki nie skończy 18 lat. Nie zawsze udaje się odnaleźć bliskich, nie zawsze też spotkanie kończy się szczęśliwie. Są jednak dzieci, w których pragnienie poznania swojego rodzeństwa jest bardzo silne. Takie historie zdarzają się rzadko, jednak się zdarzają. Jedną z nich jest spotkanie rodzeństwa oddanego przez rodziców. Najstarsze z dzieci ma 45 lat, a najmłodsze 31. Spotkali się wszyscy po raz pierwszy niedawno... Rozdzieleni szukali się przez wiele lat. Część przebywała w domu dziecka, a część została adoptowana, w tym najmłodsze dziecko prosto ze szpitala.

Fot. Pixabay

Rodzeństwo trafiło do domu dziecka. Niestety, nikt nie chciał adoptować sześciorga dzieci, więc maluchy trafiły do różnych domów

Wyrwani z koszmaru

Mieszkali w niewielkiej wsi, w starym, zrujnowanym domu po babci. Nie był to jednak dom, o którym marzą dzieci. Często brakowało w nim na chleb i podstawowe potrzeby. Rodzice zapominali o tym, że w domu są dzieci i trzeba o nie dbać. Ważniejszy od rodziny był alkohol. Dzieci chodziły brudne i głodne, czasem nie miały nawet co na siebie założyć. Zdarzało się, że sąsiedzi przynosili im jedzenie, odzież i obuwie.

— Nasz dom często odwiedzały panie z opieki, jednak rodzice nic sobie z tych wizyt nie robili — opowiada rodzeństwo. — Pamiętamy, że jak byli pijani, to nie otwierali drzwi nikomu. Chyba, że się awanturowali, to wtedy mama dzwoniła na policję. Przyjeżdżali, spisywali i odjeżdżali. A my, skuleni w kącie, cichutko popłakiwaliśmy ze strachu... i często z głodu — wspominają.

W końcu sąd rodzinny zdecydował o ich odebraniu rodzicom. Dzieci zostały umieszczone w placówce. W domu dziecka był spokój, jedzenie i namiastka normalnego życia. Choć w skrytości każde z nich marzyło, żeby mieszkać w domu z rodzicami, być kochanym i bezpiecznym.

Krzysiek i Ania

Dwójka najstarszych dzieci, 9-letni Krzysiek i 8-letnia Ania, opiekowała się młodszym rodzeństwem.

— W domu to my szykowaliśmy jedzenie, ubieraliśmy i zajmowaliśmy się rodzeństwem — wspominają. — Krzysiek potrafił przynieść drzewa i napalić w kuchni, żeby było ciepło i żebym mogła coś ugotować. Ja karmiłam młodsze dzieci, robiłam kanapki, czasem jakąś zupę ugotowałam. Prałam i sprzątałam dom na tyle, ile umiałam. Nie było łatwo, ale jakoś sobie pomagaliśmy. Ucieszyliśmy się, kiedy zabrano nas do domu dziecka. Tu mogliśmy spokojnie się uczyć, nie brakowało jedzenia i nie było awantur.

Niestety, żadna rodzina nie zdecydowała się na adopcję sześciorga dzieci. Dwie rodziny adoptowały po dwójce młodszych dzieci. Krzysiek i Ania byli „za starzy" i do pełnoletności przebywali w placówce. Po ukończeniu szkół zawodowych rodzeństwo podjęło pracę i się usamodzielniło. Ania wyszła za mąż i jest szczęśliwą żoną i mamą dwóch synów. Krzysztof też się ożenił i ma trójkę dzieci: dwie córki i syna.

— Nigdy nie zapomnieliśmy, że mamy rodzeństwo. Tęskniliśmy i marzyliśmy, że pewnego dnia ich odnajdziemy — mówią zgodnie. — U rodziców byliśmy kilka razy. Nic się u nich nie zmieniło, dalej piją. Podczas jednej z wizyt matka powiedziała, że po naszym odebraniu urodziła jeszcze jedno dziecko, dziewczynkę, i że oddała je od razu w szpitalu. Nie wiedziała ani kto ją adoptował, ani nawet jak ma na imię. Znała tylko datę jej urodzenia... Każde święta spędzamy razem z naszymi rodzinami i zawsze przy świątecznym stole powracał temat odnalezienia rodzeństwa.

Grzesiek i Karol

Chłopcy trafili do dobrej rodziny, która posiadała gospodarstwo rolne. Dziś obaj są rolnikami. Mają swoje rodziny. Grzesiek wybudował dom, ma wspaniałą żonę i dwie córki. Młodszy Karol się ożenił, ma syna i mieszka z rodzicami adopcyjnymi.

— Niewiele pamiętamy z rodzinnego domu; trochę z domu dziecka — opowiadają. — Mamy wspaniałych rodziców, którzy pokochali nas i wychowali na dobrych ludzi. Powiedzieli nam o adopcji, jednak nie szukaliśmy kontaktu z biologicznymi rodzicami, bo skoro nas oddali, to chyba nie chcieli nas mieć. Wiedzieliśmy, że mamy rodzeństwo, jednak jak człowiek jest młody, to żyje szybko i ciągle brakuje mu czasu. Dopiero jak założyliśmy swoje rodziny, to pomyśleliśmy, że fajnie byłoby spotkać pozostałe rodzeństwo, dowiedzieć się, co u nich słychać. Jakieś trzy lata temu odnaleźliśmy najstarszego brata, on miał z kolei kontakt z siostrą... Po tylu latach się spotkaliśmy i nikt nie krył wzruszenia. Opowieściom nie było końca. Od tej pory się spotykamy i dzwonimy do siebie regularnie. Razem też zaczęliśmy szukać pozostałej trójki rodzeństwa.

Monika i Alicja

Dziewczyny było trudno znaleźć. Po adopcji wyjechały wraz z rodzicami do Niemiec. Były małe i niewiele pamiętały. Adopcyjni rodzice podczas przeprowadzki zagubili dokumenty.

— Wiedziałyśmy, że byłyśmy w domu dziecka i że mamy jakieś rodzeństwo, ale nie wiedziałyśmy, ile nas było — opowiadają. — Jakieś trzy lata po adopcji rodzice zdecydowali o wyjeździe do pracy do Niemiec. Pojechaliśmy całą rodziną. Tam chodziłyśmy do szkoły, tam spędziłyśmy młodość. Nasze dzieciństwo i późniejsze życie było cudowne. Mamy kochających rodziców i dziadków. Nikt nigdy nie dał nam odczuć, że jesteśmy adoptowane, gorsze. Rodzice nawet teraz, gdy jesteśmy dorosłe, martwią się o nas i ciągle dzwonią.

Monika ma swoją rodzinę. Mąż również pochodzi z Polski, jednak mieszkają w Niemczech. Mają 4-letnią córkę. Natomiast Alicja mieszka w Polsce ze swoim narzeczonym. To on, a raczej miłość sprawiła, że wróciła do kraju.

— To Alicja rozpoczęła poszukiwania naszych korzeni — mówi Monika. — Czasem o tym rozmawiałyśmy, że chciałybyśmy poznać biologicznych rodziców i zadać im pytanie, dlaczego nas oddali. Marzyłyśmy też, że może uda nam się odnaleźć jeszcze kogoś z rodziny, może brata czy siostrę... Nie spodziewałyśmy się, że jest nas tak dużo!

eprasa.pl b0202adbdb

Dzięki ogłoszeniom pozostałego rodzeństwa w różnych portalach społecznościowych dziewczyny znalazły swoje starsze rodzeństwo.

Fot. prywatne archiwum

Siostry są ze sobą w stałym kontakcie

Karolina

Karolina ma 31 lat. Samotnie wychowuje 2-letniego synka. Pomagają jej adopcyjni rodzice. Zawsze chciała poznać swoją biologiczną mamę i rodzeństwo.

— Marzyłam, że jestem przez nią kochana i że zły los sprawił, że musiała mnie oddać. I wiedziałam, że będę jej szukać — mówi Karolina.

Matka zrzekła się jej w szpitalu. Rodzina, która ją adoptowała, wiedziała tylko tyle, że kobieta była młoda i nie chciała zabrać dziecka. Rodzice Karoliny nie mogli mieć dzieci, a bardzo ich pragnęli. Kiedy opowiedzieli córce o adopcji, zapewniali, że „choć nie jest z ich krwi, to jest z ich serc".

— Miałam momenty, że było mi z tym ciężko — wspomina. — Czasami pytałam rodziców, czy wiedzą coś o mojej biologicznej mamie. Wtedy widziałam łzy, ale nie wzruszenia, tylko zakłopotania. Nie wiedzieli nic. Zgodnie z polskim prawem rodzina adopcyjna nie wie nic o biologicznej, a biologiczna o adopcyjnej.

Kiedy Karolina skończyła 18 lat, zaczęła szukać. Dowiedziała się, że została przysposobiona za pośrednictwem ośrodka adopcyjnego.

— Nie mówiąc nic nikomu, po prostu pojechałam do szpitala, potem do ośrodka — opowiada.— Nie było tak, jak sobie wyobrażałam. Dyrektor zaprosił mnie do gabinetu, wyjął dokumenty. Fakty, daty...

Okazało się, że ma szóstkę starszego rodzeństwa. Matka miała 34 lata, jak ją oddała. Do domu wracała w szoku. Przez kilka dni nie potrafiła sobie tego poukładać... W końcu zdecydowała się na rozmowę z rodzicami. Nie było łatwo, ale pomogli jej. Obiecali pomóc w poszukiwaniach. Nic nie wiedzieli, że gdzieś ich córka ma rodzeństwo.

— Już nie zależało mi na odnalezieniu biologicznej matki, ale na rodzeństwie — wyjaśnia. — Tyle lat zazdrościłam koleżankom, że mają rodzeństwo, a teraz się dowiedziałam, że nie jestem sama. Ta myśl dodała mi skrzydeł. Cieszyłam się bardzo, że mam siostry i braci. Przysięgłam sobie, że ich odnajdę!

Odnaleźli się

Nie było łatwo, ale się udało! Kiedy starsze rodzeństwo odnalazło najmłodszą siostrę Karolinę, radości nie było końca.

— Początkowo nie wiedzieliśmy, czy Karolina zdaje sobie sprawę, że jest adoptowana. Ale już po chwili rozmowy wiedzieliśmy, że cieszy się tak jak my, że się odnaleźliśmy — opowiada Ania. — Wzruszenie odebrało mi mowę, łzy płynęły po twarzy. Tak bardzo marzyłam o tej chwili, tak chciałam spotkać się z rodzeństwem, na własne oczy się przekonać, że pomimo koszmaru dzieciństwa jesteśmy szczęśliwi. Spełniło się nasze największe marzenie: spotkaliśmy się! Od teraz będziemy się wspierać i kochać. Wspaniale jest mieć rodzeństwo!

Niezwykłe spotkanie

Spotykają się teraz regularnie i często do siebie dzwonią. Postanowili, że odbudują relacje, które los niespodziewanie zerwał wiele lat temu. Niedługo po nawiązaniu kontaktu rodzeństwo się spotkało. Ich ponowne zejście dostarczyło wielu emocji; rodzeństwo na przemian śmiało się i płakało, opowiadając sobie historie ze swojego życia. Poznali też małżonków i dzieci swojego rodzeństwa. W spotkaniu uczestniczyło prawie 30 osób.

— Tego nie da się opisać słowami. To nasze spotkanie było pełne emocji, niedowierzania i wzruszeń — opowiada rodzeństwo. — Niełatwo było nas wszystkich zebrać w jednym miejscu o jednej porze, ale się udało! Rozmawialiśmy ze sobą, jakbyśmy nigdy się nie rozstawali. Jest takie podobieństwo między nami, nawet nasze dzieci są podobne... Przegadaliśmy i przepłakaliśmy wiele godzin. I ciągle nam mało.

Od spotkania rodzeństwo pozostaje ze sobą w stałym kontakcie. Nie ukrywa przed swoimi dziećmi i bliskimi tej historii. Tłumaczy im, że mają więcej niż jedną rodzinę. W tym przypadku „więcej" na pewno przekłada się na więcej miłości i szczęścia!

— Chcemy spotykać się przy wigilijnym i wielkanocnym stole razem — mówią. — To najpiękniejszy czas; wspaniale mieć tak liczną rodzinę! Musimy koniecznie nadrobić stracony czas... Po tylu latach samotności i tęsknoty możemy być razem.

JOANNA KARZYŃSKA

Jedno z rodzinnych spotkań. Rodzeństwo z rodzinami

OGŁOSZENIA DROBNE / REKLAMA

ZWIERZĘTA
sprzedam
SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel.728-104-188.

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

ROLNICTWO
zwierzęta hodowlane
KURY nioski z jajem, 600500710.

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

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE • NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY
PIK GRANIT KAMIENIARSTWO
Oryginalne i wytworne nagrobki, eleganckie oraz unikalne rzeźby, idealnie dopełnią wygląd nagrobka.
Do każdego zlecenia podchodzimy indywidualnie i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.
*
Zadowolenie klienta to podstawa, stawiamy je sobie jako najwyższą poprzeczkę.
PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15
Zakład czynny jest w godzinach: pon.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00
tel. 511 273 884, e-mail: biuro@pikgranit.pl
www.pikgranit.pl
48425otbr-b-M

eprasa.pl b0202adbdb

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Barcelona wygrała 1:0 przed własną publicznością z Celtą Vigo i jest coraz bliżej wywalczenia mistrzostwa Hiszpanii. Mecz był przerwany na kilkanaście minut z powodu problemów zdrowotnych jednej z osób na trybunach, a wcześniej boisko z kontuzją opuścił Lamine Yamal. Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny oglądali spotkanie z ławki rezerwowych.
Sześć kolejek przed końcem sezonu Barcelona ma 82 punkty, a Real Madryt - 73. Oba kluby zmierzą się jeszcze w bezpośrednim pojedynku 10 maja.
• FC Porto zremisowało 0:0 ze Sportingiem Lizbona w drugim meczu półfinału Pucharu Portugalii. Zespół ze stolicy dzięki wygranej 1:0 w pierwszym pojedynku zapewnił sobie awans do finału tych rozgrywek.
W FC Porto wystąpiło trzech polskich piłkarzy: Jan Bednarek, Jakub Kiwior oraz Oskar Pietuszewski, który został zmieniony w 71. minucie.
• Atalanta Bergamo, w której do 71. minuty grał Nicola Zalewski, przegrała u siebie po rzutach karnych z Lazio Rzym w półfinale Pucharu Włoch. Po 90 i 120 minutach było 1:1, a pierwsze spotkanie zakończyło się remisem 2:2. Lazio o trofeum zagra z Interem Mediolan Piotra Zielińskiego.
• Piłkarze Bayernu Monachium awansowali do finału Pucharu Niemiec. 20-krotni triumfatorzy tych rozgrywek półfinale pokonali na wyjeździe Bayer Leverkusen 2:0.

NARCIARSTWO\\\ Pełniący funkcję prezesa Polskiego Związku Narciarskiego (PZN) Adam Małysz zapowiedział, że w planowanych na czerwiec wyborach nie będzie się ubiegał o reelekcję, gdyż ma odmienne wizje z częścią działaczy. „Chcę dociągnąć rzeczy, które mam do zrobienia, a później mam swoje plany. Życzę nowej ekipie wszystkiego dobrego i powodzenia. Mam nadzieję, że wiele rzeczy, które zrobiliśmy, będzie kontynuowanych. Nie mówię, że wszystkie, bo zawsze są plusy i minusy. Dla swojego zdrowia i spokoju wolę nie kandydować. Będę miał inne rzeczy do roboty" - powiedziała Małysz na łamach portalu przegladsportowy.onet.pl.
Były znakomity skoczek narciarski, czterokrotny medalista olimpijski i czterokrotny mistrz świata, kierował federacją przez ostatnie cztery lata. Wcześniej, od 2016 roku, działał jako dyrektor związku ds. skoków narciarskich i kombinacji norweskiej. W 2022 roku był jedynym kandydatem i zastąpił Apoloniusza Tajnera, który funkcję prezesa sprawował 16 lat, ale na mocy ustawy o kadencyjności nie mógł wtedy ubiegać się o kolejną. Z kolei teraz zapowiedział, że chce wrócić i będzie ponownie kandydował, co potwierdził w wypowiedziach medialnych. Były trener kadry skoczków narciarskich, współtwórca największych sukcesów... Małysza aktualnie jest posłem na Sejm.
Kadencja obecnego zarządu PZN kończy się 13 czerwca.

PIŁKA RĘCZNA\\\ Mecz z 24. kolejki I ligi Warmia Energa Olsztyn - Szczypiorniak Olsztyn (33:23) rozegrano awansem już w styczniu.
• **24. kolejka I ligi, sobota:** Aqua-Instal Jeziorak Iława - Jedynka KODO Morąg (17), Silvant Handball Elbląg - Tytani Wejherowo (19), SMS ZPRP Kwidzyn - KPR Fit Dieta Żukowo (16), KU AZS UKW Bydgoszcz - Wybrzeże Gdańsk (18), MKS SPR Polska Handball Czersk - Sparta Oborniki (19), Sambor Latocha Agropom Tczew - Sphinx Grudziądz (19.30),
• **25. kolejka, środa:** Grudziądz - SMS ZPRP (19), Tytani - Bydgoszcz (19), Wybrzeże - Szczypiorniak (19), Sparta - Jeziorak (20); **czwartek:** Żukowo - Czersk (18), Sambor - Warmia (20.30).

PAP, DRYH

PÓŁFINAŁY BEZ TRZECIOLIGOWCÓW

PIŁKA NOŻNA\\\ Trzecioligowe Olimpia i Znicz nie zagrają w półfinale Wojewódzkiego Pucharu Polski, którego sponsorem jest Bank Spółdzielczy w Szczytnie. Elblążanie niespodziewanie w Biskupcu przegrali z Tęczą, a Znicz nie dał rady Sokołowi.

• TĘCZA BISKUPIEC - OLIMPIA ELBLĄG 2:0 (1:0)
1:0 - Podgórski (39), **2:0** - Chojnowski (90+3)

IV-ligowa Tęcza Biskupiec wyeliminowała przed własną publicznością III-ligową Olimpię Elbląg. Pierwszego gola gospodarze strzelili w 39. minucie za sprawą Adriana Podgórskiego, który wykorzystał błąd obrońcy Olimpii. Wynik meczu w doliczonym czasie ustalił Jakub Chojnowski, który wykorzystał szybko wznowioną akcję od bramki Tęczy.

• SOKÓŁ OSTRÓDA - ZNICZ BIAŁA PISKA 3:2 (1:1)
1:0 - Meyer (32), **1:1** - Giełażyn (44), **2:1** - Musiński (68), **2:2** - Lazarets (80), **3:2** - Imaiida (90)

To był prawdziwy piłkarski dreszczowiec! Kibice zgromadzeni na stadionie zobaczyli widowisko, w którym losy zwycięstwa ważyły się do ostatnich sekund. Ostatecznie Sokół pokonał Znicza i zameldował się w półfinale Wojewódzkiego Pucharu Polski.
Już pierwsza połowa zapowiadała zaciętą walkę. Gospodarze objęli prowadzenie w 32. minucie po uderzeniu Krystiana Meyera. Radość ich nie trwała jednak długo, bo tuż przed przerwą stan rywalizacji wyrównał Bartosz Giełażyn. Druga odsłona to jeszcze większa dawka emocji. W 68. minucie Mateusz Musiński ponownie dał Sokołowi prowadzenie, ale Znicz nie zamierzał składać broni i w 80. minucie Ivan Lazarets trafił na 2:2. Gdy wydawało się, że będzie dogrywka, w 90. minucie Kotaro Imaiida stał się bohaterem wieczoru, strzelając gola na wagę awansu.

Fot. facebook/Zatoka
Michał Pietroń, trener Zatoki Braniewo

• ŚNIARDWY ORZYSZ - ZATOKA BRANIEWO 0:1 (0:0, 0:0)
0:1 - Koczara (119)

Dogrywki potrzebował lider grupy 2 klasy okręgowej, żeby awansować do najlepszej pucharowej czwórki. Po meczu Michał Pietroń, trener Zatoki, w mediach społecznościowych napisał m.in., że dla Braniewian był to wielki poligon doświadczalny, bo wiadomo „Orzysz-piekiełko - jak zapowiadał mój serdeczny kolega bramkarz gospodarzy Karol Murawski". (...) „Każdy kto był kiedyś na boisku w Orzyszu to wie, że tam nie da się grać w piłkę. Wydarliśmy dzisiaj awans przeciwnikowi będąc zdecydowanie konkretniejszym zespołem. Dziękuję gospodarzom za walkę i determinację, myślę że trudy tego spotkania obie ekipy będą odczuwać jeszcze długo. Cieszy fakt, że kolejną rundę zagramy w Braniewie i to mieliśmy w głowach grając te spotkanie. Nasi kibice zasługują żeby przyjechał jakiś fajny zespół. Wróciliśmy grubo po północy, a rano obowiązki służbowe i leczymy się na Jeziorak. Trzymajcie kciuki... w Braniewie widać charakter i zapotrzebowanie na coś więcej niż liga okręgowa. Staramy się sprostać tym oczekiwaniom".
Dzień wcześniej awans wywalczył Start Nidzica, który w Olsztynie pokonał 4:3 Naki.

• Pary półfinałowe (13 maja): Zatoka Braniewo - Sokół Ostróda, Tęcza Biskupiec - Start Nidzica.

EM, DRYH

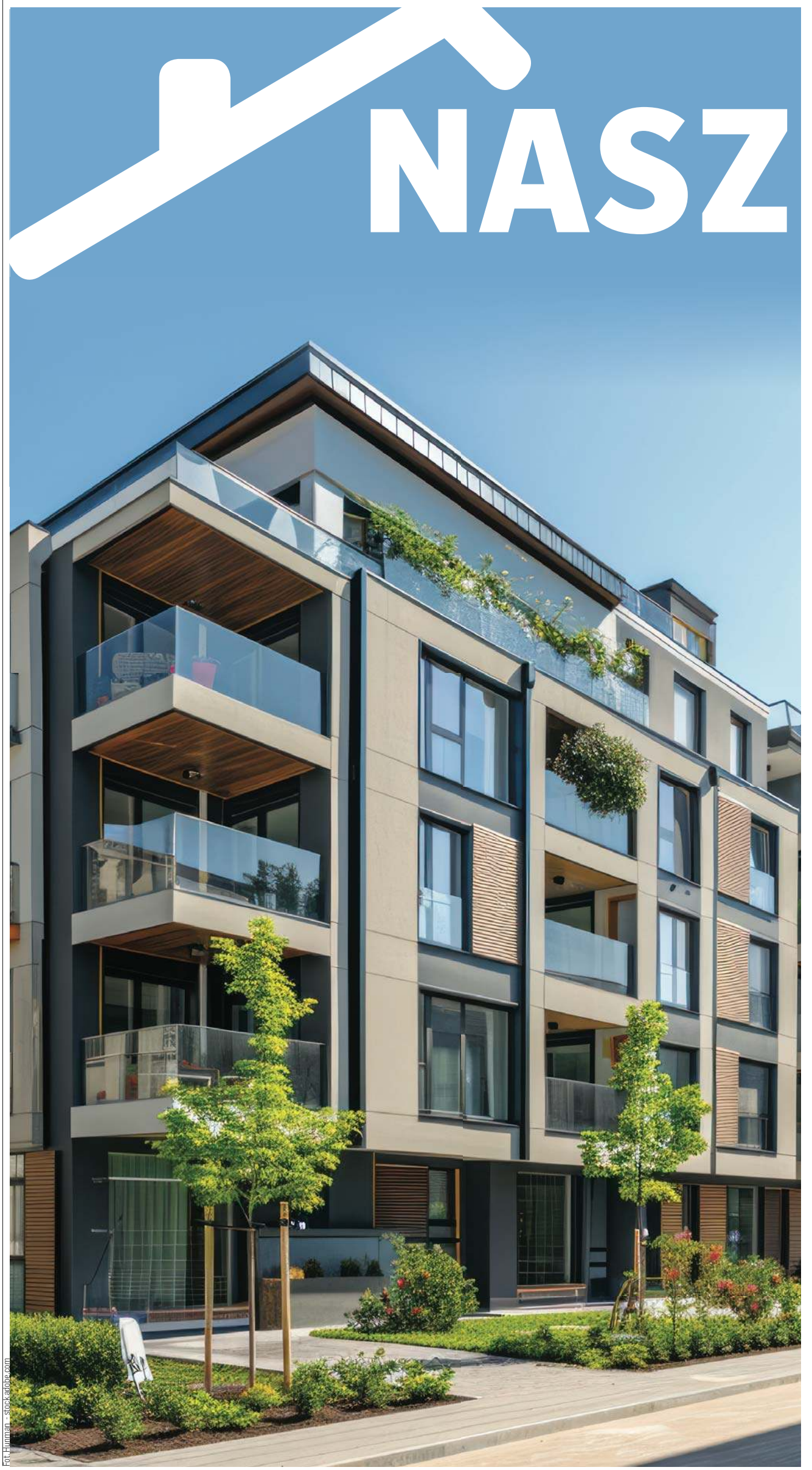
LIGOWY WEEKEND
>>> III liga (wszystkie spotkania w sobotę): Znicz Biała Piska - Warta Sieradz (14), Olimpia Elbląg - Mławianka Mława (17), GKS Wikielec - ŁKS Łomża (18).
>>> IV liga, sobota: Mrągowia Mrągowo - Sokół Ostróda (12), Mamry Giżycko - Pisa Barczewo (12), Start Nidzica - Polonia Lidzbark Warmiński (13), Rominta Gołdap - Mazur Ełk (17), Tęcza Biskupiec - Stomil Olsztyn (17), Concordia Elbląg - GKS Stawiguda (18:15); **niedziela:** DKS Dobre Miasto - Drwęca Nowe Miasto Lubawskie (13), Olimpia II Elbląg - Granica Kętrzyn (14).

Rys. Zbigniew Piszczako

eprasa.pl b0202adbdb

KWIECIEŃ 2026

NASZ DOM



Fot. Human_stockadobe.com

CZYNSZE W DÓŁ, ALE NIE WSZĘDZIE

czytaj na str. 2

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

CZARNA KUCHNIA — ZAWSZE NA CZASIE

STR. 6-7

eprasa.pl b0202adbdb

CZYNSZE W DÓŁ, ALE NIE WSZĘDZIE

Z NAJNOWSZEGO RAPORTU SERWISU OTODOM WYNIKA, ŻE OD POCZĄTKU ROKU CENY NAJMU MIESZKAŃ W MIASTACH WOJEWÓDZKICH SYSTEMATYCZNIE SPADAJĄ – ŚREDNIO O OKOŁO 1 PROC. MIESIĘCZNIE. OBECNIE PRZECIĘTNY KOSZT WYNAJMU WYNOSI OKOŁO 3,5 TYS. ZŁ.

Jeszcze w styczniu średnia cena najmu sięgała 3,6 tys. zł, jednak do marca obniżyła się o 100 zł. Najdroższym rynkiem pozostaje Warszawa, gdzie wynajem mieszkania kosztuje średnio 4,8 tys. zł. Dla porównania, w Trójmieście – które zajmuje drugie miejsce pod względem cen – jest to około 3,1 tys. zł, czyli o 1,7 tys. zł mniej.

Spadki stawek odnotowano w sześciu z siedmiu największych miast Polski: w Katowicach, Krakowie, Poznaniu, Trójmieście, Warszawie oraz Wrocławiu. Wyjątkiem jest Łódź, gdzie ceny utrzymały się na stabilnym poziomie około 2,3 tys. zł miesięcznie.

Poza największymi ośrodkami uwagę zwracają Kielce. Choć nadal pozostają najtańszym miastem w zestawieniu (średnio 2,1 tys. zł), to właśnie tam ceny wzrosły najszybciej – o 2,4 proc. miesiąc do miesiąca, wbrew ogólnemu trendowi spadkowemu.

Na koniec marca liczba ofert wynajmu mieszkań wyniosła 25,4 tys., co oznacza wzrost o około 4 proc. względem lutego oraz o 1,8 tys. więcej niż pod koniec stycznia. Największy przyrost ogłoszeń odnotowano w Olsztynie, Rzeszowie i Bydgoszczy.

Więcej ofert pojawiło się również w Łodzi, Katowicach, Wrocławiu, Warszawie i Poznaniu. Spadek liczby ogłoszeń zanotowano natomiast w Gdańsku oraz Krakowie.

Nie zmienia się natomiast struktura popytu – największym zainteresowaniem najemców cieszą się mieszkania dwupokojowe o powierzchni około 40 metrów kwadratowych.

Fot. ah_fotobox - stock.adobe.com

GAZETA OLSZTYŃSKA
Wydawca: GALINDIA Sp. z o.o., ul. Tracka 7B, 10-634 Olsztyn
Koordynacja i reklama: Edyta Gwóźdź
tel. 609 210 667 | e.gwozdz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl b0202adbdb

JAK I CZYM NAWOZIĆ OGRÓD, ABY ROŚLINY KWITŁY OBFICIE I ZDROWO

STOSOWANIE NAWOZÓW NATURALNYCH ORAZ EKOLOGICZNYCH ZYSKUJE NA POPULARNOŚCI I STANOWI WAŻNY KROK W KIERUNKU BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONEGO OGRODNICTWA. SĄ ONE NIE TYLKO BEZPIECZNE DLA ŚRODOWISKA, ALE RÓWNIEŻ SKUTECZNIE WSPOMAGAJĄ ZDROWY ROZWÓJ ROŚLIN, WZMACNIAJĄC JE I STYMULUJĄC KWITNIENIE. NAWOZY EKOLOGICZNE WSPIERAJĄ NATURALNE PROCESY BIOLOGICZNE I SĄ BEZPIECZNE DLA OWADÓW ZAPYLAJĄCYCH ORAZ INNYCH ZWIERZĄT. JOANNA LEGUTKO, DORADCA OGRODNICZY, WICEPREZES ZARZĄDU W.LEGUTKO WYJAŚNIA, CZYM SĄ, JAK JE STOSOWAĆ ORAZ JAKIE KORZYŚCI PRZYNOSZĄ OGRODNIKOM.

Nawożenie roślin jest jednym z najważniejszych działań podejmowanych w ogrodzie. Regularne dostarczanie składników odżywczych, takich jak azot, fosfor i potas jest niezbędne dla zdrowia i efektywności upraw. Azot jest odpowiedzialny za wzrost liści i łodyg, fosfor wspomaga rozwój korzeni oraz kwitnienie, a potas jest kluczowy dla ogólnej odporności roślin i ich zdolności do wchłaniania wody. Ponadto odpowiednie nawożenie pomaga w utrzymaniu żyzności gleby, wspiera bieżące potrzeby roślin, ale także zapewnia lepszą odporność na choroby i szkodniki.

Fot. Lelka production - stock.adobe.com

Nawozy naturalne a ekologiczne

Choć terminy „nawozy ekologiczne" i „nawozy naturalne" często są używane zamiennie, istnieją pewne różnice między nimi. Do nawozów naturalnych możemy zaliczyć te pochodzenia zwierzęcego, czyli obornik, gnojówka, gnojowica. Wyróżniamy także nawozy pochodzenia roślinnego, np. kompost czy gnojówka z pokrzyw. Są one biodegradowalne i zazwyczaj wolno działają, co oznacza, że składniki odżywcze są uwalniane stopniowo, w miarę rozkładu materiału organicznego przez mikroorganizmy w glebie.

Do nawozów ekologicznych z kolei możemy zaliczyć zarówno środki pochodzenia naturalnego, jak i te produkowane w sposób zrównoważony i bezpieczny dla środowiska. Nie tylko dostarczają podłożu podstawowych wartości odżywczych jak azot, fosfor i potas, ale także mikroelementy i substancje organiczne, które poprawiają strukturę gleby. Ponadto nie wywierają niekorzystnego wpływu na glebę ani wody gruntowe.

– Jednym z coraz bardziej popularnych naturalnych stymulatorów wzrostu jest mączka bazaltowa, bogata w makro i mikroelementy oraz minerały, takie jak krzemionka, tlenki żelaza, magnez, wapń i potas. Mączkę można stosować do nawożenia większości roślin ozdobnych, sadowniczych, różnego rodzaju warzyw, a także trawników. Należy jednak pamiętać, że — ze względu na zasadowy odczyn — nie należy używać jej przy uprawie roślin kwasolubnych np. różaneczników, azalii, borówek, gdyż może odkwasić glebę. Warto ją stosować przez cały sezon wegetacyjny, choć najlepsze efekty przyniesie wczesną wiosną oraz jesienią. Coraz większym powodzeniem cieszy się również diatomit, nazywany także ziemią okrzemkową lub krzemionkową. Jest to minerał pochodzenia organicznego, wykorzystywany w rolnictwie i ogrodnictwie jako naturalny środek ochrony roślin, zwłaszcza przeciwko mszycom, chrząszczom i innym owadom niszczącym plony. Ponadto zastosowanie diatomitu może poprawić strukturę gleby, zwiększyć zdolność do zatrzymywania wody i składników odżywczych, a także pomóc w rozluźnieniu podłoża – wyjaśnia Joanna Legutko, doradca ogrodniczy.

Kiedy i jak nawozić glebę?

Wiosenne nawożenie jest kluczowym elementem pielęgnacji ogrodu, gdyż w tym czasie rośliny intensywnie potrzebują składników odżywczych do wzrostu i rozwoju. Przed aplikacją nawozów warto przeprowadzić analizę gleby, aby dostosować rodzaj i ilość nawozów do konkretnych potrzeb. Na wiosnę szczególnie polecane są nawozy bogate w azot, który wspiera rozwój zielonych części roślin. Idealnym wyborem będzie kompost czy dobrze przefermentowany obornik, które aplikuje się równomiernie wokół roślin, tworząc warstwę o grubości 2-5 cm, co nie tylko dostarczy roślinom składników odżywczych, ale także pomoże zatrzymać wilgoć w glebie.

– Podstawowe nawożenie należy wykonywać wiosną, aby zasilić rośliny przed okresem kwitnienia, choć część kwiatów i warzyw ma tak duże wymagania pokarmowe, że trzeba ponownie dokarmić je także w środku sezonu. Latem warto nawozić zwłaszcza gatunki rabatowe np. heliotrop czy begonie, zarówno te w pełni kwitnienia, jak i okazy, które zakwitną na jesień. Kolejną grupą są warzywa, które intensywnie owocują w okresie letnim, takie jak pomidory, papryki, ogórki czy bakłażany. Dodatkowe nawożenie może znacząco wpłynąć na wielkość i jakość ich plonów. Podobnie w przypadku warzyw korzeniowych, jak marchew czy buraki, które nadal aktywnie rosną w szczycie sezonu – wyjaśnia Joanna Legutko.

Należy jednak pamiętać, że nadużywanie nawozów, nawet tych naturalnych, może prowadzić do przesycenia gleby składnikami, co może zaszkodzić roślinom. Ważne jest obserwowanie ogrodu i reagowanie na oznaki takie jak żółknięcie liści czy opóźniony wzrost, które mogą wskazywać na niewłaściwe nawożenie.

– Przygotowując się do uprawy ogrodu, ważne jest, aby odpowiednio zaplanować prace i zrozumieć różnice między poszczególnymi rodzajami nawozów oraz ich wpływ na rośliny. Jeśli nie posiadamy wystarczającej wiedzy, z pomocą mogą przyjść coraz popularniejsze strony internetowe o tematyce ogrodniczej. Warto również zajrzeć na bloga W.Legutko, gdzie eksperci na bieżąco publikują porady dotyczące wysiewu i pielęgnacji roślin – dodaje Joanna Legutko.

Nawozy naturalne są kluczowym elementem zrównoważonego ogrodnictwa. Nie tylko dostarczają roślinom niezbędnych składników odżywczych, ale także poprawiają strukturę gleby, zwiększają jej żyzność i aktywność biologiczną. Dzięki nim rośliny są zdrowsze, lepiej rosną i efektywniej kwitną. Co więcej, stosowanie nawozów naturalnych minimalizuje ryzyko zanieczyszczenia gleby i wód gruntowych chemikaliami, dzięki czemu ma neutralny wpływ na środowisko.

newseria.pl

RAKLAMA

8826otbr-b-M

eprasa.pl b0202adbdb

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

1 IPPON GROUP SP. Z O.O.

- a Osiedle Tempo ul. Sikorskiego/Wilczyńskiego rozpoczęcie sprzedaży: 4Q 2025 r. mieszkania o pow. do 27 do 87 mkw. ; 3 budynki 264 mieszkań
- b Osiedle Synergia, ul. Kanta, 95 mieszkania pow. od 27 do 80 mkw ; Zakończenie budowy: 3Q 2026 r. W sprzedaży ostatnie dostępne mieszkania
- c Osiedle Slow, Gutkowo, ul. Kordeckiego,termin oddania I etap Q4 2025r. / Q1 2026r. ; II etap Q3 2026r., Mieszkania od 35-70 mkw. z poddaszem

2 ANGO DEVELOPMENT SP. Z O.O. W OLSZTYNIE

- a Domy w zabudowie bliźniaczej ul. Morenowa pow. 211 mkw.
- b Osiedle Bulwar ul. Bartąska mieszkania od 32 do 68 mkw, bud. 2 i bud. 4

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Spacerowe Zacisze, ul. Pimpickiego 1, mieszkania od 41 do 67 mkw.
- b Szczytno ul. Dąbrowskiego, mieszkania od 40 do 72 mkw.

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK DOM HOLDING SA

- a Apartamenty Sarnowskiego, ul. Sarnowskiego mieszkania od 26 do 59 mkw
- b Osiedle Magnolia II, ul. Bilitewskiego

5 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

- a Os. Harmonia – ul. Bydgoska Budynek M3, mieszkania od 41 do 69 mkw + piwnica w cenie
- b Esperanto Park – ul. Zamenhofa Budynek B1 , mieszkania od 35 do 55 mkw. Kompleks 4 budynków wielorodzinnych B1-B4 (IV etapy realizacji).

6 D.DOM SP. Z O.O.

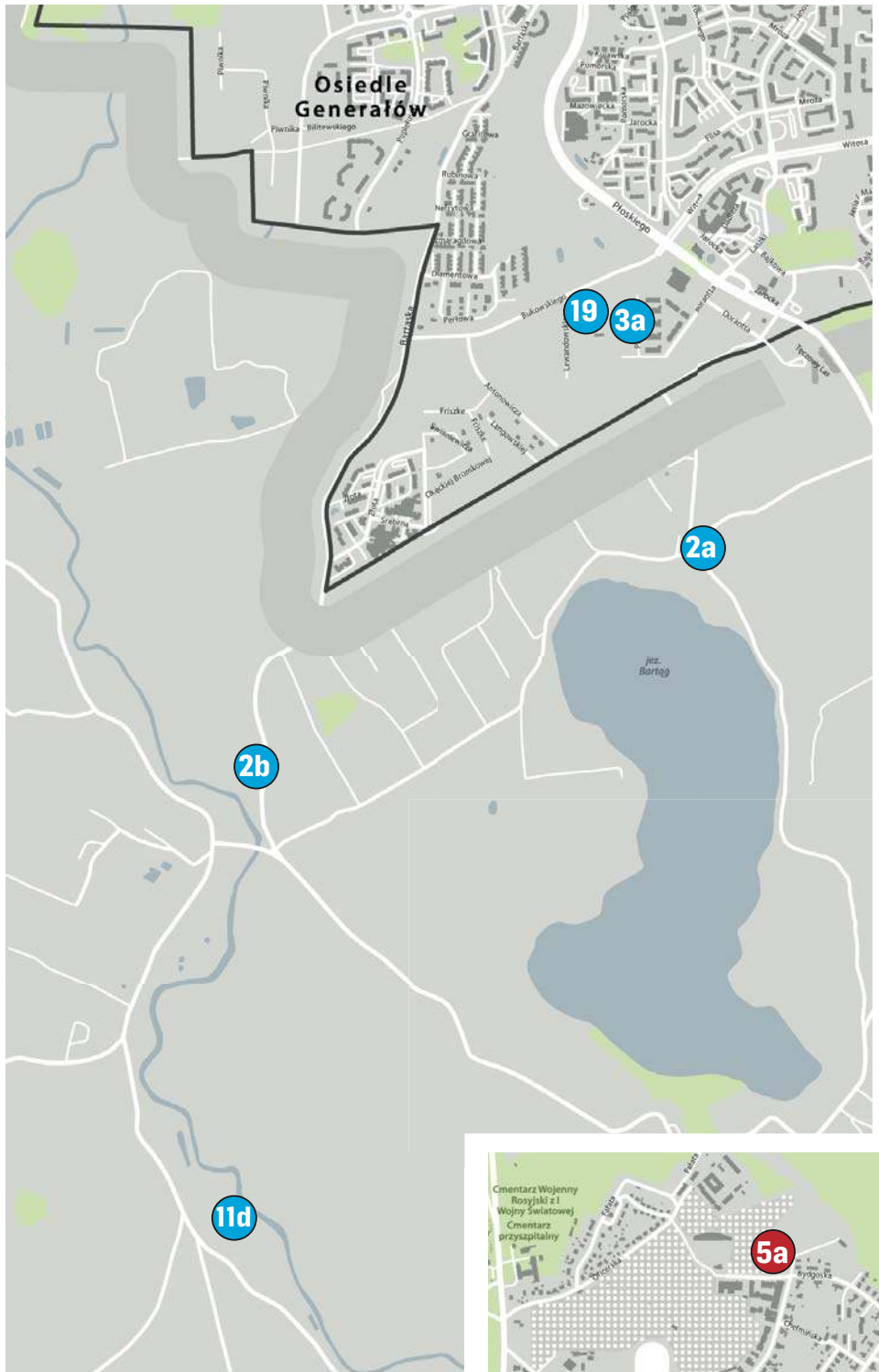
Warmiński Port, Olsztyn ul. Bałtycka 91, V etap – 3 budynki apartamentowe mieszkania od 42-143 mkw.

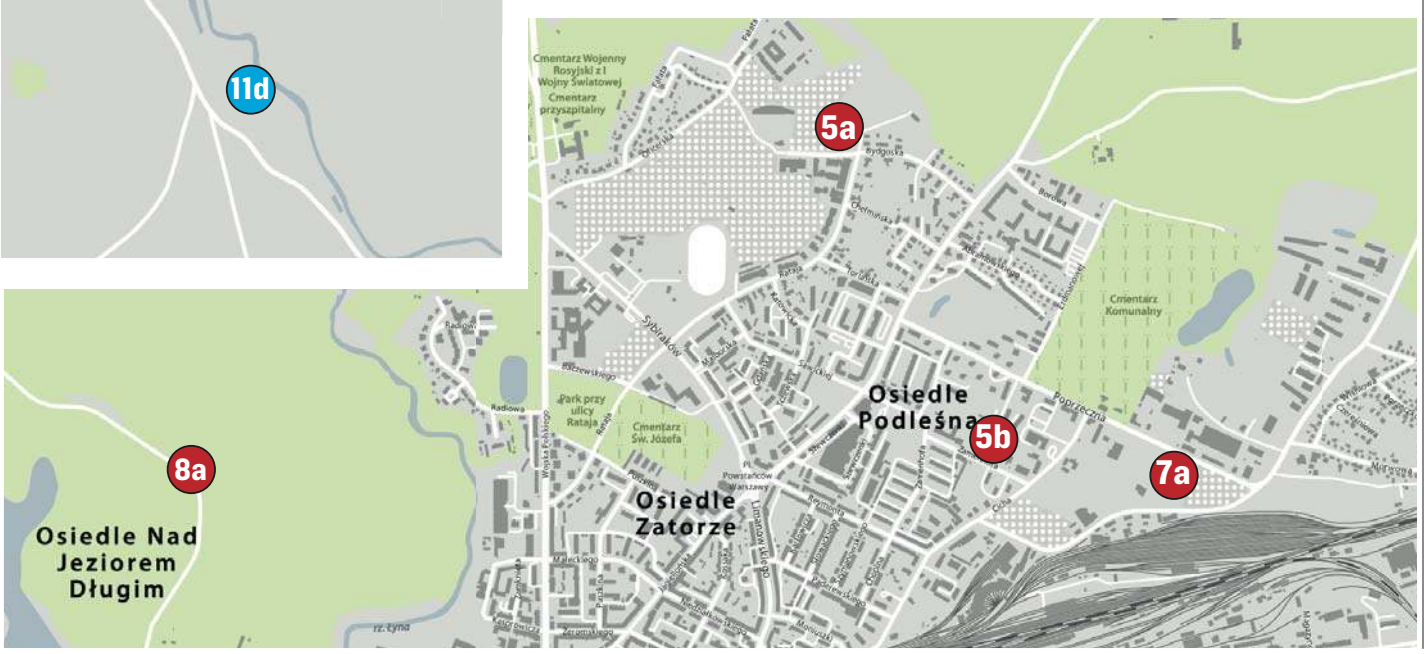
7 PBO EKOBUD SP. Z O.O.

- a Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna mieszkania od 40 do 70 mkw.
- b Inwestycja Gutkowo ul. Sokola, mieszkania od 40 do 65 mkw.

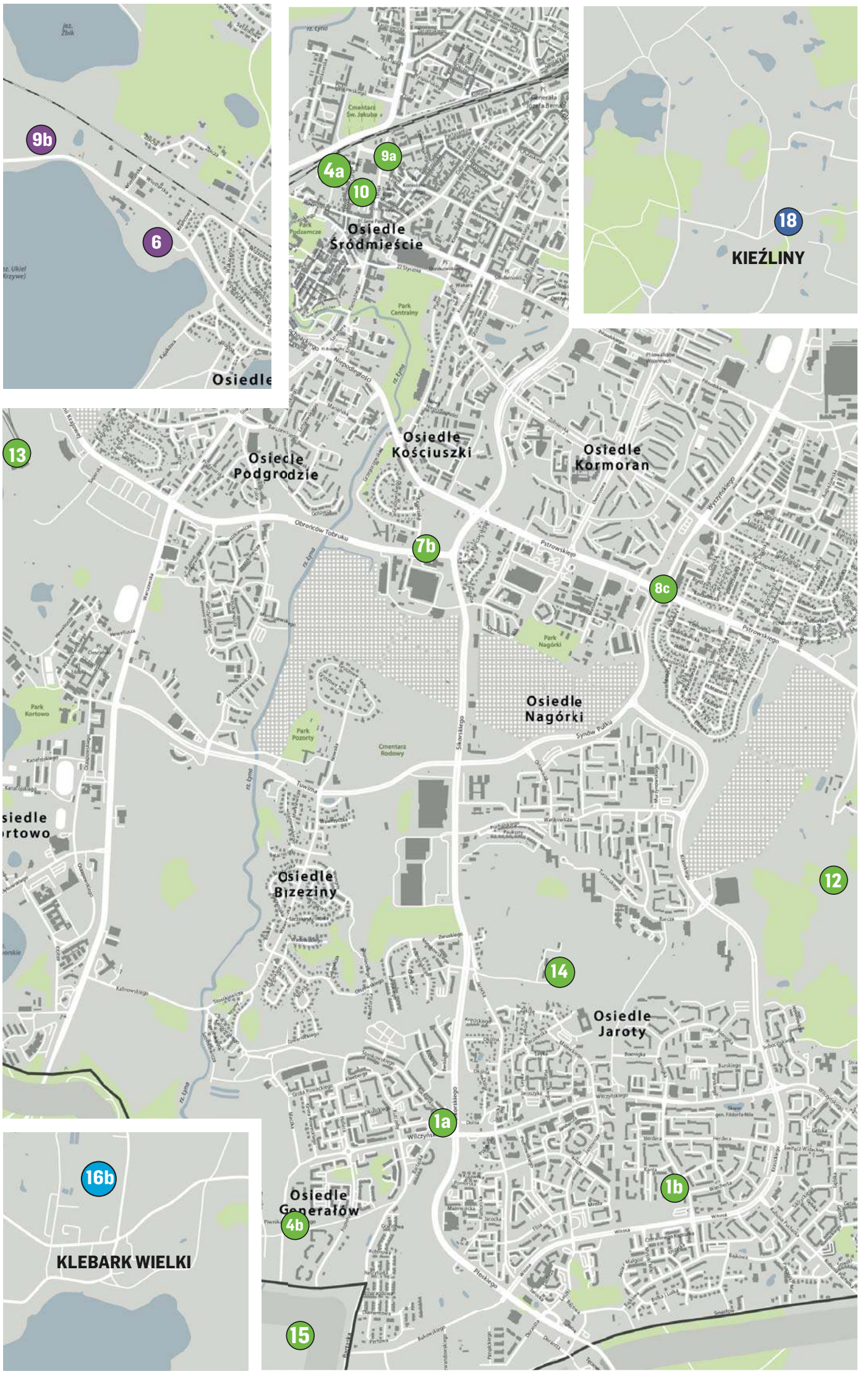
8 ARBET

- a Osiedle Leśna IV ostatni etap, ul Leśna – budynek A i B, mieszkania o pow. od 42 mkw. do 108 mkw. Planowana
- b Osiedle Sterowców, ul Płk. F. Hynka – budynek S17 – mieszkania o pow. od 38 mkw. do 39 mkw. - gotowe do odbioru, ostatnie mieszkania wykończone i umeblowane – budynek S19 – mieszkania o pow. od 25 do 60 mkw. W parterze budynku lokale handlowo-usługowe. Planowana
- c Pstrowskiego/Wyszyńskiego – budynek A – 97 mieszkań pow. od 28 mkw. do 85 mkw. – gotowe do odbioru od września 2026 r.





eprasa.pl b0202adbdb



9

NOVDOM

a Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 35,5 do 207 mkw.

b DWA JEZIORA AB, Ul. Bałtycka/Kawki mieszkania od 29 do 63 mkw.

10

DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.

Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 dostępnych 6 mieszkań od 43,07 do 133,26 mkw.

11

GOMIKO SP. Z O.O.

a Harmonia Park w Różnowie – w sprzedaży posiadamy etap 3 i 4. Domy w zabudowie szeregowej o powierzchni 80,5 mkw, standard deweloperski i pod klucz. Osiedle z własnym parkiem, placem zabaw, miejscem na ognisko, siłownią zewnętrzną.

b Osiedle Sunset w Tomaszkowie – w sprzedaży posiadamy 2 i 3 etap inwestycji. Domy dwulokalowe o powierzchni 80-100 mkw, z garażami lub bez.

c Osiedle Szmaragdova 2 Gutkowo– domy dwulokalowe oraz domy jednorodzinne. Powierzchnie 80-100 mkw, z garażami lub bez.

d Osiedle Zakątek Bartąg - lokale mieszkalne o pow. 60-170 mkw. z przynależnymi ogrodami i terenem rekreacyjnym.

12

PIECZEWO SP. Z O.O.

Osiedle Premium, ul. M. Dąbrowskiej 11, os. Pieczewo, wjazd od ul. Krasickiego lub ul. Szymborskiej mieszkania 2-3-4 pok., 41-72 mkw.

13

BUDLEX SP. Z O.O.

Osiedle Jezioraj, ul. Jagiellończyka mieszkania od 32 do 98 mkw. + lokale usługowe 93 –125mkw.

14

PM DEVELOPMENT

Osiedle Ostoja, ul. Jarocka 21 dostępne mieszkania mieszkania od 36,2 m^2 do 63,02 m^2. (z możliwością łączenia).

15

TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI

Osiedle Jaroty Południe mieszkania od 36,20 m^2 do 39,7 m^2

16

INWEST SERWIS

a Osiedle Parkowe w Stawigudzie, ul. Piaskowa: domy - pow. użytkowa: 152 mkw. Pow. całkowita: 190 mkw. z tarasem wielkość 9 mkw. oraz ogrodami od 700 mkw. do 3700 mkw.

b Osiedle Natura w Klebarku Wielkim: 2 etap, 12 domów , pow. użytkowa 146 mkw. pow. podłogi 177 mkw. taras 42,28 mkw.,

17

OLIN - OMEGA LAKE APARTMENTS

ul. Sielska 4, 157 Apartamentów od 36,15 do 59,28 m^2 z możliwością łączenia, 4 lokale użytkowe

18

APARTAMENTY KIEŹLINY

Kieźliny, ul. Edyty Stein 55-63 m^2

19

MAŚ-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

Bukowa Przystań, ul. Bukowskiego, mieszkania od 31 do 75 mkw. 4 kondygnacje, rozpoczęcie sprzedaży od kwietnia 2026, termin realizacji sierpień 2027.

eprasa.pl b0202adbdb

Fot. ATOM

CZARNA KUCHNIA — ZAWSZE NA CZASIE

CZARNE KUCHNIE OD LAT UWAŻA SIĘ ZA NIEZWYKLE ELEGANCKIE I WYSMAKOWANE. OFERUJĄ WYRAZISTĄ I WYRAFINOWANĄ ESTETYKĘ, KTÓRA PRZEKSZTAŁCA FUNKCJONALNĄ PRZESTRZEŃ W LUKSUSOWY AKCENT. PRZYWOŁUJĄ NA MYŚL LUKSUS, GŁĘBIĘ I PONADCZASOWOŚĆ, PRZEŁAMUJĄC MONOTONIĘ TRADYCYJNYCH BIAŁYCH KUCHNI, A JEDNOCZEŚNIE NADAJĄC POMIESZCZENIU NASTROJOWY I GŁĘBOKO ZORGANIZOWANY, CZYLI „RAMKOWANY" WYGLĄD. DLATEGO JUŻ DZIŚ WARTO JE POKOCHAĆ!

Czarne kuchnie wyróżniają się wyrazistym i dostojnym charakterem. Ponieważ jest to niekonwencjonalny wybór w projektowaniu kuchni, ich efekt wizualny jest jeszcze większy. Kuchnie, które podążają za tym trendem, wiernie wpisują się w styl minimalistyczny: przy użyciu niewielkiej liczby elementów i ozdób można osiągnąć spektakularne i imponujące efekty. Choć czerń może początkowo wydawać się odważną decyzją, w rzeczywistości przynosi bardzo satysfakcjonujące rezultaty, tworząc wyrafinowane kuchnie pełne elegancji. Czarne kuchnie wyróżniają się też dramaturgią. Dziś ten trend wywiera ogromny wpływ na aranżację wnętrz, zapewniając nam uderzające, urzekające efekty.

Uderzający kontrast i głębia

Czerń to uwodzicielski, enigmatyczny i niezwykle elegancki odcień, który ma wiele zastosowań w świecie mody i projektowania wnętrz. W tej drugiej dziedzinie czerń znajduje zastosowanie we wszelkiego rodzaju projektach i aranżacjach wnętrz, jednak to w kuchni jej zastosowanie jest najbardziej widoczne. Czerń tworzy silną, luksusową i ugruntowaną atmosferę, szczególnie w połączeniu z kontrastującymi materiałami, takimi jak marmur, ciepłe drewno lub metalowe elementy wyposażenia — złoto, mosiądz, miedź. Czarne meble w kuchni to też wyrafinowana estetyka, często kojarzona z ekskluzywnymi restauracjami

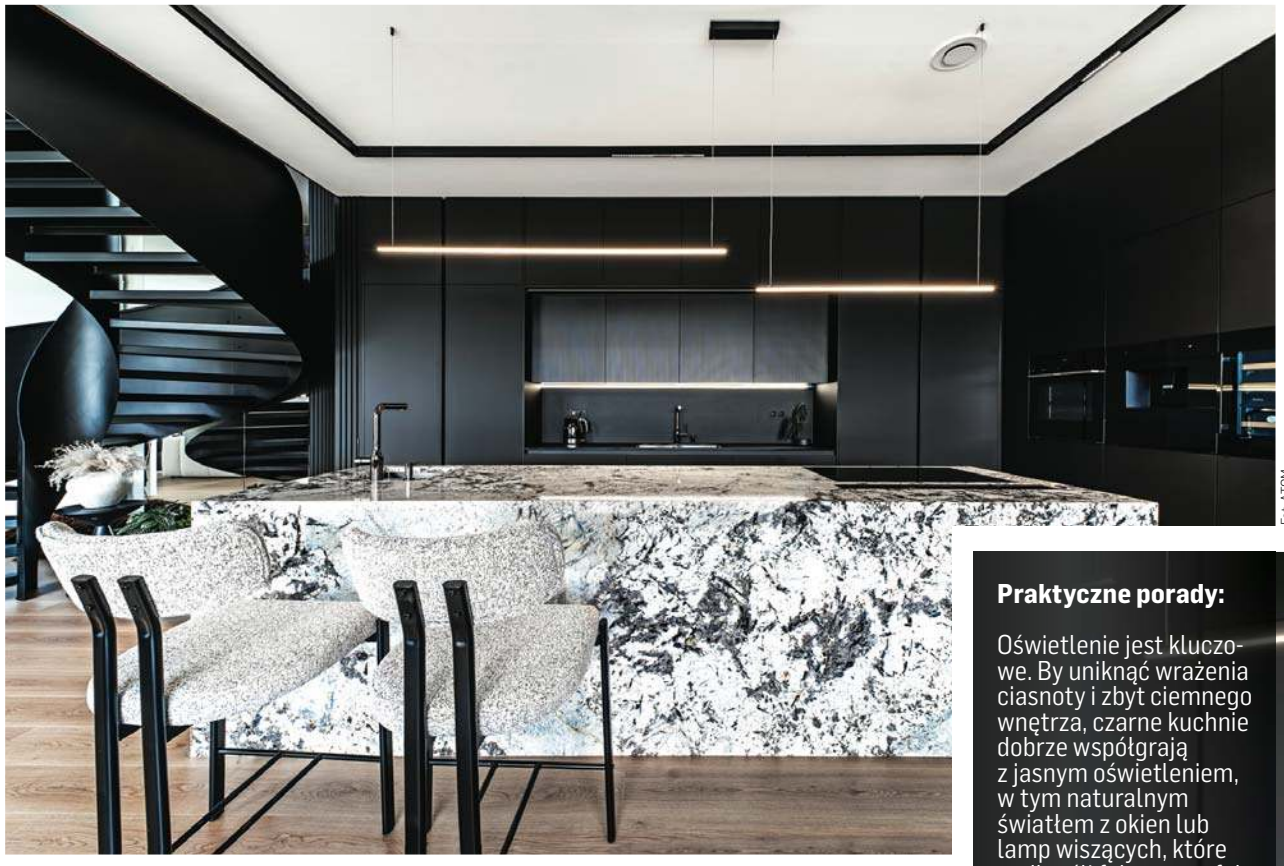
Fot. ATOM

i pięciogwiazdkowymi hotelami. Czerń stwarza formalny nastrój, który nadaje przestrzeni wyrafinowany charakter.

I baza, i uzupełnienie

Kiedyś ciemne odcienie stosowano najczęściej w bardzo przestronnych pomieszczeniach lub tych z dużą ilością naturalnego światła. Współczesny design stawia na tę gamę kolorystyczną we wszystkich rodzajach projektów, pomieszczeń i powierzchni, niezależnie od ich wielkości czy ilości dostępnego naturalnego światła. Dzięki swoim kreatywnym zaletom czerń idealnie dopasowuje się do różnorodnych przestrzeni i aranżacji, niezależnie od tego, czy jest zastosowana w wykończeniu matowym, czy błyszczącym.

eprasa.pl b0202adbdb



Fot. ATOM

Matowa czerń jest szczególnie popularna ze względu na swój gładki, nowoczesny wygląd, który redukuje refleksy, ukrywa niedoskonałości i zapewnia nowoczesny wygląd. Obie opcje dodają projektowi wartości.

Czerń doskonale sprawdza się jako baza, ale także jako uzupełnienie lub element kontrastowy. Sprawdza się w kuchniach klasycznych, nowoczesnych, minimalistycznych, industrialnych, a nawet rustykalnych. Niezależnie od stylu, jaki chcemy osiągnąć w tym pomieszczeniu, efekt z pewnością będzie bardzo osobisty i stylowy. Sztuką jest znalezienie równowagi — umiejętne połączenie wszystkich elementów pomieszczenia i dodanie odpowiedniego akcentu kolorystycznego. Jeśli chcesz użyć czerni w swojej kuchni, ale bez przesady, idealnym rozwiązaniem jest ograniczenie tego odcienia do konkretnego elementu, takiego jak wyspa kuchenna. W ten sposób możesz jeszcze bardziej wyróżnić tę przestrzeń w całym projekcie.

Czarny mat

Efekt matowy stał się bardzo popularny w aranżacji wnętrz, szczególnie wśród profesjonalistów, ze względu na poczucie wyrafinowania, jakie przekazuje. W połączeniu z elegancją koloru czarnego, matowy wygląd nadaje nam bardzo wyrafinowany efekt. Można zdecydować się na czarne meble o metalicznym wyglądzie w matowym wykończeniu lub blat imitujący czarny kamień lub marmur — też w matowym wykończeniu.

Czarny połysk

Kuchnia z błyszczącymi czarnymi powierzchniami oferuje również wiele korzyści, ponieważ mogą one być bardzo przydatne do zwiększenia jasności pomieszczenia. Jednocześnie błyszczące wykończenie zazwyczaj ukrywa zabrudzenia, nadając całej kuchni stonowany, elegancki wygląd.

Niezależnie od tego, czy mat, czy połysk — efekt czerni zawsze jest niesamowity!

Zwycięskie połączenia

Czerń dobrze komponuje się z wieloma uzupełniającymi się odcieniami, takimi jak biel, gamy zieleni, błękitów, żółci... Ale także z naturalnymi materiałami, takimi jak drewno i/lub kamień, tworzy harmonijne kompozycje. Każda z tych kombinacji idealnie wpasuje się w kuchnię, w której dominuje czerń, dodając niuansów i dopełniając pożądany styl. Możemy nawet łączyć różne materiały, by uzyskać bardziej wyrazisty efekt. Możemy do czarnych mebli wyłożyć jasne płytki w najbardziej eksploatowanych obszarach lub przy głęboko czarnych płytkach zachować meble w jasnym odcieniu dla kontrastu. Możliwości jest wiele.

Tak czy siak — czarne kuchnie to niezwykle trwały trend. Odchodząc od całkowicie białej nudy, czerń jest uważana za „nowy klasyk", który może połączyć ultramodernistyczny minimalizm z tradycyjnym komfortem. Czyli — stawiamy na czerń!

Magdalena Maria Bukowiecka
Korzystałam z materiałów na stronach kitchencabinetkings.com i SieMatic.

Praktyczne porady:

Oświetlenie jest kluczowe. By uniknąć wrażenia ciasnoty i zbyt ciemnego wnętrza, czarne kuchnie dobrze współgrają z jasnym oświetleniem, w tym naturalnym światłem z okien lub lamp wiszących, które podkreśli fakturę szafek.

Równowaga z akcentami. Zastosowanie jaśniejszych blatów (np. z białego kwarcu), wyrazistych paneli ściennych lub jaśniejszych odcieni drewna sprawia, że projekt nie wydaje się zbyt ciężki.

Skup się na fakturach. Matowe wykończenia doskonale ukrywają odciski palców, jednocześnie dodając im miękkiego, luksusowego charakteru.

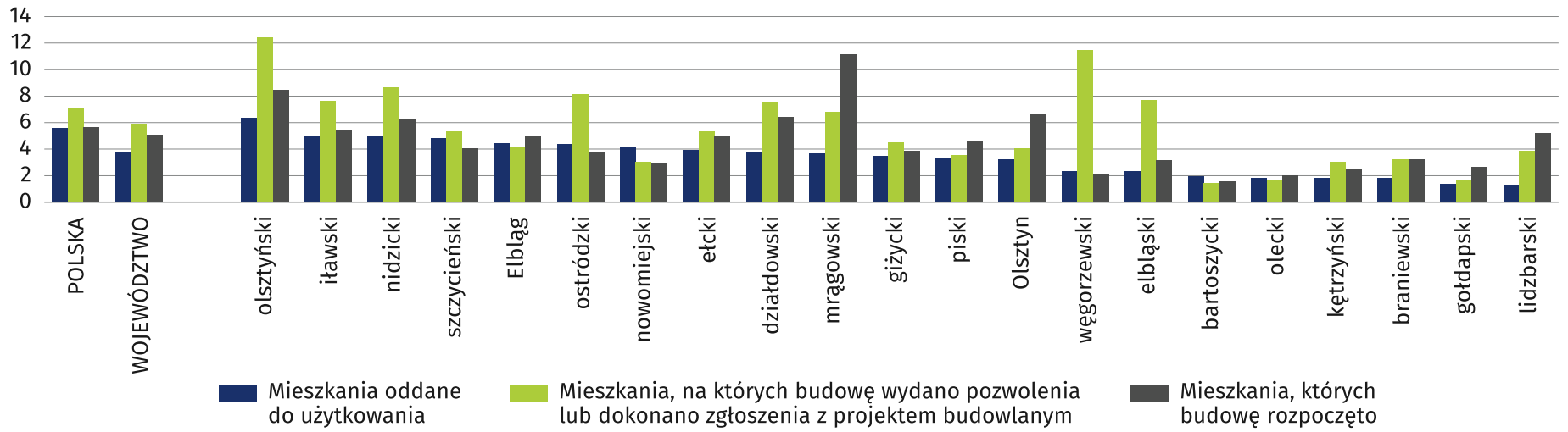
Fot. ATOM

Fot. ATOM

RAKLAMA

eprasa.pl b0202adbdb

Budownictwo mieszkaniowe na 1000 mieszkańców w województwie warmińsko-mazurskim w 2025 r.



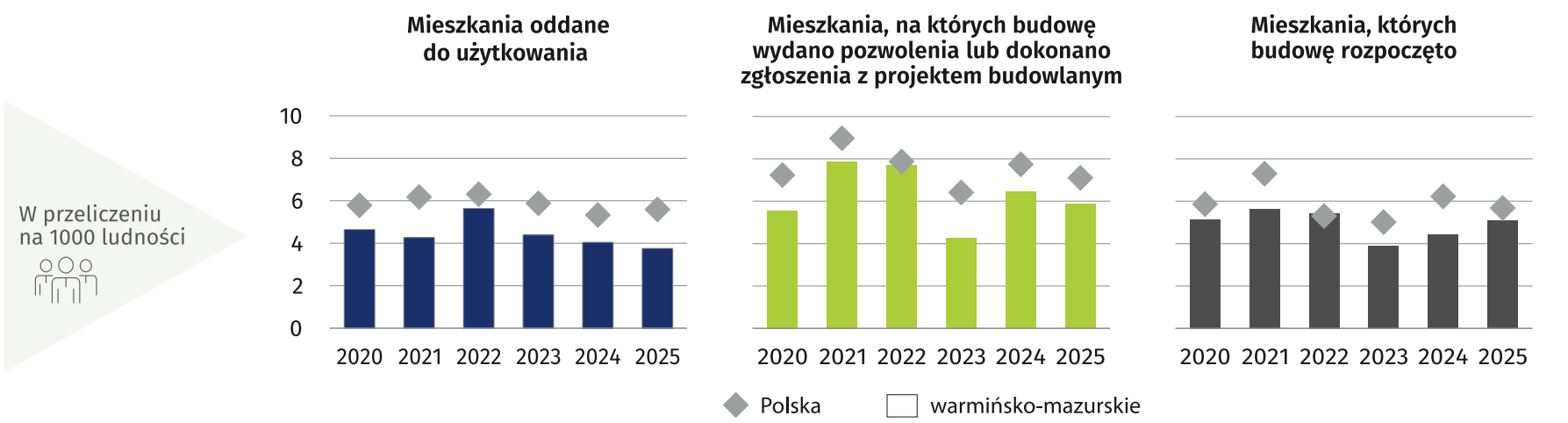
W 2025 r. na każdy 1000 mieszkańców województwa oddano do użytkowania 3,8 mieszkania (w kraju 5,6). Najwięcej mieszkań przekazano w powiecie olsztyńskim, a najmniej w lidzbarskim.

Liczba wydanych pozwoleń na budowę/dokonanych zgłoszeń z projektem budowlanym wyniosła 5,9 na 1000 mieszkańców (w kraju 7,1). Najwięcej pozwoleń/zgłoszeń zanotowano w powiecie olsztyńskim, najmniej – w powiecie bartoszyckim.

Na każdy 1000 mieszkańców warmińsko-mazurskiego rozpoczęto budowę 5,1 mieszkań (w kraju 5,7). W powiecie mrągowskim rozpoczęto ich najwięcej, a w powiecie bartoszyckim – najmniej.

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

Budownictwo mieszkaniowe w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2020–2025



Jednym z mierników intensywności budownictwa mieszkaniowego jest liczba mieszkań oddanych do użytkowania w przeliczeniu na 1000 ludności. W 2025 r. w województwie wskaźnik ten był najniższy od 2020 r.

37,358 mm

W porównaniu z 2020 r. wzrosła liczba mieszkań, na których budowę wydano pozwolenia lub dokonano zgłoszenia z projektem budowlanym na 1000 mieszkańców województwa. Natomiast w porównaniu z 2021 r. (w którym wydano najwięcej pozwoleń/dokonano zgłoszeń) wskaźnik ten zmniejszył się zarówno w województwie, jak i w kraju.

W 2025 r., w porównaniu z 2020 r., liczba mieszkań, których budowę rozpoczęto (w przeliczeniu na 1000 ludności) utrzymała się na zbliżonym poziomie.

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

eprasa.pl b0202adbdb