

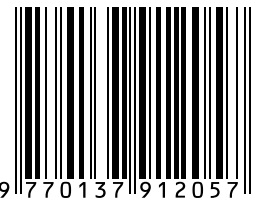
PIĄTEK-NIEDZIELA
|27-29|03|2026|

GAZETA WEEKEND OLSZTYŃSKA

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



13

9 770 137 912 057

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \ NR 48 (2) 617



DUCH DAWNEGO OLSZTYNA MIESZKA NA ZATORZU



**Kto odleciał
na skrzydłach? |5**



**Między palmą
a Krzyżem |6**



**Co daje Dziennik
Diety? |7**



**I po
półtobrocie... |16**



**Powtórka z 2018 roku
mile widziana |21**



SZARYTKI CZEKAJĄ NA BEATYFIKACJĘ

Z WORYT DO GWATEMALI

Dla szarytek ogłoszenie dekretu papieskiego to chwila radości. O siostrze Stanisławie Barbarze Samulowskiej, modlitwie o jej beatyfikację, obecności zgromadzenia na Warmii i Mazurach i o tym, dlaczego świętość rodzi się z codziennej wierności, mówi s. Anna Wojciechowska, przełożona prowincjalna Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego à Paulo.

Ogłoszenie papieskiego dekretu o heroicznosci cnót Czcigodnej Służebnicy Bożej s. Stanisławy Barbary Samulowskiej to dla szarytek wielki moment?

— Tak. Z jednej strony to było oczekiwane, a z drugiej jednak trochę zaskakujące, że to już. Cieszymy się bardzo i czekamy na dalsze kroki w procesie.

— Jak siostry wspierają proces beatyfikacyjny s. Stanisławy Barbary Samulowskiej?

— Każdego dnia we wszystkich naszych domach wnosimy specjalną modlitwę o beatyfikację. Staramy się też rozpowszechniać jej wizerunek i przy różnych okazjach mówić o niej w parafiach, podczas rekolekcji i spotkań. Siostry są zapraszane właśnie po to, żeby przybliżyć postać Barbary Samulowskiej. Ukazują się też różne wydawnictwa. Dla dzieci przygotowano nawet specjalne kolorowanki, żeby od najmłodszych lat można było poznać jej historię.

— Jak to się stało, że Barbara Samulowska została szarytką?

— Powołanie zawsze jest tajemnicą. Myślę jednak, że Barbara dojrzewała do tej decyzji. Po objawieniach były to trudne czasy prześladowań za wiarę i polskość. Ówczesny proboszcz obawiał się o los dziewczynki, Barbary Samulowskiej i Justyny Szafrzyńskiej, dlatego zostały skierowane do nauki do sióstr, by mogły kontynuować naukę w szkole. Ten kontakt z nami na pewno miał znaczenie. Zobaczyły życie sióstr, ich posługę, codzienność. Z przekazów wiemy też, że Barbara pytała podczas objawień, czy powinna wstąpić do zgromadzenia, i tak je odczytała. Justyna zresztą także na początku wybrała tę drogę.

— Czy to właśnie objawienia są najważniejszym powodem, dla którego dziś Kościół patrzy na Barbarę Samulowską jako na kandydatkę do chwały ołtarzy?

— Nie. I to trzeba bardzo mocno podkreślić. W całym procesie beatyfikacyjnym nie chodzi o to, że ona widziała Matkę Bożą. Chodzi o jej życie. O to, że było piękne, oddane Panu Bogu i ubogim, wierne, naznaczone wiernością w codzienności. Dla nas, sióstr, jest ogromnym wzorem wytrwania do końca mimo trudności. A przecież tych trudności nie brakowało, także wtedy, gdy w Gwatemali prowadziła szpital i podejmowała różne posługi wobec ubogich.

— Czyli świętość Barbary Samulowskiej dojrzewała już nie pod gietrzwałdzkim klonem, ale w zwyczajnej, codziennej służbie?

— Właśnie tak. Wierność w codzienności, cicha służba, oddanie ubogim, chorym, potrzebującym — to jest bardzo wincentyńskie. I dlatego jej droga jest nam tak bliska.

— Kilka zdań o samym zgromadzeniu. Kim są szarytki i kiedy się zaczęła ich historia?

— Jesteśmy zgromadzeniem, które powstało w 1633 roku. To było pierwsze w Kościele zgromadzenie czynne, które wyszło na zewnątrz, aby służyć ubogim. Taki był zamysł św. Wincentego à Paulo i św. Ludwika de Marillac. W tamtych czasach siostry zakonne zasadniczo nie wychodziły poza klasztor. Unas było inaczej. Chodziło o to, żeby iść tam, gdzie człowiek cierpi, gdzie jest bieda, choroba, samotność. Święty Wincenty był bardzo otwarty na znaki czasu i wszędzie tam, gdzie widział potrzebę, wysyłał siostry.

— A kiedy szarytki dotarły do Polski?



— Do Polski zgromadzenie dotarło w 1652 roku. Później przyszły zabory i one także odcisnęły się na historii naszego zgromadzenia. Właśnie dlatego do dziś w Polsce istnieją trzy prowincje — to skutek dawnych podziałów i utrudnionych kontaktów między siostrami oraz przełożonymi.

— A jak wyglądała obecność szarytek na Warmii i Mazurach?

— Dziś został nam właściwie jeden dom, w Lubawie. Ale dawniej tych placówek było więcej. Siostry były w Olsztynie, Lidzbarku Warmińskim, Lubawie, Nowym Mieście koło Lubawy, Działdowie, Napromku koło Lubawy i w Skarlinie. Lubawa była bardzo mocnym ośrodkiem. W Olsztynie

nie siostry pojawiły się już w 1858 roku. Prowadziły szpital, sierociniec i szkołę. W Lidzbarku posługiwały w Zakładzie św. Józefa. W różnych miejscach zajmowały się chorymi, sierotami, wychowaniem dzieci, pracą przy parafiach. Zmieniała to historia, zabory, Kulturkampf, wojna, później decyzje władz. Ale ten ślad pozostał.

— Dla Olsztyna to też ciekawy wątek, bo mało kto dziś pamięta, jak silna była ta obecność.

— To prawda. Nawet mnie, kiedy przygotowywałam sobie notatki, niektóre liczby zaskoczyły. Na przykład w 1960 roku w samej Lubawie było 38 sióstr. Dziś to już zupełnie inna sytuacja.

— Szarytki kojarzą się wielu osobom z charakterystycznym nakryciem głowy. Jak ono się nazywało i co oznaczało?

— To był kornet. Taki biały, szeroki, bardzo charakterystyczny. Dziś wielu osobom kojarzy się choćby z filmami Louisa de Funèsa. Po Soborze Watykańskim II, w 1964 roku, został zastąpiony skromniejszym nakryciem. Tamten wymagał wiele pracy; trzeba go było krochmalić. Zarbowano nawet, że siostra miłosierdzia zawsze wychodzi z przyciętą, czyli z parasolką, bo jak złapał ją deszcz, to kornet opadał. Początkowo nie miał szczególnej symboliki, raczej praktyczne znaczenie — chronił przed wiatrem podczas podróży. Z czasem jednak stał się znakiem szarytek, zwłaszcza kojarzonych ze służbą w szpitalach.

— A jak wygląda dziś zgromadzenie liczbowo?

— W Polsce mamy 25 domów; nasza prowincja ciągnie się od północy do południa wzdłuż Wisły. Na całym świecie jest nas obecnie 10 999 i jesteśmy w 97 krajach.

— Gwatemala nadal jest na tej mapie obecna?

— Tak. I to bardzo ważne, bo właśnie tam s. Stanisława Barbara Samulowska przeżyła większą część swojego życia zakonnego, tam służyła i tam zmarła. Szarytki są w Gwatemali do dziś.

— A Gietrzwałd? Czy to miejsce pozostaje dla sióstr żywe?

— Oczywiście. Przyjeżdżamy tam tak często, jak możemy. Mamy dom niedaleko, w Lubawie, więc Gietrzwałd jest nam bliski. Kiedy jest to możliwe, organizujemy tam także dni skupienia dla sióstr. To dla nas ważne miejsce modlitwy i pamięci.

— Na jakim etapie jest dziś proces beatyfikacyjny?

— Cud jest. Dokumentacja została już przygotowana i teraz czekamy na zatwierdzenie. Na tym etapie nie mówi się jeszcze o szczegółach, ale żyjemy tą sprawą i modlimy się, by mogła się szczęśliwie dopełnić.

— Czy dla sióstr to także moment umocnienia?

— Tak. Bo w postaci s. Stanisławy Barbary Samulowskiej widzimy nie tylko wielką historię Gietrzwałdu, ale też bardzo prostą, codzienną drogę świętości. A to przemawia najmocniej.

JAN BERDYCKI

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Profesora

Janusza Jasińskiego

wybitnego historyka,
Honorowego Obywatela Olsztyna,
oddanego badacza dziejów Warmii i Mazur
oraz współtwórcy życia naukowego regionu.
Jego imponujący dorobek naukowy,
pasja i zaangażowanie na zawsze pozostaną
w naszej pamięci.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia.

Lukasz Łukaszewski
Przewodniczący
Rady Miasta
wraz z Radnymi Rady Miasta

Robert Szewczyk
Prezydent Olsztyna
wraz z Kierownictwem
Urzędu Miasta

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Pana Profesora

Janusza Jasińskiego

historyka, społecznika, badacza
oraz popularyzatora dziejów Warmii i Mazur,
współtwórcy „Komunikatów Mazursko-Warmińskich”,
ordynownika utworzenia Ośrodka Badań Naukowych
im. Wojciecha Kętrzyńskiego, dziś Instytutu Północnego,
wyróżnionego Odznaką Honorową
za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Rodzinie i Bliskim

Zmarłego

przekazujemy słowa wsparcia
i wyrazy najgłębszego współczucia.

W imieniu członków
Zarządu Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Marszałek
Marcin Kuchciński

W imieniu radnych
Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Przewodniczący
Bogdan Bartnicki



ZATORZE POZNANE NA NIECODZIENNYM SPACERZE

Tłumy mieszkańców pojawiły się, by naocznie poznać historię Zatorza. Zajrzano w miejsca, obok których na co dzień łatwo przejść bez chwili refleksji, tymczasem kryją one wiele ciekawych historii.

Klimat Zatorza, historię i opowieści o ciekawych miejscach przybliżyła Magdalena Malinowska, olsztyńska przewodniczka turystyczna. Zebrało się blisko 150 osób, i to w różnym wieku, od najmłodszych po seniorów, w tym sporo spoza Zatorza. Czym dla niej jest to osiedle? – To całe bogactwo perspektyw: ludzkie biografie i rodzinne wspomnienia, ciekawa architektura, podwórka i zakamarki, zabytkowa zieleń, płatanina uliczek, kolejarze, franciszkanie, lekarze, artyści malarze, eklektyzm, secesja i modernizm, Tofflowie, Naujack, Raphaelsohnowie, cegielnie, tartaki, szkoły, domy Pod Termometrami, Pod Kwiatami, Pod Strażniczką Zatorza, sklep z artykułami dla panów, najtańszy hotel w mieście, legendarny bar Zatorze – wymieniała.

Bar o niekoniecznie dobrej sławie

Spacer rozpoczął się od jednego z budynków przy ul. Limanowskiego, w sąsiedztwie skrzyżowania z ul. Żeromskiego. Ma on charakterystyczne przeszklenia na górze. To tam tworzyli w pracowniach olsztyńscy artyści. Upamiętnia ich okolicznościowa tablica na fasadzie.

Jeden z kolejnych punktów spaceru znajdował się tuż po drugiej stronie ul. Żeromskiego, przy ul. Kolejowej. – Jedną z ciekawszych postaci był Walter Toffel – murarz i biznesmen. Na Zatorzu zbudował co najmniej dwa budynki, które były jego własnością. Wille stały przy u. Kolejowej, czyli Eisenbahnstrasse, tuż obok



wiaduktu nad torami kolejowymi – opowiadała Magdalena Malinowska.

Przypominała, że sam wiadukt powstał w 1887 roku i był ważnym elementem komunikacyjnym łączącym Zatorze z resztą miasta. – Domy Toffla zlokalizowane były bardzo blisko dworca kolejowego, co też było ich istotnym atutem – zaznaczała.

Do dziś zachował się tylko jeden z tych budynków. Stoi przy ul. Kolejowej 16. Powstał w 1889 roku.

– Drugi dom, właściwie bliźniaczy, już nie istnieje. Stał obok i był gotowy już w 1892 roku. W 1908 roku kupił go Adolf Fischer, który prowadził tu sklep z delikatesami i towarami kolonialnymi. Fischer przebudował budynek i urządził w nim restaurację oraz hotel – przekazywała uczestnikom spaceru po Zatorzu.

Zdaniem przewodniczki sam budynek był czymś więcej niż tylko hotelem. – Funkcjonowały tu re-



stauracja, sala bilardowa, a także sklep sprzedający towary kolonialne, delikatesowe, monopolowe, cygara, galanterię i artykuły metalowe – wyliczała.

Po wojnie budynek nadal stał. Działał tu krótko Hotel Mazur. Potem pomieszczenia na pierwszym i drugim

piętrze przerobiono na mieszkania, a na parterze ulokował się aptekarz Otton Fajertag. – Po upaństwowieniu aptek lokal przerobiono na piwiarnię, potem cukiernię i ciastkarnię, by finalnie otworzyć cieszący się popularnością, choć owiany niekoniecznie dobrą sławą, bar Zatorze – przypomina-

ła Magdalena Malinowska historię tego miejsca.

Ostatecznie budynek baru Zatorze został wyburzony na przełomie lat 70. i 80. XX wieku. Dziś w tym miejscu stoją pawilony handlowe zbudowane w latach 90.

Istotnym punktem na Zatorzu jest targowisko przy ul. Kolejowej, popularny koński rynek. – Najpierw handlowano tu z furmanek zaprzężonych w konie, dopiero później pojawiły się mechaniczne pojazdy. Próbowałam zrozumieć fenomen tego miejsca i odpo-

wiedzieć sobie na pytanie, dlaczego tak często powraca w ludzkich wspomnieniach.



Spacer po Zatorzu przyciągnął tłumy mieszkańców

I chyba wiem. Najczęściej przywołują go ci, którzy w tamtym czasie, jeszcze do lat 70., byli dziećmi. A dla dziecka taki targ musiał być prawdziwym widowiskiem – snuła przypuszczenia Malinowska.

Na miejscu przewodniczka przedstawiła zdjęcia tego miejsca z dawnych lat. Odczytała również wspomnienia osób, które tam chodziły na zakupy. „W dzieciństwie chodziłam z babcią po ziemniaki i kalarepę. Teraz też jeżdżę po ziemniaki i owoce. Uwielbiam oglądać stragany z warzywami i owocami. I obowiązkowa wizyta w sklepie ogrodniczym” – to jedno z nich.

Kolejne dotyczy uczennicy z Dobrego Miasta. „W latach 60. dojeżdżałam do szkoły w Olsztynie i pamiętam, kiedy w dni targowe w Bukwałdzie wsiadały kobiety z koshami pełnymi jajek, sera czy drobiu na sprzedaż. Rozmawiały po niemiecku, bardzo głośno. Czasami ktoś im coś przygadał, wtedy rewanzowały się, ale już po polsku” – czytała przewodniczka.

Ulica po spalonym tartaku

Wiele osób na pewno po raz pierwszy dowiedziało się, że w tym miejscu w przeszłości znajdowała się cegielnia. I to zdanem Malinowskiej tłumaczy różnicę poziomów tej części przy torach i tej po drugiej stronie, od ul. Partyzantów. To efekt wybierania znajdującej się tutaj ziemi i gliny.

Okazuje się, że Zatorze słynęło z cegielni i tartaków. Jeden z tych ostatnich znajdował się m.in. na terenie dzisiejszych zabudowań przy ul. Kossaka. Na początku XX wieku spło-

nał, a teren przejęły władze ówczesnego Olsztyna, które urządziły tu osiedle nawiązujące do wizji miasta ogrodu.

Co łączy budynek obecnej Szkoły Podstawowej nr 11 przy ul. Jagiellońskiej z nowym ratuszem? – To postać architekta miejskiego Maxa Boldta, który zaprojektował oba gmachy – wyjaśniała Malinowska.

Imponujący gmach szkoły ludowej przy dzisiejszej ul. Jagiellońskiej wzniesiono w latach 1908-1910. Przy projektowaniu wykorzystano wzorcowe plany opracowane w pruskim Ministerstwie Robót Publicznych. Jak podkreśla Magdalena Malinowska, budynek uchodził wówczas za jedną z największych i najnowocześniejszych szkół podstawowych w Niemczech.

– Nowoczesność przejawiała się nie tylko w skali obiektu, ale i w jego wyposażeniu; funkcjonowały tu m.in. szkolna kuchnia oraz taźnia.

Elewacje zdobi subtelna dekoracja architektoniczna i plastyczna; w owalnych wnękach umieszczono stiukowe przedstawienia putt – dzieci z atrybutami nauki i sportu. Szkoła nosiła niegdyś imię Bernharda Overberga (1754-1826), katolickiego teologa i pedagoga, reformatora szkolnictwa w Westfalii – przypominała Malinowska.

Ostrzeżenie przed NKWD

Swoją historię ma na pewno budynek klasztoru franciszkanów przy ul.



Wypiańskiego. Przez jakiś czas pełnił funkcję szpitala. Najpierw w 1942 roku Niemcy urządzili tu lazaret. Po 1945 roku przez kilka lat działał tu szpital kolejowy. W latach 50. XX wieku przeniesiono go do dawnego szpitala ewangelickiego przy Al. Wojska Polskiego. Później w klasztorze funkcjonował szpital pediatryczny. Dopiero w latach 90. XX wieku obiekt powrócił do franciszkanów.

Sam szpital związany jest z osobą Floriana Piotrowskiego, pierwszego polskiego lekarza w powojennym Olsztynie. Przyjechał tu w lutym 1945 roku razem z pierwszym transportem kolejarzy z Białegostoku. Piotrowski pochodził z Wilna. – Po wejściu Armii Czerwonej do Wilna znów znalazł się w niebezpieczeństwie. Przyjaźń z rosyjskimi oficerami uratowała jego i syna przed wywiezieniem do Kaługi. Jeden z pacjentów, rosyjski oficer, ostrzegł go, że obaj są poszukiwani przez NKWD. Musieli zniknąć. Zmieniali adresy, ukrywali się, aż w końcu razem z transportem wojsk generała Berlinga dotarli do Białegostoku – opowiadała Magdalena Malinowska.

Dzielnica bliska memu sercu

Uczestnicy spaceru zorganizowanego przez przewodniczkę byli pod dużym wrażeniem. – Teraz inaczej będę patrzyła na te okolice. Naprawdę poczułam ducha dawnego Olsztyna. Na Zatorzu mieszkali moi dziadkowie, spędziłam zatem część dzieciństwa w rejonie ul. Małeckiego i ul. Kolejowej – komentowała jedna z uczestniczek.

Kolejna dodała: – Mój pierwszy spacer z przewodnikiem po Zatorzu, chociaż mieszkam w Olsztynie 20 lat, a na Zatorzu, w sumie bardziej na Osiedlu Podlesna, mieszkalam cztery lata. Mam wrażenie, że Zatorze cały czas czeka na odkrycie i otoczenie opieką nie tyle przez historyków czy włodarzy, ile przez nas, mieszkańców. Dużo się dowiedziałam o historii Zatorza, a to dzielnica bliska memu sercu, więc tym bardziej się cieszę.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

KTO ODLECIAŁ NA SKRZYDŁACH?

W Olsztynie odbyła się finałowa gala drugiej edycji konkursu Skrzydła Warmii i Mazur, podczas której nagrodzono innowacyjne projekty studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Zwyciężyły pomysły wspierające branżę turystyczną, nowoczesne aplikacje dla podróżujących oraz inicjatywy kulturalne.

Do konkursu zgłoszono 59 osób z 17 projektami, z których 15 trafiło do finału. Wojewoda warmińsko-mazurski Radosław Król podkreślił kreatywność i innowacyjność młodych ludzi, którzy wykazali się nie tylko wiedzą, ale także praktycznym podejściem do wyzwań stojących przed regionem.

– Konkurs pokazuje, że warto marzyć, realizować pomysły i promować region – powiedział wojewoda Król. – Część tych projektów z pewnością zostanie wdrożona.

Nagrody wręczali także przedstawiciele rządu i władz uczelni. Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wliście do uczestników zaznaczył, że konkurs rozwija kompetencje w obszarze przedsiębiorczości i budowania społeczeństwa obywatelskiego. Minister nauki i szkolnictwa wyższego Marcin Kulasek podkreślił, że zwycięzcy otrzymują lepszy start w zawodowej karierze, a minister rolnictwa Stefan Krajewski wskazał na znaczenie innowacyjnych pomysłów dla



rozwoju lokalnego rolnictwa i przetwórstwa.

Zwycięskie projekty:
I miejsce – Kłobuk AI (system oparty na sztucznej inteligencji wspierający małe i średnie przedsię-



biorstwa turystyczne na Warmii i Mazurach),

II miejsce – aplikacja „Lokalny odkrywca”, która ułatwia podróżującym odkrywanie lokalnej historii i atrakcji regionu, łącząc funkcje nawigacji, rezer-

wacji oraz interakcji użytkowników,

III miejsce – Safe Skate (całoroczne miejsce sportu i integracji społecznej promujące aktywny i zdrowy styl życia).

Specjalną nagrodę PAP i TVP Olsztyn otrzymała

Małgorzata Rukszan za pomysł Warmińskiego Festiwalu Kryminalno-Literackiego „Czyjo Zina?”, który odbędzie się w maju w Barczewie.

– Festiwal łączy lokalną tradycję i język z literaturą kryminalną, tworząc wydarzenie otwarte na różne formy przekazu – stwierdził dyrektor generalny PAP Marek Błoński. – To projekt, który wkrótkim czasie przechodzi od słów do czynów i może przyciągnąć nową jakość do regionu.

Konkurs Skrzydła Warmii i Mazur jest organizowany wspólnie przez wojewodę i rektora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego i adresowany do studentów, którzy w zespołach opracowują projekty odpowiadające na potrzeby regionu: od technologii po inicjatywy społeczne i środowiskowe. Tegoroczna edycja pokazała duże dopracowanie projektów i skoncentrowanie na realnych zastosowaniach.

Finałowa gala odbyła się w Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, a Polska Agencja Prasowa objęła ją patronatem.

PAP/RED.

WYBORY W DANII (KLĘSKA LEWICY) I NA SŁOWENII (PORAŻKA SDS – KOLEŻANKI PO I PSL)



Niemal wszyscy koncentrują się na wyborach na Węgrzech, które odbędą się 12 kwietnia (mało kto wspomina o wyborach w Bułgarii tydzień później), a tymczasem w dwóch krajach UE również odbyły się w ostatnich dniach wy-

bory do parlamentu. W Danii zdecydowaną porażkę zaliczyła rządząca lewica pani premier Mette Frederiksen. Uzyskała ona najgorszy wynik od... 125 lat. Zdobyła zaledwie dwie trzecie głosów sprzed czterech lat i zeszła poniżej 20 procent. Rządząca koalicja socjalistów, liberałów i Umiarkowanych nie ma większości, ale nie ma jej również prawicowa opozycja. Znaczący zjazd w dół zaliczyli liberałowie, którymi dowodził urzędujący minister obrony. Relatywny sukces na tle koalicjantów odnieśli Umiarkowani, którymi kieruje obecny szef MSZ.

To właśnie on wskazywany jest na następcę dotychczasowej premier, co byłoby swoistym powrotem do przeszłości, ponieważ Lars Løkke Rasmussen był już dwukrotnie szefem gabinetu w Kopenhadze, sprawując ten urząd w sumie przez sześć lat. Wtedy był szefem liberałów – potem przesiadł się na fotel kierowcy Umiarkowanych. Dania ma dziwną ordynację wyborczą, bo próg pozwalający na wejście danej partii do 179-osobowego Folketingetu to zaledwie dwa procent, co jest ewenementem w skali Europy. Ciekawe,

że rządzącym socjalistom nie pomogło przepoczwarczenie się w partię forsującą ostry kurs antyimigracyjny. Widocznie wyborcy uznali, że lewica nie jest w tym wiarygodna. Zjednoczenie opinii publicznej wokół rządu po zakusach USA odebrania Królestwu Dani Grenlandii też na niewiele się zdało lewicowej „premierce”. Na Słowenii władze obronił premier – liberał Robert Golob. O ile wybory w Danii były sprawą głównie Duńczyków, o tyle w Lublanie sytuacja była zgoła inna. Lidera centroprawicowej opozycji, byłego trzykrotnego premiera

Janeza Janšy wsparł z jednej strony prezydent Trump, a z drugiej lider Europejskiej Partii Ludowej Niemiec Manfred Weber. W sondażach faworytem była opozycyjna Słoweńska Partia Demokratyczna wspomnianego Janšy, ale przegrała nie tyle z rządem i formacją premiera Goloba – Ruchem Wolności, co z aferą, której bohaterem stała się izraelska firma, oskarżona o śledzenie i nagrywanie politycznych rywali lidera opozycji. Największe emocje czekają nas jednak za dwa tygodnie nad Dunajem...

RYSZARD CZARNECKI



MIĘDZY PALMĄ A KRZYŻEM

Niedziela Palmowa często kojarzy się z palmą, procesją i początkiem świątecznego tygodnia. Tymczasem w jednym dniu widzimy dwa zupełnie różne obrazy, które trudno pogodzić na pierwszy rzut oka: entuzjazm tłumu witającego Jezusa okrzykiem „Hosanna” i relacja o Jego męce czytana chwilę później w kościele. Między tymi scenami nie ma sprzeczności. Jedna i druga pokazuje, czym naprawdę jest Wielki Tydzień i dokąd prowadzi ta droga. Czy zatrzyma nas ona na powierzchni tego, co łatwe, powierzchowne, szybko przemijające, bez odniesienia do realnego Boga? Czy jednak poprowadzi nas ona do Chrystusa, najpierw poniżonego i cierpiącego, potem zmartwychwstałego? Niedziela Palmowa może być symbolicznym znakiem tego, co wybiorę: czy zostanę z kolorową, kruchą palmą w dłoni, czy z surowym drewnem krzyża na swych ramionach.

Hosanna – „Ratuj nas”

Niedziela Palmowa otwiera Wielki Tydzień i wprowadza w wydarzenia stanowiące centrum wiary chrześcijańskiej. Liturgia tego dnia opiera się na przekazach wszystkich czterech Ewangelii opisujących wjazd Jezusa do Jerozolimy (Mt 21,1-11; Mk 11,1-11; Łk 19,28-40; J 12,12-19). Chrystus przybywa jako Mesjasz, czyli Boga Zbawiciel, na którego oczekiwał Izrael. Tłum widzi w Nim nadzieję na odnowę życia i wyzwolenie. Wołanie „Hosanna Synowi Dawida” ma swoje źródło w Piśmie Świętym i oznacza: „Ocal nas, prosimy”, „Zbaw nas”, „Ratuj nas.” W ustach jerozolimskich pielgrzymów te słowa zostają odniesione bezpośrednio do Jezusa (Mt 21,9; Mk 11,9-10; J 12,13). Tytuł Syn Dawida wskazuje na oczekiwanego Mesjasza z rodu Dawida, zapowiadanego w Biblii. Bo to On może przyjść z pomocą, zbawić nas. Ten okrzyk tłumu jest więc jednocześnie modlitwą i wyznaniem wiary. Ludzie uznają w Jezusie Tego, przez którego Bóg przynosi zbawienie.

To wydarzenie ma bardzo konkretne znaczenie, jeśli spojrzeć na nie w świetle Pisma Świętego. Rozkładanie płaszczy pod nogi Jezusa nawiązuje do starotestamentowej tradycji intronizacji królewskiej, znanej chociażby z Dziejów Księgi Królewskiej (2 Krl 9,13). Ludzie odnoszą się do znanego im zwyczaju uznania władcy. Słowa, które wykrzykują, pochodzą z Psalmu 118 (Ps 118,25-26). Były to znane słowa modlitwy i uwielbienia, którymi posługiwano się podczas świąt i przychodzenia do Jerozolimy.

W tym konkretnym momencie te słowa odnoszą się do Jezusa i nabierają mesjańskiego znaczenia (Mt 21,9; Mk 11,9-10). Jezus zostaje uznany za Tego, który przychodzi w imię Pana i w którym ludzie widzą spełnienie obietnic związanych z królewskim rodem Dawida. Rozpoznają w Jezusie kogoś wyjątkowego, rozpoznają króla właśnie. To jednak dopiero początek kolejnych dni, kiedy okaże się, ile naprawdę znaczyło to uznanie. I to jest ta pierwsza scena. Zewnętrznie wydaje się podniosła, radosna, przepełniona nadzieją, ale dość szybko zamieni się w gorzyc i smutek.

Radość połączona z cierpieniem

Jednocześnie podczas tej samej liturgii odczytujemy opis Męki Pańskiej. W tym roku będzie to Ewangelia według św. Łukasza, rozdziały 22 i 23. Opis Męki według św. Łukasza prowadzi przez kolejne etapy cierpienia Jezusa. Widać samotność, opuszczenie i narastające napięcie, które kończy się wyrokiem i drogą na Golgotę. Jezus doświadcza przemocy, szyderstwa i niesprawiedliwego osądu, a jednocześnie nie odpowiada tym samym. Nawet w chwili ukrzyżowania pojawia się modlitwa za prześladowców i słowa skierowane do współukrzyżowanego człowieka, co jeszcze bardziej pokazuje wagę tego wydarzenia. To zestawienie nie jest przypadkowe. Niedziela Palmowa nazywana jest także Niedzielą Męki Pańskiej, ponieważ obejmuje zarówno uznanie królewskiej godności Chrystusa, jak i zapowiedź Jego cierpienia. Liturgia łączy te dwa wątki. Dla

tego w tym dniu czyta się całą Mękę Pańską, często z podziałem na role, bez świec, bez kadzidła i bez rozbudowanej oprawy.

Jaka jest moja wiara?

Zestawienie tych dwóch rzeczywistości jest całością drogi Chrystusa. Te opisy uświadamiają nam, że nie możemy zatrzymać się na samym entuzjazmie ani na zewnętrznym, powierzchownym patrzeniu na Jezusa, ponieważ okrzyk „Hosanna” domaga się konsekwencji, która prowadzi dalej, aż do krzyża. To, co zaczyna się jako uznanie Mesjasza, znajduje swoje dopełnienie w Jego męce i śmierci, gdzie objawia się prawdziwy sens Jego królowania. Dlatego w Niedzielę Palmową warto postawić sobie pytanie o trwałość naszej wiary, o to, czy pozostaje ona tylko chwilowym uniesieniem, czasem emocją, dobrym przyzwyczajeniem, miłą tradycją, czy jest ugruntowana i prowadzi do wytrwania przy Chrystusie także w doświadczeniu cierpienia. Kościół zestawia w jednym dniu radość i mękę, pokazując, że to jest jedna droga, która domaga się od człowieka odpowiedzi i konkretnego wyboru.

Opis Męki Pańskiej skłania zatem do uważnego przyjęcia jej sensu i odniesienia tego sensu do własnego życia. Niedziela Palmowa wyznacza początek drogi, która ma być przeżywana dzień po dniu i prowadzi do triduum paschalnego. To jest ten moment, w którym człowiek decyduje, czy naprawdę wejdzie w cały Wielki Tydzień i...uporządkuje swoje życie, spotykając się na koniec dnia ze zmartwychwstałym Jezusem.



Palmowanie

To, co opisują Ewangelie i co Kościół uobecnia w liturgii, nie zatrzymuje się jednak na poziomie samego tekstu czy też tylko tego wydarzenia przeniknęły nasze codzienne życie i znalazły swój wyraz w konkretnych zwyczajach, które w Polsce przyjęły bardzo wyraźną, rozbudowaną formę obyczajowości i tradycji, pozwalając lepiej wnikać w nasz duchowy krwioobieg.

W Polsce Niedzielę Palmową świętuje się w różny sposób w zależności od regionu. Palmy przygotowuje się z gałązek wierzby z baziami, z bukszpanu, barwinka, jałowca, traw i suszonych kwiatów. W wielu miejscach wykonuje się także ozdoby z bibuły, tworzone ręcznie według utrwalonych wzorów. W Małopolsce, na Podlasiu i Podkarpaciu palmy często osiągają gigantyczne rozmiary. W miejscowościach takich jak Lipnica Murowana powstają palmy wysokie nawet na kilkanaście metrów, budowane na długich tyczkach i starannie ozdabiane. Przy ich przy-

gotowaniu pracuje kilka osób, a prace trwają kilka dni.

W wielu miejscach odbywają się konkursy palm. Ocenia się wysokość, proporcje, staranność wykonania i zgodność z tradycją. Ludzie prześcigają się w przygotowaniu najładniejszych palm. Na Kurpiach tworzy się palmy zwarte i bogato zdobione kolorowymi kwiatami z bibuły, układanymi w charakterystyczne wzory. Na Wileńszczyźnie spotyka się palmy wąskie, smukłe, precyzyjnie plecione z suszonych roślin, z gęstym, drobnym zdobieniem.

Z palmą wielkanocną łączy się wiele ludowych zwyczajów i przekonań, które przez pokolenia były obecne w codziennym życiu. Poświęcona palma miała chronić ludzi, zwierzęta i domy. Połykano bazie, przypisując im działanie chroniące przed bólem gardła i głowy. Sproszkowane bazie (kotki) dodawano do naparów z ziół. Bazie mieszano z siewnym ziarnem i wkładano pod pierwszą zaoraną skibę, licząc na urodzaj. Z gałązek wykonywano krzyżyki i umieszczano je na polach, aby chronić je przed burzami i gradobiciem. W czasie burzy palmy wystawiano w oknach, wierząc, że zabezpieczają dom przed piorunem.

Poświęconą palmą skrapiano domowników, wiedzając w tym ochronę przed chorobą i głodem. Uderzenie dzieci witką z palmy wiązano z troską o ich zdrowie. Wysoka palma miała przynieść jej twórcy

długie życie, a starannie wykonana zapowiadała zdrowie dzieci. Palmy umieszczano za świętymi obrazami i przechowywano przez cały rok. Nie wyrzucano ich, lecz spalano, a popiół wykorzystywano w kolejnym roku w obrzędzie Środy Popielcowej.

Znany był także zwyczaj palmowania, polegający na uderzaniu się gałązkami palm. W wielu regionach praktykowano go w Niedzielę Palmową, wypowiadając przy tym słowa: „Palma bije, nie zabije, wielki dzień za tydzień, malowane jajko zjem, za sześć noc Wielkanoc”. Innym zwyczajem był i jest uderzanie się gałązkami wierzbowymi, by udzieliły siły, mocy i nowej młodości.

Początek drogi

W ten sposób Niedziela Palmowa łączy to, co celebруемy w Kościele, z naszą codziennością zanurzoną w tradycji naszych przodków. Otwiera drogę, która prowadzi przez kolejne dni Wielkiego Tygodnia i wprowadza w konkretne przeżywanie wydarzeń tego wyjątkowego czasu. Liturgia wyznacza sens, a zwyczaj obecny w polskiej tradycji nadają temu sensowi widzialną formę w domowym i rodzinnym życiu. Najważniejsze jednak jest to, abyśmy pamiętali, że Niedziela Palmowa to nie przede wszystkim piękny, folklorystyczny zwyczaj na pamiątkę wjazdu Jezusa do Jerozolimy. To nie palma, która jest ozdobą salonu przez kilkanaście dni. Niedziela Palmowa to początek drogi, która prowadzi nas dalej, ukierunkowując na triduum, po którym nadejdzie radość poranka Zmartwychwstania.

ZDZIŚLAWA KOBYLIŃSKA



DZIENNIK DIETY DAJE DOBRE REZULTATY

U osób korzystających z aplikacji Dziennik Diety autorstwa prof. Lidii Wądołowskiej z UWM po 10 tygodniach zaobserwowano znaczącą poprawę stanu zdrowia. Teraz przyszły na kolejne badania. Czy wyniki będą równie dobre?

Naukowcy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie opracowali bezpłatną aplikację do codziennego monitorowania spożycia produktów spożywczych i motywowania użytkowników do zdrowszego odżywiania. Autorem koncepcji naukowej jest prof. dr hab. Lidia Wądołowska z Katedry Żywności Człowieka WNoŻ UWM.

– Dziennik Diety to proste, ale zarazem innowacyjne narzędzie mobilne opracowane z myślą o osobach, które chcą zmienić zwyczajnie żywieniowe, poprawić jakość diety, a tym samym swoje zdrowie – wyjaśnia prof. Lidia Wądołowska i dodaje, że aplikacja została przygotowana w oparciu o solidne dowody naukowe. – Główny panel aplikacji zawiera ikony rekomendowanych 11 grup żywności, których większe lub mniejsze spożycie może szkodzić lub pomagać zdrowiu. Niektóre grupy żywności zostały pominięte, ponieważ nie mamy naukowych dowodów odnośnie do tego, w jakich ilościach powinny być spożywane.

Rezultaty lepsze, niż się spodziewano

Test mający potwierdzić, czy aplikacja Dziennik Diety spełnia swoją rolę,



rozpoczął się rok temu. Po 10 tygodniach użytkownicy ochotnicy zostali ponownie przebadani, a uzyskane wyniki zaskoczyły nawet naukowców.

– Mierzyliśmy masę i skład ciała, ciśnienie krwi, stężenie cholesterolu i glukozy we krwi oraz jakość diety. Po 10 tygodniach u osób, które podążały za wskazaniem i rekomendacjami w aplikacji, wszystkie parametry zmieniły się w bardzo wyraźny i korzystny sposób. Miałam nadzieję, że parametry zdrowotne poprawią się, ale nie oczekiwałam aż tak spektakularnych wyników. – Profesor Lidia Wądołowska nie kryje zadowolenia.

Teraz ochotnicy ponownie przyszli się przebadać. Co ciekawe, kiedy rozpoczęła się walidacja

aplikacji, nie było tego w planach. Okazało się, że po roku aż 80 procent badanych nadal korzysta z aplikacji.

– Jestem użytkowniczką aplikacji i pierwszą testerką. Choć doskonale wiem, jakie są rekomendacje populacyjne, i mam głęboką świadomość tego, co jem w każdym posiłku i jak moja dieta zmienia się z dnia na dzień, to aplikacja pozwala mi sprawdzić, czy zjadłam np. odpowiednią porcję ryb, bo rekomendacja mówi o co najmniej dwóch porcjach ryb w tygodniu. Jestem bardzo ciekawa, jakie rezultaty uczestnicy osiągnęli po roku. Mam nadzieję, że co najmniej zostaną utrzymane te, które zarejestrowaliśmy po 10 tygodniach – mówi prof. Lidia Wądołowska.

Intuicyjna i łatwa w obsłudze

Jedną z uczestniczek badania dowiedziała się o nich od siostry i znajomych i postanowiła wziąć w nich udział. – Było warto. Aplikacja jest bardzo łatwa w obsłudze, przejrzysta i nie miałam problemu, żeby z niej korzystać. Regularnie notowałam, co jem. Po wprowadzeniu kilku zmian i włączeniu regularnych ćwiczeń okazało się po trzech miesiącach, że moja tkanka tłuszczowa się zmniejszyła i przybyły mi 2 kilogramy masy mięśniowej – wyjaśnia.

Pracownica Biblioteki Uniwersyteckiej UWM również przyszła do Centrum Gastronomii i Dietyki i Biooceną Żywności na kontrolne badania.

– Aplikacja bardzo mi się podoba, jest intuicyjna i prosta w obsłudze. Jeżeli czegoś zjemy za dużo, to świeci na czerwono, jeśli jest dobrze – to na zielono. Podpowiada i motywuje do tego, aby zmienić swoje codzienne nawyki żywieniowe na zdrowsze. Jestem zadowolona z efektów i polecam ją każdemu – przekonuje użytkowniczka Dziennika Diety.

Grupa kontrolna z zaleceniami

Badanie eksperymentalnej grupy po roku zbiegło się z rozpoczęciem badań na grupie kontrolnej.

– Osoby z grupy kontrolnej otrzymują identyczne zalecenia żywieniowe, które znajdują się w aplikacji, ale w formie wydrukowanej broszury. Ponownie zostaną przebadane po 10 tygodniach, a uzyskane wyniki porównamy z tymi pierwotnymi – mówi prof. Lidia Wądołowska i dodaje, że dzięki większemu finansowaniu można było zastosować szerszy panel badań przeprowadzonych w obu grupach. – Z racji tego, że wcześniejsza eksperymentalna grupa nie miała wykonanego tak szerokiego pakietu badań na początku, to planujemy w przyszłym roku zrekrutować kolejną eksperymentalną grupę. Wówczas

będziemy mogli porównać wszystkie wyniki osiągnięte przez obie grupy.

Studentka logopedii na Wydziale Humanistycznym UWM zapisała się do grupy kontrolnej, bo chciała pomóc koleżance, która pisze pracę licencjacką.

– To też świetna okazja, aby za darmo się przebadać. Chcę zmienić swój tryb życia i mam nadzieję, że informacje, które dzisiaj otrzymałam, pozwolą mi na to. Zobaczymy po trzech miesiącach, czy się udało – mówi studentka.

Aplikacja Dziennik Diety zawiera zalecenia, które są przeznaczone dla zdecydowanej większości dorosłych osób. Jest użyteczna przy wielu zaburzeniach metabolicznych, np. dyslipidemii, nadciśnieniu tętniczym czy miażdżycy. Ma ułatwiać zmianę stylu życia i podtrzymywać pozytywne zachowania żywieniowe. Nie zawiera natomiast szczegółowych wytycznych dla osób z alergiami czy chorobami, które wymagają indywidualnych zaleceń i kontroli lekarskiej. Nie jest też przeznaczona dla dzieci i młodzieży, ponieważ dla tych grup zalecenia żywieniowe są inne.

Aplikacja jest bezpłatna. Można ją pobrać ze strony WNoŻ UWM, z Google Play lub App Store.

ŹRÓDŁO: UNIwersytet WARMIŃSKO-MAZURSKI

JAK WYGODNIE SEGREGOWAĆ ODPADY KUCHENNE

Od początku roku mieszkańcy Olsztyna z powodzeniem segregują odpady kuchenne. Dużymi krokami zbliża się jednak sezon wiosenno-letni, a wraz z nim pojawiają się nowe wyzwania. Selektywna zbiórka odpadów kuchennych jest nieco uciążliwa, chociażby z powodu brzydkiego zapachu, który pojawia się w wyniku naturalnego, szybkiego procesu rozkładu resztek jedzenia. Poza tym mogą one

cieknać i przyciągać insekty. Dlatego też:

- przed wyrzuceniem najlepiej odsączyć odpady z nadmiaru płynów oraz nie wylewać do śmietników odpadów o płynnej konsystencji,
- pojemniki można wyłożyć papierem, np. starymi gazetami,
- ostatecznie można stosować biodegradowalne worki (do nabycia we własnym zakresie), w tym również torby

i opakowania ze zwykłego, niewoskowanego papieru. Pojemniki na odpady kuchenne będą myte i dezynfekowane przez firmy wywozowe raz w miesiącu w okresie od kwietnia do października. Przypominamy, co wrzucać do brązowego pojemnika:

- resztki jedzenia pochodzenia roślinnego,
- obierki, ogryzki i fusy po kawie i herbacie,
- resztki pochodzenia

zwierzęcego, w tym kości, chrząstki i skórki,

- skorupki jajek, pieczywo, nabiał, wędliny i wyroby garmazeryjne.

Pamiętajmy, że niedopuszczalne jest wyrzucanie odpadów kuchennych w foliowych workach. Jeśli bierzemy je w domu do plastikowego worka, to wysypujemy luzem do pojemnika, a worek wyrzucamy do żółtego worka lub pojemnika na plastik.



Szczegółowe informacje na tematy związane z gospodarką odpadami w Olsztynie znajdują się na prowadzonej przez Urząd Miasta Olsztyna stronie czysty.olsztyn.eu.



UCZNIOWIE EKONOMIKA W FINALE OBIEKTYWU OBYWATELSKIEGO

Uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych im. Sandora Petőfiiego w Ostródzie Artur Luczek, Kacper Tarnowski i Karol Oczkowski wzięli udział w uroczystej finałowej gali ogólnopolskiego konkursu Obiektów Obywatelski, która odbyła się w Warszawie.

Konkurs Obiektów Obywatelski, organizowany wspólnie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Ministerstwo Sprawiedliwości, to inicjatywa promująca konstytucyjne wartości i edukację obywatelską. W tym roku zadaniem uczestników było przygotowanie krótkiego filmu interpretującego artykuł 1 Konstytucji RP: „Rzeczpospolita Polska jest dobrem wspólnym wszystkich obywateli”. Filmowcy z Ekonomika, działający w Szkolnym Klubie Młodego Obywatela prowadzonym przez Dorotę Michowską, stworzyli obraz zatytułowany „Dobro wspólne w naszych rękach” i jako jedyni w województwie warmińsko-mazurskim – po raz drugi z rzędu – znaleźli się w ścisłym finale tego prestiżowego wydarzenia. Uroczystość wręczenia nagród odbyła się w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego. Podczas gali ministra edukacji Barbara Nowacka podkreśliła: „Patrząc na was i czuję ogromne



wzruszenie. Często słyszymy, że Polska to obowiązki, resorty i polityka. Ale przypominam wam słowa, które powinny być naszym fundamentem: Rzeczpospolita to dobra usługa publiczna świadczona obywatelowi. To dwa najważniejsze słowa: dobro i wspólne. Bez merytorycznego rozumienia tych pojęć patriotyzm może niebezpiecznie skreślić w stronę wykluczającego nacjonalizmu. A Polska jest naszym wspólnym domem bez względu na to, ile mamy lat, kogo kochamy i jakie mamy poglądy. To

nasza wspólna kwatka rzeczywistości, o którą musimy dbać”.

Z kolei minister sprawiedliwości Waldemar Żurek stwierdził: „Jestem niesamowicie ciekawy waszych prac. Cieszę się, że

w całej Polsce znaleźli się ludzie tak aktywni, którzy rozumieją, czym jest żywa demokracja. Zapamiętajcie tę lekcję na całe życie: prawo i wolność nie są dane raz na zawsze – one wymagają waszej uważności”.



NOWI MIESZKAŃCY NASZYCH LASÓW: SKAKUN, PTASZNIK I TARANTULA

nie chodzi tu o pająki... Trzy młode rysie właśnie znalazły dom w lasach Nadleśnictwa Susz.

„Wielki dzień w lasach Nadleśnictwa Susz! Mamy niezwykle nowych mieszkańców! W ramach programu reintrodukcji rysie w północno-zachodniej Polsce, na nasz teren trafiły właśnie trzy młode rysie. Poznajcie naszą „pajęczą” ekipę: Skakuna, Ptasznika i Tarantulę! Choć ich imiona brzmią groźnie, to dla nas symbol nadziei na przywrócenie tych pięknych drapieżników do ich naturalnego domu” – poinformowali leśnicy.



Rysie zostały wypuszczone w bezpiecznym, spokojnym miejscu, gdzie mają idealne warunki do życia i polowania.

Dlaczego to takie ważne? * Ryś jest kluczowym elementem leśnego ekosystemu.

* Pomaga utrzymać naturalną równowagę w przyrodzie.

Każdy wypuszczony osobnik to krok w stronę stabilnej populacji tego gatunku w Polsce.

Cała trójka jest wyposażona w specjalne obroże GPS, dzięki którym przyrodnicy z Zachodniopomorskiego Towarzystwa Przyrodniczego będą mogli śledzić ich pierwsze kroki

na wolności i dbać o ich bezpieczeństwo.

Populację rysia euroazjatyckiego w Polsce szacuje się obecnie na około 150–200 osobników. Choć drapieżnik ten jest objęty ścisłą ochroną, jego liczebność wciąż jest niska, a zwierzęta te żyją głównie w rozproszeniu w północno-wschodniej części kraju (np. Puszcza Białowieska) oraz w Karpatach. I teraz również w lasach Nadleśnictwa Susz.

Ciekawostka: Wicie, że ryś potrafi jednym skokiem pokonać aż... 6 metrów? Ten cichy i tajemniczy mieszkaniec naszych lasów jest jednym z najbardziej niezwykłych zwierząt w Polsce.

WIELKANOC BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA



Czy trzy dni mogą zepsuć Twoją formę? Dwa razy w roku – przed Bożym Narodzeniem i Wielkanocą – słyszę to samo, pełne niepokoju pytanie: „Kamila, jak ja mam przetrwać te święta na diecie?”. Moja odpowiedź zazwyczaj wielu zaskakuje: święta to żaden problem. Spójrzmy na liczby. Rok ma 365 dni. Wielkanoc czy Boże Narodzenie to raptem 3-5 dni biesiadowania. Gdy-

byśmy przez pozostałe 360 dni w roku dbali o to, co ładuje na naszym talerzu i pamiętali o regularnym ruchu, to te kilka dni świąt nie miałyby dla naszej sylwetki najmniejszego znaczenia. Problemem nie jest to, co jesz w czasie świąt, ale to, co robisz pomiędzy nimi. Jeśli jednak nadal martwisz się, jak przeżyć ten czas, podejść do biesiadowania z głową. Oto 5 zasad, które pozwolą Ci cieszyć się smakiem tradycji, nie tracąc przy tym wypracowanych efektów:

STRATEGIA NA TALERZU – Zastosuj prosty podział: połowę talerza niech zajmą warzywa (świeże sałatki, nowalijki). Jedną czwartą niech stanowi białko (jajka, chude wędliny, pieczone mięsa), a ostatnią ćwiartkę dodatki skrobiowe lub te nieco cięższe przysmaki. Dzięki temu nasycisz się szybciej, a Twój organizm podziękuje Ci za brak nagłego „zjazdu energetycznego”.

WYBIERAJ MĄDRZE: NAJPIERW KONKRETY – Kolejność jedzenia ma znaczenie. Zaczynaj od jajek i mięsa, a dopiero na końcu sięgaj po ciasto. Białko i tłuszcz sprawią, że poziom cukru we krwi będzie rósł wolniej. Dzięki temu, gdy dojdiesz do deseru, Twój apetyt będzie mniejszy i łatwiej będzie Ci poprzestać na jednym kawałku mazurka.

PUŁAPKA PŁYNNYCH KALORII – Stodkie soki, napoje gazowane czy nadmiar alkoholu to ogromny ładunek energii. Postaw na wodę z cytryną i miętą. Pij szklankę przed każdym posiłkiem – to naturalnie zmniejszy apetyt i wspomogę trawienie.

BĄDŹ SMAKOSZEM, A NIE ODKURZACZEM – Twój żołądek to nie jest kosz na śmieci. Nie musisz dojadać resztek po dzieciach ani sięgać po kolejną porcję tylko dlatego, że „szkoda, żeby się zmarnowało”. Szacunek do tradycji zaczyna się od szacunku wobec własnego organizmu. Jeśli czujesz sytość – odłóż sztućce.

AKTYWNOŚĆ JAKO NOWA TRADYCJA – Niech wspólną tradycją stanie się spacer po świątecznym śniadaniu. Już 20 minut zwałowego marszu pomaga organizmowi poradzić sobie z nadmiarem glukozy. Ruch to najlepsze lekarstwo na uczucie ciężkości.

A jeśli po świątach poczujesz, że jednak „poptynałaś”? Nie panikuj i nie katuj się dietami 1000 kalorii. Po prostu wróć do mądrego planu. Jeśli czujesz, że potrzebujesz w tym pomocy, zapraszam do mojego studia treningowego w Miłomłynie. Prowadzę współpracę stacjonarną, zdalną oraz hybrydową – dopasowaną do Twojego stylu życia i celów. Wspólnie sprawimy, że za rok pytanie o „przetrwanie świąt” w ogóle nie przyjdzie Ci do głowy.

KAMILA GÓRZECKA-KIRWIEL,

FIT40.PL STUDIO FITNESS DLA KOBIET MIŁOMŁYŃ

WWW.FIT40.PL



POLITYCZNI LIDERZY KOMENTUJĄ

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

Jacek PROTAS,
poseł do Parlamentu
Europejskiego
(Koalicja Obywatelska)



Ostatnie miesiące przyniosły ważne decyzje Polski i Unii Europejskiej w zakresie bezpieczeństwa, które teraz przechodzą do fazy realizacji. Po przyjęciu przez rząd uchwały w sprawie programu „Polska zbrojna” pierwsze środki z mechanizmu SAFE trafią do Polski w kwietniu. To moment, w którym europejskie pieniądze na bezpieczeństwo wesprą modernizację armii. Polska otrzyma z tego mechanizmu łącznie 43,7 mld euro.

Ważnym elementem wzmocnienia bezpieczeństwa są też podpisane w ostatnich dniach umowy offsetowe związane z programem zakupu 96 śmigłowców Apache. To istotny krok, bo obok samego zakupu budowane jest w Polsce także techniczne i serwisowe zaplecze, niezbędne do utrzymania gotowości operacyjnej tych maszyn.

Dopełnieniem tych kroków są inwestycje w nowe technologie. W 2026 roku na drony, systemy bezzałogowe oraz rozwiązania służące ochronie przed zagrożeniami z powietrza ma zostać przeznaczonych około 25 mld zł. Szczególnie istotna będzie budowa ściany antydronowej na wschodniej granicy, której celem będzie zwiększenie skuteczności ochrony granicy oraz szybsze wykrywanie i neutralizowanie zagrożeń z powietrza.

Te działania tworzą spójną strategię, która znacząco wzmacnia bezpieczeństwo państwa. To nie tylko zbiór pojedynczych decyzji, ale kompleksowy plan, który łączy modernizację armii z budowaniem rzeczywistych zdolności obronnych oraz zwiększaniem odporności na nowe zagrożenia.

Urszula PASŁAWSKA,
postanka
(Polskie Stronnictwo
Ludowe)



Polska w UE w konstytucji? Czas poważnie rozważyć ten pomysł. A jak Państwo uważają?

Musimy zatrzymać ryzyko polexitu, zanim będzie za późno. Wielu powie: „Niemożliwe”. Ale pamiętaj Państwo, jak podobnie mówiono obrexicie?

A świat staje się coraz mniej stabilny. W Polsce rosną antyunijne nastroje, a hasła opuszczenia Unii wchodzi do politycznego mainstreamu. Tymczasem polexit oznaczałby dla Polski gospodarczą katastrofę, międzynarodową izolację i prędzej czy później powrót do rosyjskiej strefy wpływów.

Dlatego warto wrócić do propozycji Władysława Kosiniaka-Kamysza, żeby członkostwo Polski w Unii Europejskiej wpisać do konstytucji. Ten pomysł wicepremiera pojawił się już w 2020 roku, ale dziś jego sens jest jeszcze mocniej widoczny.

Polska nie może dryfować między Wschodem a Zachodem. Nasze cywilizacyjne miejsce jest w Europie. Warto je trwale zabezpieczyć.

Marcin KULASEK,
minister nauki
i szkolnictwa wyższego
(Nowa Lewica)



Jako Lewica od lat przekonujemy, że Polska potrzebuje podatku cyfrowego i dziś możemy jasno powiedzieć: to projekt Lewicy, który został wpisany do prac legislacyjnych rządu. Już w 2020 roku przygotowaliśmy ustawę, która miała opodatkować globalne korporacje osiągające ogromne przychody, a jednocześnie płacące w Polsce relatywnie niewielkie podatki. Niestety, tamta propozycja została zamrożona, a ówczesny rząd szybko wycofał się ze swoich deklaracji.

Dzisiaj wracamy do tej idei z pełną determinacją. Uważam, że to my jako państwo powinniśmy stworzyć nasze prawo podatkowe, kierując się interesem Polaków i polskich firm. Podatek cyfrowy to kwestia elementarnej sprawiedliwości. Nie może być tak, że lokalni przedsiębiorcy ponoszą większe obciążenia niż międzynarodowe platformy zarabiające na naszej gospodarce.

Projekt Lewicy zakłada objęcie podatkiem największych podmiotów – tych, których globalne przychody przekraczają miliard euro, a działalność w Polsce przynosi znaczące wpływy. Stawka 3 proc. przychodów, pomniejszana o zapłacony CIT, to rozwiązanie rozsądne i zgodne z praktyką innych państw.

Chcemy opodatkować konkretne usługi: platfor-

my cyfrowe, ukierunkowaną reklamę czy handel danymi użytkowników. Jednocześnie chronimy podmioty tworzące własne treści i sektor finansowy.

Patrząc na doświadczenia innych krajów, wiem, że to działa. Dlatego jako Lewica doprowadzimy ten projekt do końca, bo Polska zasługuje na uczciwe zasady gry.

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



Ostatnimi czasy Donald Tusk oskarża przeciwników politycznych o sprzyjanie Moskwie i Putinowi. Co prawda tylko komuś zakate lby są gotowe w to uwierzyć, ale wśród jego wielbicieli owych nie brakuje. Co więcej, chcą być nieustannie karmieni takimi „sensacjami”, no więc porcję paszy regularnie dostają.

Pokażmy to na przykładzie województwa warmińsko-mazurskiego, szczególnie drogi krajowej nr 16 między Mrągowem a Elkiem (76 km). Gdy rządaliśmy, udało się wybudować odcinek od Borek Wielkich do Mrągowo oraz przygotować do realizacji fragment Olsztyn – Barczewo i poczynić bardzo zaawansowane przygotowania na odcinku Barczewo – Biskupiec.

Niestety, gdy chodziło o fragment trasy Mrągowo – Elk, mimo wielkiego wysiłku i wielokrotnego podejmowania sprawy zawsze trafialiśmy na mur. Tak zwani ekolodzy na

czyle z panem Worobcem, część tak zwanych samorządowców pod przywództwem burmistrza Mikołajek Jakubowskiego czy poseł Paławska skutecznie blokowali przyjęcie jakiegось konkretnego wariantu. Opanowany przez PO-PSL sejmik województwa wykreślał się jak mógł od poparcia naszych starań. Ostatecznie po wielkich bojach w sejmiku warmińsko-mazurski ośmiogwiazdkowy łaskawie przyjęli uchwałę popierającą, której sens sprowadzał się do myśli: „Jak tak się upieracie, żeby tę szesnastkę budować, to sobie budujcie”.

A przecież ta droga w obowiązującej i przyjętej przez tych samych działaczy strategii rozwoju województwa jest określona jako „kręgosłup rozwoju”. No ale pisać i uchylać można wszystko, byle ładnie brzmiało i nic z tego nie wynikało.

Wystarczy jednak spojrzeć na mapę. DK16 na odcinku Mrągowo – Elk jest kluczową arterią komunikacyjną dla obronności Polski. Biegnie równoległe do granicy z Rosją i jest kanałem, przez który byłyby zasilane wojska broniące nas przed agresją z obwodu królewieckiego, jak również walczące na Przesmyku Suwalskim. To oczywista oczywistość. Jak też oczywistością jest to, że to naturalna i najkrótsza droga z portu w Gdyni na Mazury, a z portów na wybrzeżu będą zaopatrywane nasze wojska.

Kilka miesięcy temu wydawało się, że skoro nie jest to budowa „pisowska”, to ośmiogwiazdkowcy zrobią krok do przodu i zatwierdzą jeden z 41 wcześniej proponowanych wariantów drogi. Nic z tego! Pojawia się wołanie o kolejne warianty przebiegu. Cel jest oczywisty: przeciągać dalej sprawę... wnieskończoność.

Moskiewska agentura na Warmii i na Mazurach, wystąp!

Piotr LISIECKI
(Konfederacja
/Ruch Narodowy)



Z danych Ministerstwa Finansów wynika, że deficyt budżetu państwa po dwóch miesiącach 2026 roku wyniósł aż 48,5 mld zł przy dochodach 78,3 mld zł i wydatkach 126,8 mld zł. Dochody podatkowe sięgnęły 69,5 mld zł i wzrosły o 3,1 proc. rdr., głównie dzięki wyższemu wpływom z VAT (64,5 mld zł) i akcyzy (14,1 mld zł), a także CIT (11,2 mld zł, m.in. po podwyżce stawki dla banków).

Zadłużenie Polski za rządów koalicji Tuska jest jak rak z przerzutami, który szybko rośnie w wielu miejscach jednocześnie. Za ledwie w dwa miesiące rząd wygenerował deficyt, który jeszcze niedawno był przewidziany na cały rok. Dług Polski rośnie w rekordowym tempie, a odsetki będą w kolejnych latach dusić rozwój inwestycji i zagrażać stabilności finansów państwa. Jakby tego było mało, rząd Tuska chce nas jeszcze zadłużyć w ramach unijnych pożyczek, jak ta na rzecz Ukrainy czy programu SAFE. Część długu jest również ukryta w pozabudżetowych funduszach. Finanse państwa są w poważnym kryzysie, ale opamiętania i końca rozdawnictwa i marnotrawstwa nie widać.



WAŻNA WIZYTA RZĄDOWA W LIDZBARKU WARMIŃSKIM

Lidzbark Warmiński na zaproszenie burmistrza Jacka Wiśniowskiego odwiedził minister energii Miłosz Motyka. Wizyta była związana z rozwojem lokalnej gospodarki oraz transformacją energetyczną, która w Lidzbarku Warmińskim ma już praktyczny wymiar dzięki konkretnym inwestycjom i działającym instalacjom.



Jednym z głównych punktów wizyty była ciepłownia przyszłości należąca do Veoli. To instalacja oparta na nowoczesnych technologiach, określana jako zeroemisyjny system, wykorzystujący m.in. odnawialne źródła energii i magazyny ciepła. Projekt jest jednym z najbardziej innowacyjnych tego typu systemów

ciepłowniczych w Europie i stanowi przykład transformacji energetycznej w mieście.

Delegacja odwiedziła również zakład Polmlek, który posiada własną biogazownię i w dużym stopniu sam zaspokaja swoje potrzeby energetyczne. Obecnie około 80 procent energii wykorzystywanej w zakładzie pochodzi

z własnej produkcji, co znacząco ogranicza koszty działalności i szkodliwy wpływ na środowisko.

Lidzbark Warmiński od kilku lat inwestuje także w niskoemisyjny transport publiczny. Autobusy komunikacji miejskiej są elektryczne, ładowane przy wykorzystaniu paneli fotowoltaicznych, co jest elementem szerszego pro-

gramu transformacji energetycznej miasta.

W spotkaniach uczestniczyli także parlamentarzyści Urszula Pasławska, Zbigniew Ziejewski i Gustaw Marek Brzezin oraz przedstawicielki władz województwa Sylwia Jaskulska i Maria Bąkowska.

– Transformacja energetyczna nie jest dla nas hasłem, ale rzeczywistość-

cią. Mamy zeroemisyjną ciepłownię, odnawialne źródła energii, nowoczesny przemysł, który produkuje własną energię, oraz publiczny transport oparty na energii elektrycznej. Pokazuje miasto, że także mniejsze miasta mogą być liderem nowoczesnych rozwiązań energetycznych – mówi Jacek Wiśniowski, bur-

mistrz Lidzbarka Warmińskiego.

Na zakończenie wizyty odbyło się otwarte spotkanie z mieszkańcami, podczas którego rozmawiano o cenach energii, bezpieczeństwie energetycznym oraz wyzwaniach stojących przed samorządami i przedsiębiorstwami w najbliższych latach.

ALINA LASKOWSKA

REKLAMA



DOTACJE DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W GMINIE GIĘTRZWAŁD PRYZNANE



W środę, 11 marca, w Urzędzie Gminy Giętrzwald odbyło się uroczyste podpisanie umów z przedstawicielami organizacji pozarządowych, które w 2026 roku będą realizować zadania publiczne na rzecz mieszkańców. Spotkanie było zwieńczeniem otwartego konkursu ofert, w ramach którego wyłoniono inicjatywy wspierające rozwój lokalnej społeczności.

Przyznane dotacje to wyraz uznania dla aktywności i zaangażowania mieszkańców oraz działających na terenie gminy organizacji. Dzięki ich pracy i pomysłom w nadchodzącym roku

zrealizowanych zostanie wiele przedsięwzięć o charakterze sportowym, kulturalnym, edukacyjnym i społecznym. Władze gminy podkreślają, że to właśnie oddolne inicjatywy budują silną i zintegrowaną wspólnotę.

Łącznie wsparcie finansowe otrzymało kilkanaście podmiotów. Wśród nich znalazły się m.in. klub tańca sportowego STARS (14 600 zł), Parafia Ewangelicko-Augsburska w Ostródzie (6 300 zł), Koło Gospodyń Wiejskich „Prosto z Mostu” w Sząbruku (14 550 zł), a także Klub Sportowy Rugby Giętrzwald oraz Gminny Klub

Sportowy Giętrzwald-Unieszewo – po 35 000 zł.

Dofinansowanie trafiło również do Fundacji Albatros (7 800 zł), Stowarzyszenia Kulturalno-Sportowego „DIAMENT” (łącznie 32 000 zł), Ochotniczej Straży Pożarnej w Sząbruku (9 960 zł), Stowarzyszenia Dwa Plus (7 750 zł), Rentyńskiego Stowarzyszenia Ekologicznego „Giłwa” (5 984 zł), Stowarzyszenia „Garian” w Gronitach (łącznie 10 360 zł), Fundacji Kocham Tańczyć (4 000 zł), Stowarzyszenia Gmina Pełna Cudów (10 000 zł) oraz Koła Gospodyń Wiejskich „Gronitczanki” (9 400 zł).

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że wiele z dofinansowanych inicjatyw ma charakter cykliczny i jest realizowanych nieprzerwanie od kilku, a nawet kilkudziesięciu lat. To właśnie ta ciągłość działań buduje lokalną tożsamość, tworzy tradycję i sprawia, że kolejne pokolenia mieszkańców mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym gminy. Wieloletnie doświadczenie organizatorów przekłada się na wysoki poziom wydarzeń oraz ich rozpoznawalność w regionie.

Samorząd podkreśla, że współpraca z organizacjami pozarządowymi jest niezwykle istotna dla

rozwoju gminy. To dzięki ich pasji, energii i zaangażowaniu mieszkańcy mogą korzystać z bogatej oferty wydarzeń i inicjatyw, które integrują społeczność i wzmacniają lokalne więzi.

Przed realizatorami projektów intensywny rok pracy, ale także szansa na stworzenie wielu wartościowych przedsięwzięć. Władze gminy nie kryją optymizmu – wszystko wskazuje na to, że 2026 rok przyniesie mieszkańcom Giętrzwaldu wiele pozytywnych doświadczeń i wspólnych działań.

27 marca-2 kwietnia 2026



dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

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

NR 13

Poniedziałek


10:55 Siedem lat w Tybecie

TVP KULTURA
Biograficzny, dramat, USA, 1997
Austria, rok 1939. Heinrich Harrer opuszcza ciężarną żonę Ingrid i wyrusza w Himalaje z niemiecką ekspedycją prowadzoną przez Petera Aufschnaitera. Wyprawa budzi powszechne zainteresowanie, na dworcu kolejowym uczestników otaczają fotoreporterzy. Żądną przygód Harrer, wbrew woli Ingrid, wyrusza w daleką podróż, ale obiecuje rozgoryczonej żonie, że wróci za cztery miesiące. Himalajski zamierzają zdobyć dziewięć pod względem wysokości szczyt świata, Nanga Parbat, w zachodniej części Himalajów...

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 20:00

Piątek


20:00 Ochroniarz

TV PULS
Akcja, USA, 2017
Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej. Od czasu przejścia na emeryturę nie jest w stanie znaleźć godnej pracy. Mężczyzna w końcu dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym. W pierwszy dzień pracy otrzymuje praktyczne wskazówki od Vance'a, szefa niewielkiej grupy dyżurnych policjantów. Tymczasem amerykański konwój przewożący małą dziewczynkę o imieniu Jamie zostaje zaatakowany przez profesjonalnych, uzbrojonych najemników. Jamie udaje się uciec i znajduje schronienie w centrum handlowym...

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 22:00

Sobota


21:25 Colombiana

TVP 1
Dramat, akcja, Francja, 2011
Catalaya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy była świadkiem brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Catalaya jest już dorosła i jej jedynym celem w życiu jest krwawa zemsta. Atrakcyjna kobieta została płatną morderczynią, pracuje dla swego wuja i bez skrupułów dokonuje na zlecenie kolejnych egzekucji. Nigdy nie zapomniała gangsterów z narkotykowej mafii, którzy zabili jej rodziców. Catalaya już depta im po piętach. Czy pozna słodki smak zemsty?

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 00:35

Niedziela


01:35 Aida

TVP KULTURA
Dramat, Francja, Norwegia, Niemcy, Rumunia, Austria, Niderlandy, Bośnia i Hercegowina, 2020
Nominowany do Oscara w 2021 r., nagrodzony także Europejską Nagrodą Filmową dla najlepszego dzieła europejskiego 2020 r. i dwiema Nagrodami Specjalnymi na MFF w Wenecji w 2020 r. głośny dramat Jasmiłi Zbanić, wstrząsająca opowieść o bezradności ofiar wobec okrucieństwa wojennej maszyny zbrodni. Połowa lat 90. XX wieku, trwa wojna na Bałkanach. Do Srebrenicy wkraczają oddziały serbskie. Pracująca w tamtejszej bazie ONZ tłumaczka Aida próbuje ocalić swoją rodzinę - męża i dwóch dorosłych synów...

Wtorek


01:40 O północy w Paryżu

TVP 1
Komediodramat, USA, Hiszpania, Francja, 2011
Fabuła filmu, z akcją osadzoną w Paryżu, koncentruje się na historii iście zaręczonych pary, która postanawia spędzić wakacje w romantycznej stolicy nad Sekwaną. On - Gil Pender - odnosi sukcesy jako hollywoodzki scenarzysta, choć sam czuje się niespełniony zawodowo. Ona pochodzi z bardzo bogatej rodziny i to właśnie pieniądze mają dla niej największe znaczenie w życiu. W podróży do Francji towarzyszą im rodzice dziewczyny.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 22:45

Środa


21:00 Ciekawy przypadek Benjamin Buttona

TVP 7
Fantasy, melodramat, USA, 2008
Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodzi. Nieco filozoficzna historia o nieuchronności upływu czasu przedstawiona oczami podróżnika. Prezentuje opis miejsc i ludzi, których spotkał, mówi o smutkach i radościach życia. W roli tytułowej wystąpił Brad Pitt.

INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 23:55

Czwartek


23:55 I że cię nie opuszczę

POLSAT
Melodramat, USA, 2012
Młode małżeństwo bierze udział w zdarzeniu, które na zawsze odmieni ich życie. W kraksy samochodowej śliczna Paige (Rachel McAdams) traci pamięć. Na skutek swoistej formy amnezji zapomina wszystko z dwóch ostatnich lat przed wypadkiem, także własnego męża. Leo (Channing Tatum) staje się dla niej obcym mężczyzną. Próbuje ożywić jej pamięć poprzez wspomnienia i zdjęcia, ale początkowo wszystko na nic. Aby odzyskać ukochaną, zrozpaczonego męża będzie starał się ze wszystkich sił sprawić, by żona pokochała go na nowo.

PIĄTEK • 27 marca

TVP 1

06:20 Akacja 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial,
08:45 Ranczo - serial kom., 2016
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Okrasa łamie przepisy
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Dzika Argentyna - Kraina wód Land of Water - dok., Niemcy, 2023
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Rap słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - Mama - serial, Polska, 2022
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Anna Dymna - spotkanie się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:15 Którędy po sztukę - Bitwa pod Orszą - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Zapraszamy do lokalu „Burger i Spółka” w łódzkiej Retkini.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny

POLSAT

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

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak - magazyn
07:40 Sekrety browarnego kotła - dok., Polska, 2016
08:20 Stanisława Ryser - Przerwana Gra - reportaż
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial komediowy
10:00 Stątyści - kom., Polska, 2006
12:10 Portrety - Autor Solaris - dok., Polska, 2015
13:20 Kulturalni - magazyn
14:15 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
16:35 Benefis Wojciecha Młynarskiego, 2003
18:25 Kolekcja - Teresa Pagowska - felieton
18:45 Elvis Presley - dokument, Wlk. Bryt., 2018
19:20 Video Killed the Radio Star - Wlk. Bryt., 2009
19:45 Wydarzenia aktualne
20:00 Stara kobieta wysiaduje - spektakl teatralny, 2025

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial kryminalny. Cassidy zostaje przydzielona do udziału w niebezpiecznej tajnej akcji mającej na celu rozbić gang.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Podczas jazdy przez tereny wiejskie, Gerkanowi i Jägerowi pęka opona w samochodzie. Niespodziewanie w ich kierunku nadbiega kobieta prosząca o pomoc, jednak ktoś oddaje do niej strzał w wyniku czego nieznajoma ginie.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igray z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspianiałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - program obycz. Gimnazjalista Eryk Zapecki, chcąc zaimponować dziewczynie, uczy się jeździć na deskorolce. Jest załamany kiedy niszczy pożyczony sprzęt.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny
10:55 Na Ratunek 112 - serial obycz.
11:55 Dłaczego 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... 20:05 Wyspa strachu - sens., USA, 2009
22:10 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywk.
00:15 STOP Drogówka - serial policyjny
01:15 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:25 Hardkorowy Lombard
02:55 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Lubię disco!
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje



17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacja 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:30 Głina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025
21:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show
22:35 Różyczka 2 - dramat, Polska, 2023
00:30 Wojna zastępcza - serial, Polska, 2026
01:25 Czas zemsty - akcja, USA, 2013
03:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show
04:20 Wykrywacz kłamstw
04:40 Pytanie dnia - rozmowa
05:00 Reporterzy - magazyn
05:10 Oko na świat - magazyn



16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:45 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026
22:20 Postaw na milion - teleturniej
23:15 To jest grane - magazyn muzyczny
23:50 Fatalna namiętność - dram., USA, 1997
02:05 Ciasteczko dla księcia - fab., USA, Kan., 2023
03:40 Akacja 38 - serial



20:00 Furia - dram. woj., USA, 2014. Normandia, kwiecień 1945 roku. Znany z odwagi, zahartowany w boju dowódca czołgu piechotliwie nazywanego Furia, sierżant Wardaddy (Brad Pitt) otrzymuje zadanie specjalne. Będzie musiał wykonać tajną misję za linią frontu
23:00 Wyspa - SF, USA, 2005
01:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:05 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy



21:00 Must Be The Music - program muzyczny
23:05 Samarytanin - sens., USA, 2022. Nastolatek odkrywa, że superbohater Samarytanin, który miał zginąć w epickiej bitwie dwadzieścia pięć lat temu, w rzeczywistości nadal żyje.
01:10 Łowca i Królowa Lodu - sens., USA, 2016. Zła królowa Ravena (Charlize Theron) zdradza swoją dobrą siostrę Freyę (Emily Blunt), zamrażając jej serce i uwalniając jej mrozącą moc, z której Freya nie zdawała sobie sprawy.
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje



21:00 Tygodnik Kulturalny - magazyn
21:55 Wieczór kinomana - Swobodny jeździec - obycz., USA, 1969
23:45 Przygody Sherlocka Holmesa - Tajemniczy cyklista - serial, Wlk. Bryt., 1984
00:45 Zwartkowy klub filmowy - Tatarak - dram. obycz., Polska, 2009
02:30 Noc krótkich filmów - Rondo • Uśmiech • Widzę otchań - filmy animowane
03:05 Porozmawiajmy szczerze - Jacek Fedorowicz
03:40 Sekrety browarnego kotła - dok., Polska, 2016
04:10 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak - magazyn



16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Ochroniarz - akcja, USA, 2017. Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej. Mężczyzna w dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym...
21:55 Rambo 3 - akcja, USA, 1988
23:55 Eskorta - akcja, USA, 2018
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:10 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:55 Dyżur - serial medyczny



18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Pamiętnik - melodramat, USA, 2004. Siedemnastoletnia Allie Hamilton (Rachel McAdams) przyjechała na wakacje do Seabrook. Poznała Noaha Calhouna (Ryan Gosling) i od tego momentu życie obojga diametralnie się zmieniło.
22:35 Królowa przetrwania - reality show
23:55 Ciekawy przypadek Benjamin Buttona - melodram., USA, 2008
03:15 Hotel Paradise - reality show
04:20 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

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 Historia krzyża na Tarnicy
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Głos serca
13:05 Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Natura Obiektywnie
16:40 Zniesienie
16:55 40 dni ze św. Franciszkiem
17:00 Droga Krzyżowa
17:30 Łączy Nas Historia
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Brat Franciszek
20:50 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Fatima. Ostatnia tajemnica

SOBOTA • 28 marca

TVP 1

05:45 Tacy byliśmy Na zakupach - rep.
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2016
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:50 Gwiazdy w południe - Łowcy skałpów - western, USA, 1968
13:40 Żubr wczoraj i dziś - dok., Polska, 2020
14:25 Okrasa łamie przepis - magazyn kulinarny
15:00 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:25 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy, 2026
12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
12:45 Dobre strony - Małgorzata Szumowska i Krzysztof Zaleski - reportaż
13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:00 Familia - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne



17:00 Telexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
21:25 Colombiana - dramat, akcja, Francja, 2011. Catalaya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy była świadkiem brutalnego zabójstwa swoich rodziców...
23:25 Uciekinier - dram., USA, 2013
01:45 Różyczka 2 - dramat, Polska, 2023
04:35 Tacy byliśmy Cud narodzin - reportaż



16:20 Na dobre i na złe - Prawda jest tylko moja - serial, Polska, 2026
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne - magazyn
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:30 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
23:45 Kino relaks - Licencja na uwodzenie - komedia romant., Franc., 2010
01:40 Fatalna namiętność - dram., USA, 1997

TVN

05:55 Kamil Stoch - Najlepszy Raz
06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
09:10 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica
11:55 Wielkanoc palce lizać
12:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
14:25 The Floor - teleturniej
15:25 Kate i Leopold - kom., USA, 2001. Kate McKay to niezależna bizneswoman, Leopold to czarujący dżentelmen. Żadne z nich nie wierzy już w romantyczną miłość.
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 Mam talent - program rozrywkowy
21:45 Niania w Nowym Jorku - film inne, USA, 2007. Annie Braddock (Scarlett Johansson), świeżo upieczona absolwentka college'u, podejmuje pracę jako pomoc domowa w snobistycznej nowojorskiej rodzinie...
23:50 Obecność III: Na rozkaz diabła - horror, USA, 2021
02:15 Perła Kataru - najbardziej luksusowa wyspa świata
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:30 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:25 Ewa gotuje - program kulinarny. Ewa rozpocznie program od farbowania jajek. Następnie przygotuje przystawkę - awokado z filetem z pomarańczy i serem pleśniowym.
12:00 Rolniczki - serial dok.
13:00 Karate Kid 3 - sens., USA, 1989
15:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Guźyły
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf



21:55 Szklana pułapka - sens., USA, 1988. Nowojorski policjant, John McClane (Bruce Willis) odwiedza swoją żonę, Holly w japońskim przedsiębiorstwie „Nakatomi Corporation”. W tym czasie do wieżowca przedostają się niemieccy terroryści pod wodzą bezwzględnego osobnika, nazwiskiem Hans Gruber.
00:50 Pamięć absolutna - sens., USA, Kan., 2012. Douglas Quaid (Colin Farrell), zwykły robotnik decyduje się odwiedzić Recall - innowacyjną firmę, która deklaruje, że zmieni jego marzenie o byciu kimś ważnym...
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Niedzielne dzieci - film TVP, 1976
07:35 Panna z mokrą głową - obycz., Polska, 1994
09:20 Informacje kulturalne - magazyn
09:50 Co nam w duszy gra - program rozrywkowy, 2000
10:55 Kolekcja - Teresa Pągowska - felieton
11:15 Giganci sztuki - Michał Anioł - dok., Niemcy, 2021
12:20 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1902 - serial, Polska, 1980
13:40 Johannes Brahms - IV Symfonia e-moll op. 98 - koncert, Niemcy, 2023
14:35 Wydarzenie aktualne
15:10 Była sobie muzyka - dok., Franc., 2020
16:20 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - magazyn
16:55 Film fabularny



18:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
18:40 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
21:00 Przegląd Piosenek Aktorskiej 2026 - widowisko
23:20 Wieczór kinomana - Swobodny jeździec - obycz., USA, 1969
01:05 Dobry tytuł - magazyn literacki
01:45 Johannes Brahms - IV Symfonia e-moll op. 98 - koncert, Niemcy, 2023
03:40 Aria Diva - film krótkometrażowy TVP, 2007
04:30 Patrząc pod słońce - dram., Polska, 1971
05:25 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - magazyn

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Bezdolny znajduje walizkę z milionem euro i postanawia ją przywłaszczyć. Jest przekonany, że pożegnał się z życiem w biedzie...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - Tym razem Wojciech Cejrowski odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 16-letnia Światła stara się żyć proekologicznie i ubolewa, że na świecie marnuje się zbyt dużo wody i energii. Pewnego dnia zauważają palącą się altanę...
20:00 John Rambo - akcja, USA, Niemcy, Tajlandia, 2008. Pewnego dnia grupa misjonarzy zwraca się do Rambo z prośbą o transport do nekanej wojny Birmy. Misjonarze wpadają w zasadzkę birmańskich żołnierzy.
21:50 Uprowadzona 2 - akcja, Franc., USA, Turcja, Niemcy, 2012
23:40 Ocy smoka - akcja, USA, 2012
01:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:55 Dyzur - serial medyczny



22:50 Batman - przygod., USA, 2022. Batman musi stoczyć walkę z nieobliczalnym Człowiekiem-Zagadką, sadystycznym seryjnym mordercą, który zaczyna mordować ważne osobistości ze świata polityki. Bruce Wayne współpracując z Departamentem Policji, śledzi ukrytą korupcję w mieście. Prowadzone śledztwo doprowadza do odkrycia ciemnych sekretów związanych z jego rodziną.
02:15 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:45 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TVN 7

05:10 Ten moment
05:45 Wiza na miłość - serial paradokumentalny.
06:40 Bugs Bunny Builders - animacja
06:55 Kuple z dżungli - kom., Franc., 2017
09:00 Mówię Wam - talk-show
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Detektywi - program kryminalny. Zaginął Jacek Wilecki. W jego domu znaleziono ślady krwi. Córka mężczyzny ukryła przed rodzicami, że od jakiegoś czasu otrzymuje listy z pogrozkami.
16:40 The Floor - teleturniej
17:55 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985
20:00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy - miniserial, 2024, USA, N. Zel., Kan.



09:40 Zamek w Korzkwi 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wiedzenia 11:00 Podróż apostoła Ojca Św. Leona XIV do Monako 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Natura Obiektu 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tvg „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzienna niewiasta 15:15 Mateczniki Polsości 15:30 Podróż apostoła Ojca Św. Leona XIV do Monako 17:00 Użyj mi pogody ducha 17:30 Przelamując bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni ze Św. Franciszkiem 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

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... 09:35 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 13:20 Czesy ostateczne: Pozostawieni - sens., Kan., USA, 2014 14:55 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 01:05 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

09:40 Zamek w Korzkwi 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wiedzenia 11:00 Podróż apostoła Ojca Św. Leona XIV do Monako 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Natura Obiektu 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tvg „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzienna niewiasta 15:15 Mateczniki Polsości 15:30 Podróż apostoła Ojca Św. Leona XIV do Monako 17:00 Użyj mi pogody ducha 17:30 Przelamując bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni ze Św. Franciszkiem 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

NIEDZIELA • 29 marca

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień - magazyn
08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
08:55 Zmiennicy - serial, 1986
10:05 Ojciec Mateusz - serial
11:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Nowe życie - Rajmund
13:10 Ssaki - Ciemność - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:30 Dom - serial, Polska, 1982
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress
17:20 Pogoda
17:35 Daje słowo - Maciej Orłowski - Olgierd Łukaszewicz - talk-show

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
11:50 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 Familia - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej
17:15 Sandokan, książę piratów - serial, Włochy, 2025
18:20 Pan Mama - „Taniec” - serial komediowy, 2026
18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026



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
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:20 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:45 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
00:35 Colombiana - dramat, akcja, Franc., 2011
02:30 Uciekinier - dram., USA, 2013
04:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
05:40 Sprawdzamy - magazyn



20:20 Postaw na milion - teleturniej
21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne, 2026
22:25 Marzec 68 - dramat, Polska, 2022. W roku 1968. doszło do interwencji milicji, która w Warszawie brutalnie rozgoniła studentów protestujących przeciwko wyrzuceniu z uczelni ich kolegów oraz w obronie zdjętych z afisza „Dziadów” w reżyserii Kazimierza Dejmka.
00:35 Kruczata - Znak bliźniąt - serial kryminalny, Polska, 2024
01:35 Licencja na uwodzenie - kom. romant., Franc., 2010
03:30 Akacja 38 - serial, 2018

TVN

05:25 Uwaga! - program interwencyjny
05:40 Ukryta prawda - 45-letnia Honorata i 50-letni Waldemar wychowują dwójkę dzieci. Małżonkowie mają duże problemy finansowe...
06:35 Bitwa o gości - program rozrywkowy
07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
09:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica
12:55 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
14:05 Co za tydzień - program rozrywkowy
14:50 Mam talent - program rozrywkowy
16:50 Dzieciaki rządzą - kom., USA, 2017
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 The Traitors. Zdraycy - reality show
21:25 Wyjście awaryjne - obycz., Polska, 1982
23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991. Striptizerka Cory (Halle Berry) została zamordowana. Na kilka dni przed śmiercią wynajęła prywatnego detektywa, Joe'go Hallenbecka (Bruce Willis)...
01:35 Superwizjer - magazyn reporterów
02:10 Szpital św. Anny - serial
03:15 Uwaga! - program interw.
03:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:10 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:50 Noc w muzeum - kom., USA, Wlk. Bryt., 2006. Larry Daley (Ben Stiller), pechowy marzyciel, desperacko potrzebuje pracy. Przyjmując posadę ochroniarza w Amerykańskim Muzeum Historii Naturalnej. Szef ochrony przekazuje mu instrukcje, których główny bohater nie wypełnia...
14:05 Must Be The Music - program muzyczny
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:22 Pogoda



19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
22:35 Zanim się pojawił - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016. 26-letnia Louise „Lou” Clark staje przed najpoważniejszym wyzwaniem zawodowym, gdy dostaje posadę opiekunki sparalizowanego Willa Traynora...
00:55 Zakołochani - kom., Polska, 2000
03:15 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:00 15 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77 - koncert, 1977
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Joanna Szczepkowska
07:50 Bajnutki - Przyszłość nad strumieniem - widowisko kameralne, 2026
08:00 Liturgia i nabożeństwa - Nabożeństwo metodystyczne
09:05 Przystań nad Biblią - program religijny
09:25 Wspólny dom - magazyn
10:05 Niezwykła historia Sebastiana Van Pirka - spektakl teatralny, 2025
11:20 Pan zrywiał, Miordzie? - serial komediowy
12:25 Giganci sztuki - Michał Anioł - dok., Niemcy, 2021
13:30 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
14:10 Bilet do kina - Bliskie spotkania trzeciego stopnia - fab., USA, 1977



16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Ewą Braun
18:05 Dotknięcie ręki - obycz., Dania, Polska, Wlk. Bryt.
20:00 Siedem lat w Tybecie - biograf., USA, 1997
22:25 Kulturalni - magazyn
23:20 Więcej niż fikcja - Powrót do domu - dok., Finlandia, 2023
00:50 Noc krótkich filmów - Ostatnie śniegi - film krótkometrażowy, 2020
01:35 Kino nocne - Aida - dram., Franc., Nor., Niemcy, Rum., Austria, Niderl., Bośnia i Hercegowina, 2020
03:30 Wrota Europy - dram. wojenny, Polska, 1999
04:50 Niedziela z... Ewą Braun

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
06:30 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:35 Ranczo - serial komediowy
13:40 Był sobie pies 2 - familijny, Chiny, Indie, Hongkong, USA, 2019. Bailey dostaje od swojego ukochanego Ethana (Dennis Quaid) nowy cel: ma opiekować się jego wnuczką - CJ (Kathryn Prescott). Dopóki dziewczynka jest mała, zadanie jest dość proste...
15:50 Instrukcji nie załączono - kom., Meksyk, 2013



18:25 Taxi 3 - kom., Franc., 2003
20:00 Pszczelarz - akcja, USA, 2024. Adam Clay prowadzi spokojne życie na prowincji. Gdy jego przyjaciółka pada ofiarą internetowego oszustwa i odbiera sobie życie, mężczyzna wypowiada wojnę potężnej organizacji
22:10 Joker - akcja, USA, 2015. Nick Wild jest ochroniarzem w Las Vegas. Kiedy jego przyjaciółka zostaje pobita, Nick pomaga jej w przygotowaniu zemsty.
00:00 Jestem Bogiem - akcja, USA, 2011
02:00 Dyzur - serial medyczny
03:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Dyzur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:05 Szkoła - Leon Grosicki z gimnazjalnej 3b ukrywa przed kolegami, że jego ojciec jest homoseksualistą i planuje ślub ze swoim partnerem. Wkrótce cała szkoła dowiaduje się prawdy.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Bugs Bunny Builders - animacja
07:45 Kosmiczny mecz II: Nowa era - przygod., USA, 2021
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:20 Detektywi - Do detektywów zgłasza się 18-latek, którego dziewczynka zaginęła. Julia nie wróciła do szkolnego internatu z domu rodziców.
16:20 The Floor - teleturniej
17:35 Zimowa opowieść - melodramat, USA, 2014



20:00 Wonder Woman, 1984 - przygod., USA, 2020
23:15 Dunkierka - film wojenny, Wlk. Bryt., Holandia, Franc., USA, 2017. Dunkierka, oddziały uwięzione na plaży muszą stawić czoła niemożliwemu.
01:20 Godzina zemsty - sens., USA, 1999. Val (Greg Henry) i Porter (Mel Gibson), dwaj złodzieje - podrzędni członkowie mafii - dokonują kradzieży pieniędzy. Gdy nadchodzi czas podziału łupów Val postanawia zabić kompana i zabrać jego część.
03:30 Fachowcy - program paradokumentalny
04:10 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Samochody, które podbiły świat - dokument, USA, 2020
07:50 Ewa gotuje - program kulinarny 08:20 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 08:30 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 10:40 Dom - anim., USA, Indie, 2015 12:35 Jak łysie konie - sensacyjny, Chiny, 2023 15:15 Obłędny rycerz - komedia, USA, 2001 17:55 Uroczysko - serial krym. 20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 00:00 STOP Drogówka - serial policyjny 01:00 Koszty wojny - dokument, USA, Czechy, Niemcy, 2020 02:15 Powrót do przeszłości 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:25 Przegląd Tvg „Niedziela” 09:30 Palmy Wielkanocne. Zwyczaj i tradycja 10:00 Niedziela Palmowa czyli Męki Pańskiej 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV do Monako 12:20 Papier Polak do Rodaków 12:55 Głos serca 13:40 Bohaterowie najdłuższej wojny 15:00 Wieś to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:50 Mateczniki Polsości 17:00 Gorzkie żale 17:30 Sól ziemi 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni ze Św. Franciszkiem 19:30 Basniowy teatr lalek 20:50 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:55 Św. na każdy dzień 22:00 Mocni Jego mocą 22:45 Jak wygrać małżeństwo? 23:00 Jak my to widzimy

PONIEDZIAŁEK • 30 marca

TVP 1

06:05 Akacja 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie zale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:30 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Ssaki - Ciemność - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reportery - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress
17:15 Pogoda

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Różdżka (nie od) święta - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dla niesłyszących - Okrasa tamie przepisy - program kulinarny
12:15 Kolekcja - Ewa Kuryluk - felieton
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacja 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Stan podgorączkowy - 2025
22:30 Świat bez fikcji - Jerozolima - dok., Franc., 2023
23:40 Balans bieli - magazyn
00:25 Jan Paweł II - biografi., Polska, Włochy, USA, 2006
02:45 Echa imperium. Dziedzictwo Czynyjs Chana - dok., Wlk. Bryt.
03:45 Raport specjalny - mag.
04:30 Wykrywacz kłamstw
04:50 Pytanie dnia - rozmowa
05:15 Reportery - magazyn
05:25 Oko na świat - magazyn



18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
19:55 Przepis dnia
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 fabularny
22:55 Na przekór losowi - serial, Włochy, 2023
24:00 Kod Annie Parker - fab., USA, 2013
01:50 Instytut „Oster” - serial krym., Polska, 2011
02:45 Akacja 38 - serial
03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:40 Tango i Cash - sens., USA, 1989. Mafijny przywódca Yves Perret (Jack Palance) postanawia sściągnąć w pułapkę dwóch policjantów, Tango (Sylvester Stallone) i Casha (Kurt Russell), by się na nich zemścić...
00:50 Furia - film, USA, 2014
03:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
04:20 Uwaga! - program interw.
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:10 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 - serial parodokumentalny
14:40 Dłaczego ja? - serial parodokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial parodokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 Znachor - obycz., Polska, 2023. Szanowany chirurg profesor Rafał Wilczur (Leszek Lichota) jest u szczytu kariery medycznej, gdy niespodziewanie opuszcza go żona, zabierając ze sobą ukochaną córkę...
00:40 Samarytanin - sens., USA, 2022
02:50 8 części prawdy - sens., USA, 2008. 8 zupełnie obcych sobie osób, 8 różnych punktów widzenia i tylko 1 prawda o zamachu na prezydenta Stanów Zjednoczonych.
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Teleshowsy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:00 Od ucha do ucha - Suzie w ogrodzie - Tygrys bez paszków - filmy animowane
07:35 Radek wstępuje do zakonu - dok., Polska, 2016
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Pogranicze w ogniu - serial
10:05 Wieczer u Abdona - obycz., Polska, 1975
10:55 Siedem lat w Tybecie - biograf., USA, 1997
13:20 Była sobie muzyka - dok., Franc., 2020
14:20 Dobre strony - Małgorzata Szumowska i Krzysztof Zaleski - reportaż
14:35 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - mag.
15:15 Kamizelka - film TVP, 1971
16:10 Party przy świecach - film TVP, 1980
17:15 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991



18:25 Tygodnik Kulturalny
19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Zagubiony w czasie, El Greco - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
20:00 Poniedziałek w Bondem - Nigdy nie mów nigdy - sens., USA, 1983
22:20 Porozmawiajmy szczerze - Agnieszka Holland
23:00 La Gomera - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, 2019
00:55 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
01:35 Kino nocne - Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002
03:20 Powrót do domu - dokument, Fin., 2023
04:50 Kulturalni - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Kiedy Nash i Joe biorą udział w jednej z akcji, okazuje się, że na miejscu jest też była kochanka Nasha - Tamara Van Zandt. Kobieta kradnie teczkę i ucieka...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas porannego patrolu autostrady, Gerkan i Jäger dostają zgłoszenie od technika Hartmuta Freunda, że ktoś próbuje go zabić...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny



20:00 16 przecznic - akcja, USA, Niemcy, 2006
22:00 Brudna sprawiedliwość - akcja, USA, 2022. Po pijackim spotkaniu z piękną kobietą i jej przyjaciółmi w barze, tatuażysta Jimmy dowiadyuje się, że kobiety zostały zabite, a on jest głównym podejrzanym.
00:00 Wilk wojny - akcja, Chiny, 2015
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

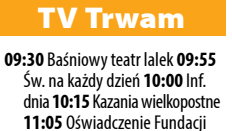
05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Uczennica klasy 8a Hania Rodowicz marzy o tym, by zostać aktorką. Pragnie zdobyć rolę w serialu i dlatego postanawia być bardziej kobieca.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - 50-latkę prosi detektywów o odnalezienie jej młodszego syna, który zaginął w dziwnych okolicznościach. 19-latek zniknął po spotkaniu ze znajomymi, najprawdopodobniej odjechał samochodem
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program parodokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Niezapomniani - sens., USA, 2017
23:10 Zanim odejdą wody - kom., USA, 2010
01:15 Skok na głęboką wodę - reality show
02:25 Mówię Wam - talk-show
03:35 Usterka - program poradnikowy
04:05 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

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 Dłaczego ja? - serial parodokumentalny
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
15:55 Łowcy skarbow. 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 Dziedzictwo fab. USA
00:55 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:00 Hardkorowy lombard
02:35 Interwencja - magazyn reporterów
02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami
05:30 Teleshowsy TV Okazje



09:30 Baśniowy teatr lalek
09:55 Św. na każdy dzień
10:00 Inf. dnia
10:15 Kazania wielkopostne
11:05 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis
11:20 Stan Bezp. Państwa
11:30 Warto być ojcem
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Kobiety wolności
13:00 Skarby Ojcowskiego domu
13:30 Msza św.
14:30 Serial z życia Jezusa
15:00 Zadziewający świat chrześcijan
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Sanktuaria polskie
16:30 Parady Medyczne Bonifratrów
17:00 Świadkowie
17:30 Moja parafia
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:25 Św. na każdy dzień
19:30 Poznajemy Polskę
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąć Ojczyzna
21:00 Apel Jasno-górski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski Punkt Wideo

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień
09:45 Niedzwiad Wojtek
10:00 Inf. dnia
10:15 Jak my to widzimy
10:45 Zew natury
11:00 Mocni w Wierze
11:35 Słowo życia
11:40 Ma się rozumieć
11:50 Św. na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ojcu Św. się nie odmawia...
12:55 Rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem
13:30 Msza św.
14:30 Serial z życia Jezusa
15:00 W górę Rio Negro
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Jestem mamą
16:25 Przeprowadź zamach na technologicznego guru Antonia (Morgan Freeman).
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień
09:45 Niedzwiad Wojtek
10:00 Inf. dnia
10:15 Jak my to widzimy
10:45 Zew natury
11:00 Mocni w Wierze
11:35 Słowo życia
11:40 Ma się rozumieć
11:50 Św. na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ojcu Św. się nie odmawia...
12:55 Rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem
13:30 Msza św.
14:30 Serial z życia Jezusa
15:00 W górę Rio Negro
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Jestem mamą
16:25 Przeprowadź zamach na technologicznego guru Antonia (Morgan Freeman).
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial

WTOREK • 31 marca

TVP 1

06:05 Akacja 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie zale - program religijny, 2025
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., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:35 Program rolny
12:50 Norwegia. Zew natury - dok., Niemcy, Nor., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reportery - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Przystań nad Biblią - program religijny
06:30 Przystań nad Biblią - program religijny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:15 Którędy po sztukę - Tamara Łempicka - mag.
12:20 Którędy po sztukę - Jan Ziemiński - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia



17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, Polska, 2026
18:55 Akacja 38 - serial, Hiszp., 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:25 Piłka nożna - Eliminacje Mistrzostw Świata
23:15 Barabas - dram. historyczny, Włochy, USA, 1961
01:40 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
03:25 To działa. Polskie innowacje bez granic
04:20 Wykrywacz kłamstw
04:40 Pytanie dnia - rozmowa
05:05 Reportery - magazyn
05:15 Oko na świat - magazyn



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 Przepis dnia
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 fabularny
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:25 Tonia - obycz., Polska, 2022
00:55 Marzec 68 - dram., Polska, 2022
03:10 Pod okrutnym niebem - dok., Wlk. Bryt., 2023

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



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
00:15 Obecność III: Na rozkaz diabła - horror, USA, 2021. Mroźna krew w żyłach historia o terrorze, morderstwach i nieznanym zlu...
02:45 The Traitors. Zdraycy - reality show
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Ej, Star! - program poradnikowy
05:00 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 - parodokument
14:40 Dłaczego ja? - serial parodokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial parodokumentalny
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 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
23:35 Egzorcysta Papieża - sens., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2023. Oparty na prawdziwych wydarzeniach, film grozy opowiada o legendarnym, włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcysty dla Watykanu.
01:55 Nie oddychaj 2 - sens., USA, 2021. Spokojne życie nastolatki drastycznie się zmienia, gdy zostaje ona porwana przez bandę kryminalistów
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Teleshowsy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki - teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski - magazyn
07:35 Podróż z historią - Na torach historii - dokument, Polska, 2016
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991
10:10 Kamizelka - dramat, Polska, 1971
11:05 Party przy świecach - komedia obyczajowa, Polska, 1980
12:50 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Zadan - rep.
13:20 Hala odlotów - talk-show



14:20 Lalka - film fabularny, Polska, 1968
17:05 Chłopi - Boryna - serial, Polska, 1972
18:10 Mody Polskie - Kraków - reportaż
18:50 Życie to coś pięknego - dok., Polska, 2020
20:00 Teatr Telewizji - Noc czerwcową - spektakl teatralny, 2001
21:25 Lekkie oczyszczanie - Kwiat wiśni i czerwona fasola - dram. Jap., Franc., 2015
23:35 Bez stałego adresu - Bob Dylan - dokument, Wlk. Bryt., 2005
01:50 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
02:30 Nigdy nie mów nigdy - sens., USA, 1983
04:55 Tygodnik Kulturalny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe prowadzą śledztwo w sprawie grupy przestępczej napadających na zamożnych ludzi.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Ben i Semir przyjeżdżają na lotnisko, aby odebrać Brazylijkę Marię Fuentes - opiekunkę dla córek Gerkhana. Komisarze nie zauważają, że dziewczyna jest obserwowana.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
20:00 W odwecie za śmierć - akcja, USA, 2010



22:00 Ochroniarz - akcja, USA, 2017. Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan Deltki Korpusu Piechoty Morskiej dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym...
23:50 57 sekund - thriller, USA, 2022. Prowadzący bloga Franklin przy pomocy Jali przeprowadza zamach na technologicznego guru Antonia (Morgan Freeman).
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Marta Mus powiedziała koleżankom, że jej mama jest poważnie chora. Dziewczyny zorganizowały zbiórkę pieniędzy w szkole...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program parodokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.



19:00 Ukryta prawda - obycz.
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Ostatni skaut - sens., USA, 1991
23:15 Smętarz dla zwierzków - horror, USA, Kan., 2019. Stephen King zaprasza do miejsca, gdzie umarli wstają z grobów i wracają do swoich bliskich. Wraz z nimi przybywa coś potwornego.
01:25 Hotel Paradise - reality show
02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:45 Fachowcy - program parodokumentalny
04:30 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Dłaczego ja? - serial paradok.
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
15:55 Łowcy skarbow. 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 Purpurowe rzeki - sens., Franc., 2000
00:50 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:00 Hardkorowy lombard
02:35 Interwencja - magazyn reporterów
02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami
05:30 Teleshowsy TV Okazje

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień
09:45 Niedzwiad Wojtek
10:00 Inf. dnia
10:15 Jak my to widzimy
10:45 Zew natury
11:00 Mocni w Wierze
11:35 Słowo życia
11:40 Ma się rozumieć
11:50 Św. na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ojcu Św. się nie odmawia...
12:55 Rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem
13:30 Msza św.
14:30 Serial z życia Jezusa
15:00 W górę Rio Negro
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Jestem mamą
16:25 Przeprowadź zamach na technologicznego guru Antonia (Morgan Freeman).
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial

ŚRODA • 1 kwietnia

TVP 1
06:05 Akacja 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie zale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Lis, który uratował wyspę - dokument, Franc., 2025
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 Telexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska

TVP 2
04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:10 Rzecznik - Skuter Osa - 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 fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:30 Młode gliny - program kryminalny
16:30 Red Bull Skoki w Punkt
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska

POLSAT
06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial parodokumentalny
14:40 Dłaczego ja? - serial parodokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial parodokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda

TVP Kultura
06:15 Muzyczne poranki - Teledyski
06:50 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Poniedziałki - magazyn
07:30 Jak powstała Polska? - dok., Polska, 2016
08:05 WTEM - Krystyna Dąbrowska „Wymiana okien” - Tomasz Bąk „Bailout” - felieton
08:20 Porozmawiajmy szczerze
09:00 Chłopi - Boryna - serial, Polska, 1972
10:05 Szcześliwy brzeg - dram. psych., Polska, 1983
11:55 Józef Czapski - świadek wieku, 1896-1993 - dok., Franc., Polska, 2014
13:05 Chleba naszego powszedniego - film TVP, 1974
14:10 Tygodnik Kulturalny
15:05 Prymas. Trzy lata z Tysiąca - dramat, Polska, 2000

TV Puls
06:00 Nash Bridges - Nash i jego policjanci próbują wytropić gangsterów, którzy okradli magazyn wydziału narkotykowego. Przystępcy są jednak nieuchwytni...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Na autostradzie dochodzi do śpięcia pomiędzy dwójką mężczyzn, a grupą kibiców. Niespodziewanie dochodzi do wypadku...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny

TVN 7
05:25 Ten moment - program parodokumentalny
05:55 Szkoła - Ginie pies uczennicy liceum, Roksany Wilczak. Sprawcami porwania są dwaj gimnazjaliści, którzy oddają je właścicielom za nagrodę pieniężną.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - W pobliżu uczelni znaleziono zwłoki studentki. Okazuje się, że dziewczyna była w ciąży.
14:00 Detektywi - Klientką Anny Potacek i Macieja Dębosza jest nauczycielka z liceum, której zawieszenia w pracy domagają się rodzice uczniów.
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program parodok. **08:55 Policjantki i Policjanci** - serial parodok. **10:55 Na Ratunek 112** - serial obyczajowy **11:55 Dłaczego ja?** - serial parodokumentalny **12:55 Trudne sprawy** - program obyczajowy **15:55 Łowcy skarbów**. Kto da więcej **18:00 Policjantki i Policjanci** - serial parodok. **20:00 Uroczysko** - serial krym. **20:30 Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto** **22:40 Piekarz** - sens., Kan., USA, 2023 **00:50 Love Island**. Wyspa miłości - reality show **01:55 Hardkorowy Lombard** **02:55 Śmierć na 1000 sposobów** **03:25 Lubię disco!** **04:25 Top 10** - Lista Przebojów **05:30 Telezakupy TV Okazje**



18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacja 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 Król złodziei - fab., Wlk. Bryt., 2018
23:20 Andrzej Wajda - Wielki Tydzień - magazyn
01:05 Morderstwa w Cognac - kryminał, Franc., 2020
02:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:40 Wykrywacz kłamstw
04:55 Pytanie dnia - rozmowa
05:20 Reporterzy - magazyn
05:30 Oko na Świat - magazyn
05:55 Notacje - Andrzej Barański. Film jest przygodą - dok., 2023



17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:55 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularny
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2022
00:05 Przepis na miłość - kom., Belgia, Franc., 2010
01:30 Na przekór losowi - wojenny, Włochy, 2023
02:35 Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa - dok., Polska, 2025



20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Królowa przetrwania - reality show
23:00 Wyzwanie dla kumpla: Idzie wiosna - kom., USA, 2023
01:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:05 Uwaga! - program interwencyjny
02:20 Perła Kataru - najbardziej luksusowa wyspa świata - dokument, Wlk. Bryt., 2022
03:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada
05:05 Nauka jazdy - reality show



19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus...
22:45 Wykiwać klawisza - kom., USA, 2005. Do jednego z najczystszych więzień, Allenville, trafia za jazdę po pijanemu była gwiazda amerykańskiego futbolu, Paul „Wrecking” Crewbe (Adam Sandler)...
01:05 Jak zostać gwiazdą - obycz., Polska, 2020. Kontrowersyjny program telewizyjny „Music Race” poszukuje muzycznych talentów na terenie całej Polski...
03:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:50 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje



17:00 Chłopi - serial, Pol., 1972
18:05 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Zadan
18:30 Informacje kulturalne - magazyn
18:50 Potop. Postscriptum - dokument, Polska, 2023
19:50 WTEM - Magdalena Bielska - Tomasz Bąk „Bailout” - felieton
20:00 Pod wulkanem - dramat, Polska, 2024
22:00 Przygody Sherlocka Holmesa - Złamany człowiek - serial, 1984
23:10 Hala odlotów - talk-show
00:10 Innego końca świata nie będzie - koncert, 2025
01:35 Kwiat wiśni i czerwona fasola - dram., Jap., 2015
03:45 Bob Dylan - dokument, Wlk. Bryt., 2005



20:00 Noe: Wybrany przez Boga - przygod., USA, 2014. Noe (Russell Crowe) to człowiek, który został wybrany do podjęcia wielkiej misji uratowania rodzaju ludzkiego oraz zwierząt przed apokaliptycznym potopem.
23:00 Immortals. Bogowie i Herosi - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., 2011. Wiele lat po zwycięstwie Bogów nad Tytanami pojawia się nowe zagrożenie. Żądny władzy król Hyperion wypowiada wojnę ludzkości.
01:10 Dawid i Goliat - przygod., USA, 2016
02:55 Dzielnica strachu - serial
04:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
05:00 Dzielnica strachu - serial



17:00 Zapisane w gwiazdach - program parodokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - melodram., USA, 2008
00:30 Godziny szczytu II - sens., USA, 2001
02:15 Hotel Paradise - reality show
03:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:50 Usterka - program poradnikowy
04:15 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV Trwam

09:30 Sanktuarium polskie **09:50 Św.** na każdy dzień **10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu** **11:10 Mateczniki Polskości** **11:25 Jestem mamą** **11:40 Myśląc Historia** **11:50 Odnaleźć siebie** **12:00 Anioł Pański** **12:03 Inf. dnia** **12:20 Nabejza** - kawałek Polski w Ugandzie **13:00 Człowiek nie może być jak Bóg** - rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **13:30 Msza św.** **14:30 Bohaterowie** **15:00 Wielkopoleanie nad Wisłą, cz. I** - Ignacy hrabia Mielżyński **15:50 Ma się rozumieć** **16:00 Inf. dnia** **16:10 Na zdrowie** **16:30 Powołani** **17:00** Po stronie prawdy **17:55 Poczet Wielkich Polaków** **18:00 Anioł Pański** **18:05 Inf. dnia** **18:15 Rozmowy niedok.** **19:20 Odnaleźć siebie** **19:30 Bóg z nami** **20:00 Inf. dnia** **20:20 Różaniec** **20:50 Myśląc Ojczyzna** **21:00 Apel Jasnog.** **21:20** Informacje dnia

CZWARTEK • 2 kwietnia

TVP 1
06:20 Akacja 38 - serial, 2018
07:00 Słowo dla Libanu - Eucharystia - magazyn
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Grecja. Kraina ptaków drapieżnych - dokument, 2022
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026

TVP 2
04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dzień z życia artysty - Zbigniew Hołdys - mag.
12:10 Którędy po sztuce - Pawilon Czterech Kopuł - magazyn
12:15 Którędy po sztuce - Cecco del Caravaggio - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia

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
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

POLSAT
06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial parodokumentalny
14:40 Dłaczego ja? - serial parodokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - parodokument
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

TVP Kultura
06:10 Muzyczne poranki
06:50 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
07:30 Tarcza ukryta w górach - dok., Polska, 2016
08:05 WTEM - Magdalena Bielska - Tomasz Bąk
08:10 PrzyStaż nad Biblią
08:30 Informacje kulturalne
09:00 Chłopi - Jarmark - serial, 10:00 Prymas. Trzy lata z Tysiąca - dram., Polska, 2000
11:55 Potop. Postscriptum - dok. Polska, 2023
13:35 Czarna suknia - film TVP, 1967
14:30 Kolekcja - Andrzej Wróblewski - felieton
14:50 Niedziela z... Ewą Braun
15:45 Wstępnego biegu - film TVP, 1978
17:05 Chłopi - serial, Pol., 1972
18:10 Wydarzenie aktualne
18:45 Madonna z Kruźlowej - magazyn
18:55 Portrety - Giotto. Historia Zbawienia - dok., Pol., 2020

TV Puls
06:00 Nash Bridges - Cassidy otrzymuje smutny telefon od swojej znajomej Mirandy. Okazuje się, że jej znany zmarł podczas wypicia drinka...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Komisarze Gerkan i Jäger są świadkami próby zabójstwa rolnika prowadzącego ciężarówkę. Okazuje się, że mężczyzna jest objęty programem ochrony świadków...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny

TVN 7
05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Klaudia Szot z gimnazjalnej 2b dostaje pierwszej miszki. Z tego powodu koledy postanowili zrobić jej przykrzy żart...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - parodokument
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - obycz.

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55 Bogaty Dom** - Biedny Dom - program parodok. **08:55 Policjantki i Policjanci** - serial parodok. **10:55 Na Ratunek 112** - serial obyczajowy **11:55 Dłaczego ja?** - serial parodokumentalny **12:55 Trudne sprawy** - program obyczajowy **15:55 Łowcy skarbów**. Kto da więcej **18:00 Policjantki i Policjanci** - serial parodok. **20:00 Uroczysko** - serial krym. **20:30 Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto** **22:35 Wyspa strachu** - sens., USA, 2009 **00:40 Interwencja** - magazyn reporterów **00:50 Love Island**. Wyspa miłości - reality show **01:55 Hardkorowy Lombard** **02:55 Śmierć na 1000 sposobów** **03:25 Lubię disco!** **04:25 Top 10** - Lista Przebojów **05:30 Telezakupy**



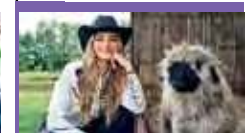
18:55 Akacja 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Ojciec Mateusz - serial
22:20 Sprawa dla reportera
23:20 Śladami Ojca - dok., 2025
00:20 Głina. Nowy rodziak - serial krym., Polska, 2025
01:15 Król złodziei - fab., Wlk. Bryt., 2018
03:10 Sprawa dla reportera
04:40 Wykrywacz kłamstw - magazyn
05:00 Pytanie dnia - rozmowa
05:25 Reporterzy - magazyn
05:35 Oko na Świat - magazyn
05:55 Notacje - Witold Grzybowski. Partyzantka na Kresach - dok., 2009



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy, 2026
21:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:15 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy, 2026
22:45 Syn - serial, USA, 2017
00:20 Rodzinka.pl - serial kom.
01:00 Tonia - obycz., Polska, 2022
02:30 Lepsza połowa - serial, Polska, 2020
03:00 Akacja 38 - serial



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Och, życie! - kom., USA, 2010. Holly i Messera nie łączy nic poza wzajemną niechęcią. Do czasu...
00:55 Skok na głęboką wodę - reality show
02:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:50 Uwaga! - program interwencyjny
03:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:05 Nauka jazdy - reality show



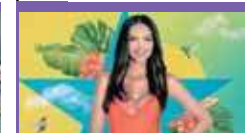
20:30 Farma - reality show
21:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
22:55 Sortownia - serial obycz.
23:55 I że cie nie opuszczę - melodramat, USA, 2012. Młode małżeństwo bierze udział w zdarzeniu, które na zawsze odmieni ich życie. W kraksie samochodowej śliczna Paige (Rachel McAdams) traci pamięć...
02:10 Karma - sens., USA, 2015. Młodzią pokój instruktorka jogi, o imieniu May (Jessica Biel), z pomocą prywatnego detektywa odnajduje swoją dawną zaginioną, młodszą siostrę. Okazuje się, że...
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje



20:00 Hala odlotów - talk-show
21:00 Wstęp do filmu - Wszystko na sprzedaż
21:05 Czwartkowy klub filmowy - Wszystko na sprzedaż - dram., Polska, 1968
22:55 Niezapomniana Jacqueline du Pre - dok., Wlk. Bryt., 2017
00:05 Panorama kina polskiego - Pod wulkanem - dramat, Polska, 2024
02:05 Innego końca świata nie będzie - koncert, 2025
03:30 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
04:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
04:45 Teledyski



20:00 Asterix i Obelix: Imperium smoka - przygod., Franc., Belgia, 2023
22:15 Zakonnica w przebraniu - kom., USA, 1992. Ciemnoskóra piosenkarka z podrzędnego baru - Deloris Van Cartier - przypadkowo staje się świadkiem morderstwa...
00:15 Operacja Corned Beef - kom., Franc., 1991
02:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:20 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny



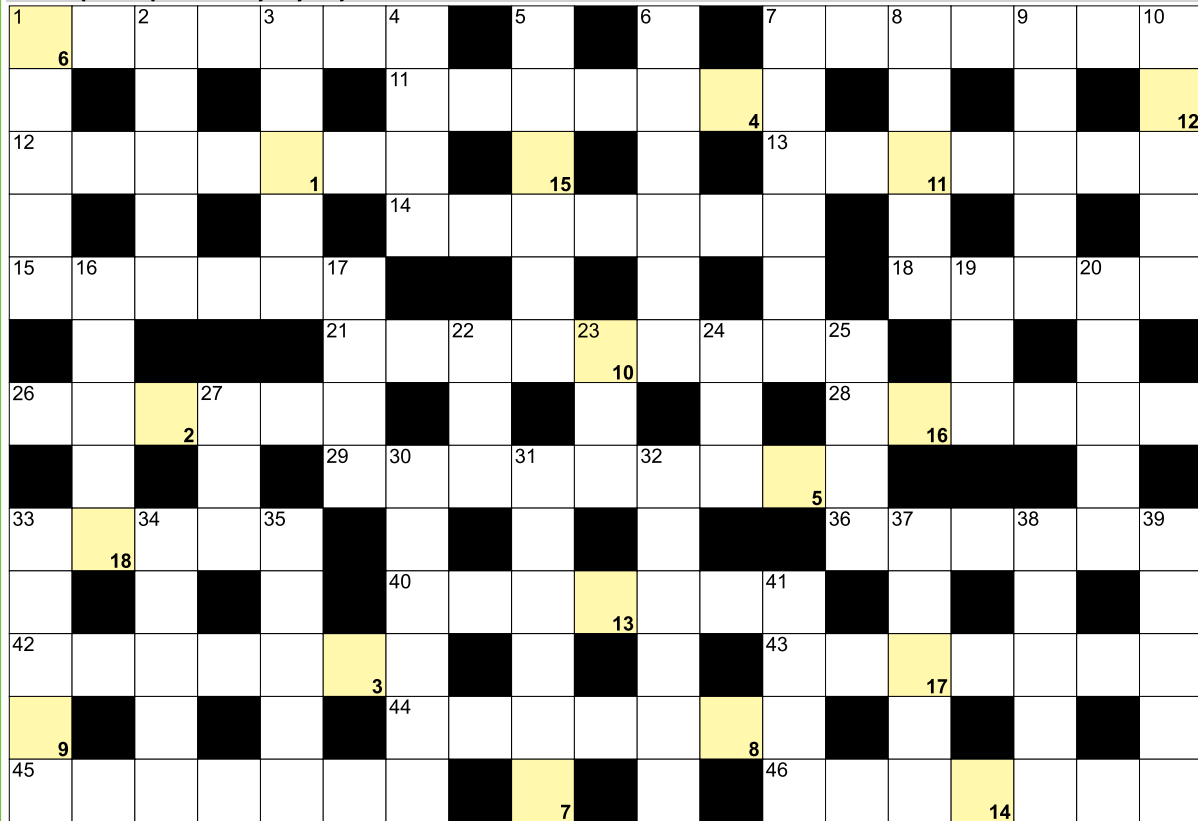
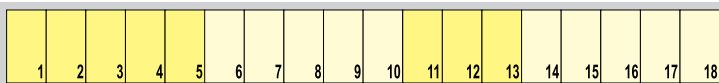
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Małżeństwo na skróty - kom., Australia, 2021. W dzień po ślubie Teddy budzi się i odkrywa, że przemieścił się w czasie. Jest teraz rok później, a on i jego żona Leanne będą obchodzili swoją pierwszą rocznicę.
23:05 Śmiertelna wylizanka - sens., USA, 2002
01:30 Hotel Paradise - reality show
02:25 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:00 Usterka - program poradnikowy
04:35 Dorota was urządzi

TV Trwam

09:30 Msza Krzyżma **11:25 Myśląc Ojczyzna** **11:35 Przy**

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

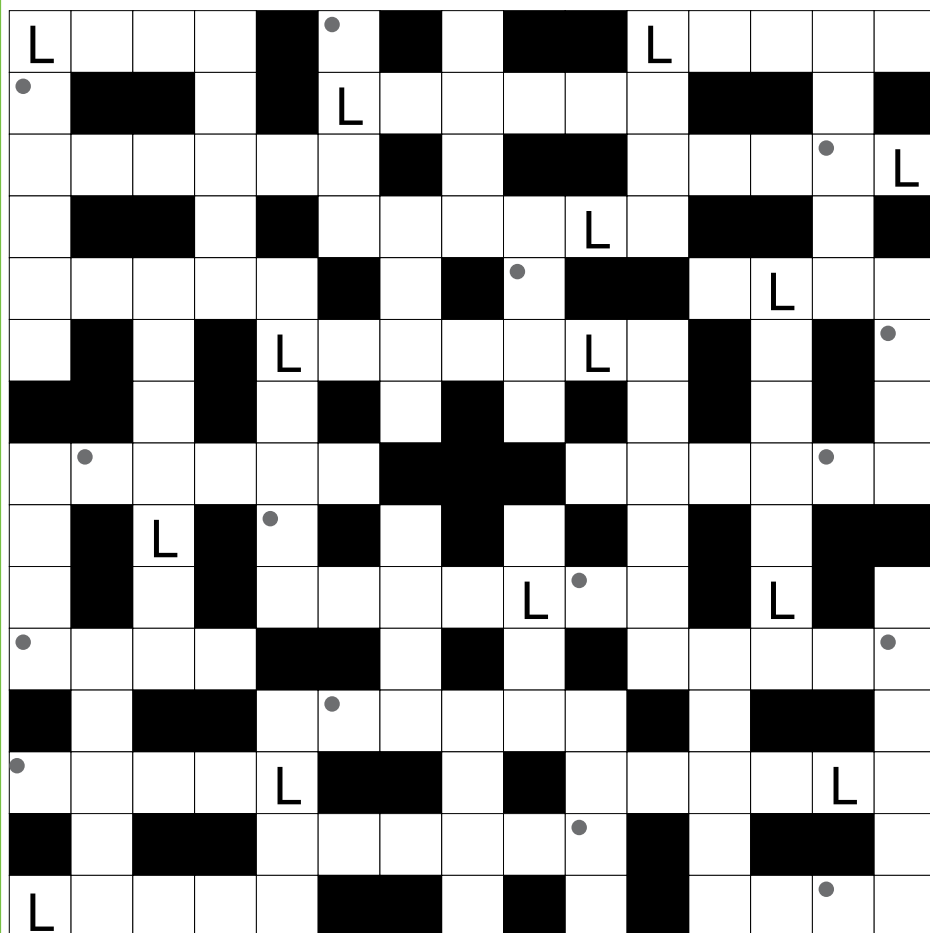
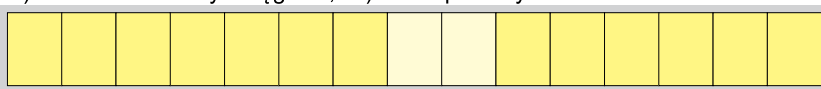


POZIOMO: 1) rzeka w Waszyngtonie; 7) dawny japoński rycerz; 11) przerwa w spektaklu teatralnym; 12) skurcze mięśni, dreszcze; 13) sędziuje mecz piłkarski; 14) stolica Podkarpacia; 15) głośnie zawołanie; 18) niemieckie województwa; 21) Malwina, Miss Polonia 2005; 26) Eustachiusza w uchu; 28) posąg z kamienia; 29) zajęcie nauczyciela; 33) przystanek bez ścian; 36) i frank, i jen; 40) Szurkowski, polski kolarz; 42) skomponował "Popołudnie fauna"; 43) obszar, teren bez wzniesień; 44) śpiew do melodii z taśmy; 45) kraj z Bukaresztem; 46) obuwie na lato.

PIONOWO: 1) Almodóvar, reżyser filmowy; 2) Woods, amerykański golfista; 3) wygłaszają przemówienia, oratorzy; 4) stolica Egiptu; 5) Schengen lub Gazy; 6) wiosenny miesiąc; 7) puła w grze; 8) stół lub łóżko; 9) pierwiastek Ru; 10) święty, który pokonał smoka; 16) w butelkach lub na drogach; 17) kapie z niego woda; 19) grecka bogini zaślepienia; 20) ujemny rachunek bankowy; 22) 19 litera alfabetu greckiego; 23) budowla piętrząca rzekę; 24) chińska odnoga buddyzmu; 25) krąży w żyłach; 27) waluta Tajlandii; 30) jeden z kontynentów; 31) Fidel, były dyktator Kuby; 32) nie zawodowiec; 33) H dla chemika; 34) książka ze zdjęciami; 35) pierwiastek As; 37) akwatorium inaczej; 38) droga w mieście; 39) kolorowe minerały wstęgowe; 41) ubiór sportowy.

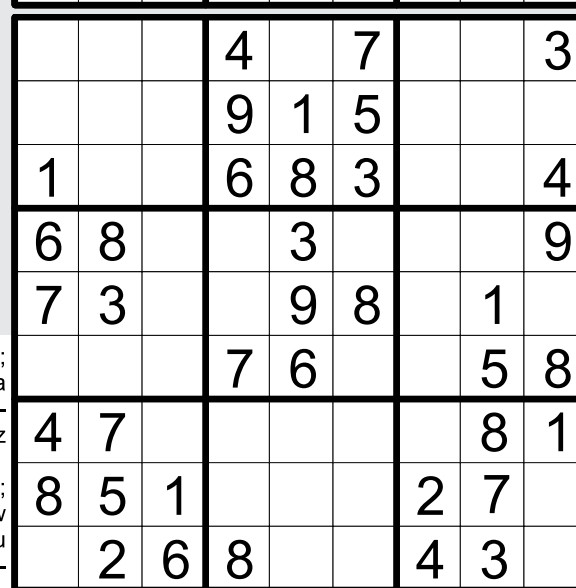
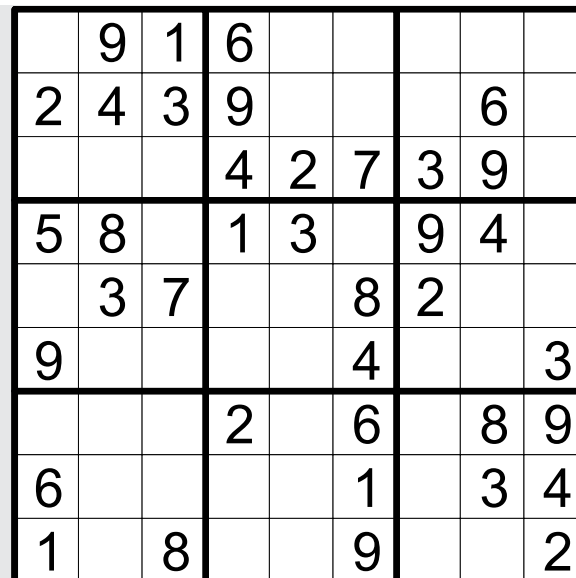
JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "L". Miejscem wpisania hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

dmucha w niego trębacz; "... bezdomni", powieść Żeromskiego; German, polska piosenkarka; grecka bogini mądrości; inaczej kerozyna; statek zamiast mostu; zielone na łądach; gulgoczący ptak na Święto Dziękczynienia; dziesięć przykazań; niejeden święcony na Wielkanoc; między wiosną a jesienią; zabaw lub budowy; rzeka w Zielonej Górze; krzywa w Pizie lub Eiffla; płaska część stołu; metale w skupie; atak szału, furia; 1000 kg; modra lub siwa, duży ptak; chusta na złamaną rękę; motyle i chrząszcze; czarna masa na szosie; otrzyma laurkę 21 stycznia; dawna stolica Nigerii; matka Heleny Trojańskiej; płaczu w Jerozolimie; duchowieństwo inaczej; boczna ścianka zapalek; czerwone kwiaty polne; ze stolicą w Wilnie; obsługiwany w sklepie; drobny element, szczegół; znak dodawania; Abraham, były prezydent USA; Tyrmand, polski pisarz; niedopalony kawałek świecy; do wbijania gwoździ; kronika, rocznik; gra podwójna w tenisie; "... rodu Forsythe'ów" Johna Galsworthy'ego; bajkowy stwór ziejący ogniem; Odyseusz krócej.



WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z Wielkanocą. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: pascha, post, pisanki, dyngus, alleluja, jajka, baba, wolne, mazurek, bazie, palma, relaks, kapłan, chrzan, Piłat, zając, wiosna, Sobota, msza, żurek





I PO PÓŁOBROCIE...

Znów, jakże często te słowa ostatnio piszę, ale to naprawdę jest znów koniec pewnej epoki. 19 marca odszedł Chuck Norris, aktor, autor, scenarzysta, mistrz sztuk walki i... bohater niezliczonej ilości memów. Odszedł ktoś, kto za życia stał się legendą...

Chuck Norris był wszechstronny. Jego kariera tak naprawdę zaczęła się od Sił Powietrznych USA — to tam zdobył liczne tytuły mistrzowskie w sztukach walki, a później stworzył własną dyscyplinę: chun kuk do. Posiadał czarne pasy w karate, taekwondo, tang soo do, brazylijskim jiu-jitsu i judo. Dopiero po służbie rozpoczął pracę w amerykańskim przemyśle filmowym jako instruktor sztuk walki szkolący celebrytów, aż któregoś dnia sam zadebiutował na ekranie niewielką rolą w filmie „The Wrecking Crew” (1968). Jego przyjaciel i kolega po fachu Bruce Lee zaprosił go do zagrania jednego z głównych czarnych charakterów w filmie „The Way of the Dragon” („Droga smoka”, 1972). Inny jego przyjaciel i uczeń Steve McQueen, widząc, że Chuck traktuje aktorstwo jak dobrą zabawę, zasugerował mu, by jednak potraktował je całkiem poważnie. Norris zagrał więc główną rolę w filmie akcji „Zabijaka, zabijaka” (1977), który przyniósł mu i uznanie krytyków, i spory zysk. Jego drugi film „Porządni faceci ubierają się na czarno” (1978) stał się hitem, a on sam wkrótce stał się gwiazdą kina akcji.

Pierwsze kroki

Carlos Ray „Chuck” Norris urodził się 10 marca 1940 roku w Ryan w stanie Oklahoma jako syn Wilmy Lee i Raya Dee Norrisa, weterana II wojny światowej, który później pracował jako mechanik, kierowca autobusu i ciężarówki. Matka miała irlandzkie korzenie, ojciec — niemieckie, brytyjskie i śląskie indiańskie (Cherokee). Imię otrzymał na

cześć Carlosa Berry’ego, pastora swojego ojca. Był najstarszym z trzech braci. Gdy miał 16 lat, jego rodzice rozwiedli się. Później przeprowadził się z matką i braćmi do Prairie Village w Kansas, a następnie do Torrance w Kalifornii. Swoje dzieciństwo Norris opisał jako ponure; był nieatletyczny, nieśmiały i miał przeciętne wyniki w nauce. Jego ojciec miał wielomiesięczne ciągi alkoholowe. Zawstydzony jego zachowaniem i trudnościami finansowymi rodziny Norris rozwinął w sobie wyniszczającą introwersję, która utrzymywała się przez całe jego dzieciństwo.

Żołnierz

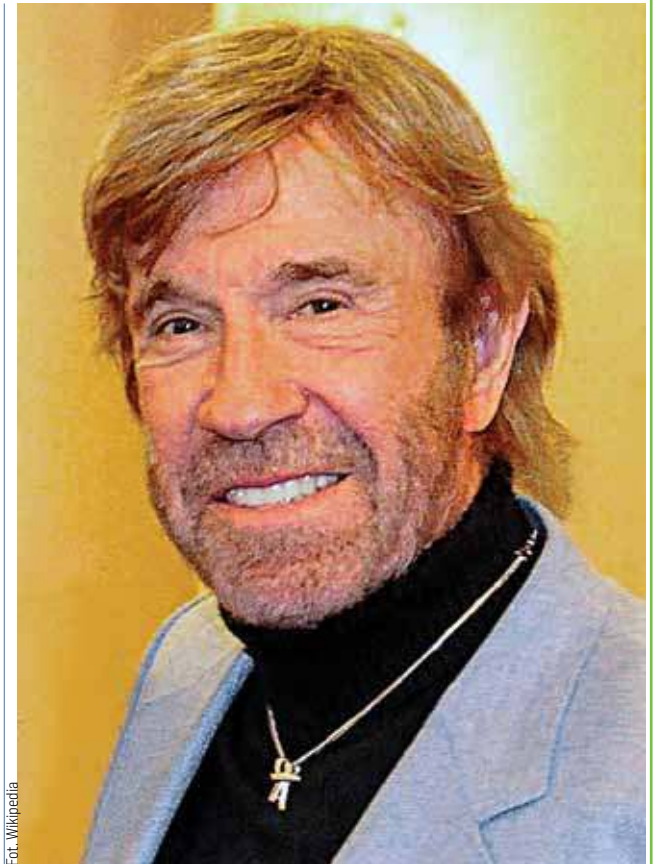
W Siłach Powietrznych był żandarmem. Na początku stacjonował w bazie lotniczej Osan w Korei Południowej. To tam przyjął przydomek „Chuck” i rozpoczął treningi tang soo do (tangsudo). Po powrocie do USA kontynuował służbę w bazie lotniczej March w Kalifornii. W sierpniu 1962 roku został zwolniony z wojska w stopniu

lotnika pierwszej klasy. Ubiegając się o przyjęcie do policji w Torrance w Kalifornii, otworzył szkołę sztuk walki i zaczął brać udział w turniejach.

Łatwo nie było, bo swoje dwie pierwsze walki Norris przegrał na punkty z Joem Lewitem i Alenem Steenem. Następnie w trzyczynowym pojedynku na międzynarodowych mistrzostwach karate musiał uznać wyższość Tony’ego Tullenersa. Nie zraził się jednak i kontynuował swoje szkolenie, ostatecznie pokonując takich zawodników jak Vic Moore i wygrywając turniej karate w 1967 roku, po drodze zwyciężając siedem walk. Kulminacją było ostateczne zwycięstwo nad Skipperem Mullinsem. 24 czerwca 1967 roku zdobył tytuł All-American Karate Championship S. Henry’ego Cho w Madison Square Garden, odbierając tytuł Juliowi LaSalle’owi i pokonując Joego Lewisa. W tym czasie Chuck Norris pracował dla Northrop Corporation i otworzył sieć szkół karate — na jego oficjalnej stronie

internetowej wśród jego sławnych uczniów wymienienia się Steve’a i Chada McQueenów, Boba Barkera, Priscille Presley oraz Donny’ego i Marie Osmondów.

Na początku 1968 roku Norris poniósł dziesiątą i ostatnią porażkę w swojej karierze, przegrywając po zaskakującej decyzji sędziów z Louitem Delgado. 24 listopada zrewanżował się i zdobył tytuł Professional Middleweight Karate Championship, który dzierzył przez sześć kolejnych lat. 1 kwietnia 1968 roku z sukcesem obronił tytuł All-American Karate Championship w turnieju rozgrywanym systemem każdy z każdym podczas Karate Tournament of Champions of North America. Jeszcze w tym samym roku ponownie zdobył tytuł All-American Championship i zakończył karierę niepokony. Podczas zawodów Norris poznał Bruce’a Lee — znanego wówczas z filmu „Zielony Szezeń”. Natychmiast zaprzyjaźnili się, ale także nawiązali współpracę treningową i zawodową.



Fot. Wikipedia

W sierpniu 1969 roku Norris obronił tytuł mistrza świata na międzynarodowych mistrzostwach karate, w których wzięli udział zawodnicy z większości stanów USA i kilku innych krajów. Obronił tytuł, zdobył potrójną koronę karate za największą liczbę zwycięstw turniejowych w roku, a magazyn „Black Belt” nadał mu tytuł zawodnika roku. Mniej więcej w tym samym czasie zadebiutował jako aktor w parodii szpiegowskiej Matta Helma „The Wrecking Crew”.

Aktor

Norris zagrał główną rolę w serii niezależnych filmów akcji, takich jak „Jednoosobowy oddział” (1979), „The Octagon” (1980) i „Oko za oko” (1981), które odniosły komercyjny sukces i przyniosły mu międzynarodową sławę. Później wystąpił w dużych produkcjach, takich jak „Utajona furia” (1982), „Mściciel z Hongkongu” (1982) i „Samotny wilk McQuade” (1983). Jego sukces skłonił wytwórnę Cannon Films do podpisania z nim kontraktu na wiele filmów, począwszy od „Zaginionego w akcji” (1984), który zapoczątkował trylogię i ugruntował jego pozycję czołowej gwiazdy wytwórni w la-

tach 80. Jego filmografia w tym okresie wzbogaciła się o „Kraj pod ostrzałem” (1985), „Oddział Delta” (1986) i „Słonecznego wojownika” (1986). Poza wytwórną Cannon zagrał również w filmie „Zmowa milczenia” (1985), który uznawany jest za jeden z jego najmocniejszych filmów. W latach 90. Norris zagrał tytułową rolę w długo emitowanym serialu CBS „Strażnik Teksasu” (1993-2001). Występował w filmach akcji do 2006 roku, a jego ostatnią dużą rolą filmową był występ w „Niezniszczalnych 2” (2012).

Oczywiście czy Chuck Norris był dobrym czy jednak kiepskim aktorem, to kwestia absolutnie subiektywna. Generalnie krytycy filmowi uważają go nie za aktora dramatycznego, a za odnoszącego sukcesy, wyspecjalizowanego aktora kina akcji, znanego z tego, że wnosił do swoich ról „niezwykle autentyczną” siłę mistrza sztuk walki. Przez wszystkie lata sam sobie stworzył niszę jako charyzmatyczny, stoicki i prawy bohater — a nie wszechstronny aktor.

Niezaprzeczalnie miał autentyczny urok twardego. W przeciwieństwie do wielu gwiazd kina akcji swojej epoki Norris, zanim zaczął grać w fil-



Norris podczas ceremonii awansu w Camp Taqaddum w Iraku w listopadzie 2006 r.

**NAJLEPSZE
Z NAJLEPSZYCH:**

GDY CHUCK NORRIS ROBI POMPKI, TO NIE PODNOSI SIEBIE — CHUCK NORRIS ODPYCHA ZIEMIĘ, WYSTARCZY, ŻE CHUCK NORRIS SPOJRZY NA RÓWNANIE, A NIEWIADOMA SAMA SIĘ ZNAJDUJE. CHUCK NORRIS DOLICZYŁ DO NIESKOŃCZONOŚCI. ZACZAŁ PRZY TYM OD MINUS NIESKOŃCZONOŚCI. TYLKO CHUCK NORRIS POTRAFI WYMIENIĆ FILM W APARACIE CYFROWYM. TYLKO CHUCK NORRIS POTRAFI ZROZUMIEĆ KOBIETY. CHUCK NORRIS PIJE PIWO PROSTO Z CYSTERNY. PÓŹNIEJ ZGNIATA JĄ NA CZOLE. CHUCK NORRIS ZŁAPAŁ KORONAWIRUSA. DO DZIŚ TRZYMA GO NA ŁAŃCUCHU NA SWOIM PODWÓRKU. TYLKO CHUCK NORRIS SŁYSZY JĘZYK MIGOWY. NIE MA ŻADNEJ TEORII EWOLUCJI — JEST TYLKO LISTA STWORZEŃ, KTÓRYM CHUCK NORRIS POZWALA ŻYĆ.



Norris podczas spotkania z dowódcą USS Theodore Roosevelt (CVN-71), kapitanem J. R. Haleyem, w czerwcu 2005 r.

mie, był sześciokrotnym mistrzem świata w karate wagi średniej. Być może dlatego wniósł do swoich ról niezrównaną, realistyczną wiarygodność w scenach walki.

Jego aktorstwo było wyspecjalizowane — jego role często określano jako drewniane lub minimalistyczne, jednak był skuteczny w graniu cichego, silnego bohatera, idealnie pasującego do brutalnego kina akcji klasy B z lat 80. i prostego przesłania moralnego „Strażnika Teksasu”.

No i ta jego niezapomniana prezencja...! Krytycy i publiczność zauważyli, że choć jego sposób mówienia był często monotony lub sztywny, to prezentował swoisty magnetyzm na ekranie.

Czy to się zatem komuś podoba, czy nie, Chuck Norris miał status ikony kultury. Jego aktorską sprawność często przyćmiewa ogromna popularność jako symbolu kina kopanego, podtrzymywana przez internetowy portal Fakty o Chucku Norrisie, który celebrytuje go jako niezwykłą, ponadprzeciętną postać.

Werdykt może brzmieć zatem: Chuck Norris nie był znany z aktorskiej wszechstronności, ale był niezwykle skuteczną i efektywną gwiazdą kina akcji, zapewniająca dokładnie to, czego oczekiwali jego fani i widzowie z tamtej epoki.

Autor

Norris był nie tylko aktorem, ale też autorem bestsellerowych książek o sztukach walki, ćwiczeniach fizycznych, filozofii czy polityce konserwatywnej, pozycji zaliczanych do chrześcijańskiej literatury westernowej, poradników i biografii. Prowadził także stałą kolumnę w WorldNetDaily. Występował w licznych reklamach, między innymi jako wieloletni rzecznik Total Gym. W 2005 roku Norris stał się obiektem zainteresowania Faktów o Chucku Norrisie, internetowego portalu, który w humorystyczny sposób wyolbrzymiał jego wytrzymałość i umiejętności.

Jeden Chuck, trzech Norrisów

Na pewno są tacy, którzy do dziś zastanawiają się, jak to możliwe, że serial telewizyjny „Strażnik Teksasu” z lat 90. jakimś cudem przetrwał dziewięć sezonów...! Taki „MacGyver” — tylko siedem. Są też tacy, którzy do dziś na dźwięk słów „Chuck Norris” natychmiast przypominają sobie szereg prześmiesznych żartów w stylu: „Chuck Norris został kiedyś ukąszony przez kobrę królewską. Po pięciu dniach potwornego bólu kobra zdechła”. Mój ulubiony to: „Tylko Chuck Norris potrafi trzasnąć obrotowymi drzwiami”.

A jeszcze inni mogą go pamiętać jako arcykonserwatywnego felietonistę WorldNetDaily, który występował przeciwko prawom osób LGBTQ, sprzeciwiał się aborcji, popierał kontrowersyjnego kandydata do Senatu Roya Moore’a, opowiadał się za nauczaniem pseudonaukowej teorii inteligentnego projektu w szkołach i ostrzegał, że reelekcja Baracka Obamy doprowadzi do 1000 lat

ciemności — by wymienić te najsmaczniejsze kawałki.

Mało kto zauważa jednak, że w jakimś momencie swojej kariery, ale i swojego życia, Chuck Norris stał się karykaturą samego siebie. Głównym motywem każdej z tych wersji jego publicznego wizerunku — od bohatera kina akcji przez postać z memów po skrajnie prawicowego felietonistę — była przesada. Nie był Chuckiem Norrisem, a raczej „Chuckiem Norrisem”, zmyśloną postacią, o głębi teksturowej wycinanki. To oczywiście ryzyko, z którym mierzy się wiele osób publicznych w naszej przesyconej kulturą medialną rzeczywistości, zwłaszcza tych, którzy nie są skłonni do autorefleksji.

A jednak kiedyś istniała wcześniejsza, bardziej ludzka wersja Norrisa — tę postaramy się zapamiętać. To Norris, który w latach 50. XX wieku stacjonował w Korei Południowej, gdzie uczył się tang soo doo, koreańskiej odmiany karate, i ostatecznie zdobył czarny pas po pięciu godzinach treningu dziennie. To Norris — przyjaciel Bruce’a Lee, z którym razem przeszli do historii sztuk walki. To Lee pomógł

Norrisowi rozpocząć hollywoodzką karierę, obsadzając go w roli czarnego charakteru w swoim hongkońskim filmie akcji „Droga smoka” z 1972 roku. Film zawiera 10-minutową scenę walki w Koloseum w Rzymie, powszechnie uważaną za jedną z najlepszych, jeśli chodzi o sztuki walki, w historii kina — a później jeden z najczęściej odtwarzanych fragmentów na kasetach VHS.

To także Norris, który na swój sposób przyczynił się do popularyzacji sztuk walki w USA, a w efekcie na całym świecie. Bruce Lee sprawił, że sport taki jak karate czy jiu-jitsu wydał się fajny i godny zainteresowania się nim, natomiast Norris zaferował jego bardziej przystępną wersję dla mas. Dziwnie obojętna, a nawet nieco dziwaczna postawa Norrisa miała wpływ na komercyjny sukces wszelkiego rodzaju szkół. Skoro on mógł nauczyć się sztuk walki — każdy mógł.

Taki był. Zpółobrotu, ale bez półśrodków w walce zżłem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach chucknorrisfacts.net i ms.now, portalu Internet Movie Database oraz Encyclopædia Britannica.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI O ZEZWOLENIU NA REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ BUDOWA ODCINKA DROGI 18KD (NDP) I PRZEBUDOWA ULICY JAROCKIEJ W OLSZTYNIE

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA OLSZTYNY

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 311) na wniosek Prezydenta Olsztyna, uzupełniony ostatecznie dnia 6 lutego 2026 r., **wydano decyzję ZRID nr 3/2026 w dniu 24 marca 2026 r.** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej: **budowy odcinka drogi 18KD (NDP) oraz przebudowy ul. Jarockiej w Olsztynie** wraz z budową i przebudową oświetlenia ulicznego, budową kanału technologicznego, linii światłowodowej, sieci kanalizacji deszczowej, przebudową infrastruktury telekomunikacyjnej, światłowodowej, sieci gazowej, sieci ciepłej i wodociągowej.

Inwestycja w jednostce ewidencyjnej 286201_1 obejmuje działki geodezyjne o następujących numerach: Działki w liniach rozgraniczających pasa drogowego nowego odcinka drogi gminnej 18KD: **obręb 0126** Olsztyn, dz. nr **3/38** (3/3), **69/5**, **69/11** (69/8), **72/16** (72/12), **72/13**.

Wykaz działki przeznaczonej do przebudowy gminnej drogi – ul. Jarockiej G-318026: **obręb 0126** Olsztyn, dz. nr **1/14**, **1/17**, **161/6** (161/1), **163/3** (163/2), **72/15** (72/12).

Wykaz działek przeznaczonych do przebudowy infrastruktury w gminnej drodze – Al. gen. W. Sikorskiego G-230022N: **obręb 0126** Olsztyn, dz. nr **1/16**.

Wykaz działek przeznaczonych do ograniczonego korzystania w związku z budową nowych i przebudową istniejących sieci uzbrojenia terenu: **obręb 0126** Olsztyn, dz. nr **3/18**, **3/33**, **3/39** (3/3), **188**, **204/1**, **203**.

Uwaga: w nawiasach podano numery działek przed podziałem geodezyjnym.

W związku z powyższym informuję, że strony mogą w terminie 14 dni od daty poznania treści niniejszego obwieszczenia zapoznać się z materiałami dotyczącymi decyzji w powyższej sprawie w Wydziale Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Olsztyna, Plac Jana Pawła II nr 1, w pokoju nr 310 w godzinach pracy Urzędu (po wcześniejszym umówieniu telefonicznym tel. 89 5060387). Dodatkowo niniejsze obwieszczenie wraz z załącznikiem graficznym podano do publicznej wiadomości na tablicy w Urzędzie oraz na stronie internetowej Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Olsztyna <https://bip.olsztyn.eu/kategoria/204/ogloszenia.html>.

Z up. PREZYDENTA OLSZTYNY
Ewa Bachry
Zastępca Dyrektora Wydziału
Urbanistyki i Architektury

REPERTUAR MULTIKINO

Piątek, 27 marca

PROJEKT HAIL MARY / napisy: 10:30, 12:50, 13:50, 14:40, 16:10, 17:10, 18:00, 19:30, 20:30
 ONI CIĘ ZABIJA / napisy: 18:00, 20:30
 DAVID / familijny / dubbing: 14:10, 16:50
 BLUEY W KINIE: KOLEKCJA ZABAWY Z PRZYJACIÓŁMI / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 13:00, 14:40, 16:15
 HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 16:00, 18:25
 ZA DUŻY NA BAJKI 3: 10:45, 15:25, 17:40
 KRÓL DOPALACZY: 17:30, 20:20, 21:20
 TAJNY AGENT / napisy: 19:30
 PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 13:00
 REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 20:50
 WERSJA JUDASZA: 15:15
 PAN RYBA / familijny / dubbing: 12:25
 FLEAK. FUTRZAK I JA / familijny / dubbing: 10:10, 11:30, 13:40, 15:50
 ANGEL'S EGG / napisy: 12:15
 KRZYK 7 / napisy: 17:50
 WICHROWE WZGÓRZA / napisy: 20:10
 ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:20
 IT'S NEVER OVER, JEFF BUCKLEY / napisy: 20:00

REPERTUAR HELIOS

Piątek, 27 marca

IT'S NEVER OVER, JEFF BUCKLEY / napisy: 18:00
 ONI CIĘ ZABIJA / napisy: 16:30, 18:45, 21:00
 DAVID / familijny / dubbing: 11:00, 14:15, 17:15
 WERSJA JUDASZA / lektor: 16:00, 18:15
 TAJNY AGENT / napisy: 12:45, 19:45
 PROJEKT HAIL MARY / napisy: 10:30, 13:40, 17:00, 19:00, 20:20
 PAN RYBA / familijny / dubbing: 10:20, 16:10
 FLEAK. FUTRZAK I JA / familijny / dubbing: 11:50, 14:00
 BAW SIĘ DOBRZE I PRZEŻYJ / napisy: 13:30
 ZA DUŻY NA BAJKI 3: 13:15, 15:30
 HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 11:40, 12:30, 16:45
 KRÓL DOPALACZY: 13:50, 18:30
 REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 16:20, 20:10
 KRZYK 7 / napisy: 20:30
 PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 15:00
 DOBRY CHŁOPIEC / napisy: 21:15

REPERTUAR AWANGARDA

Piątek, 27 marca

"Wersja Judasza" - prod. Polska, Włochy : godz. 17.45
 "Ostatnia sesja w Paryżu" - prod. Francja : godz. 17.45
 "Ostatnia Wieczerza" - prod. USA : godz. 17.45
 "Tajny agent" - prod. : godz. Brazylia, Francja : godz. 19.30
 "Wartość sentymentalna" - prod. Norwegia : godz. 19.45
 "Nagi instynkt" - prod. USA : godz. 19.45

27 MARCA

Zew pierwotnej siły

Olsztyn

„Zew pierwotnej siły” to trening haki, inspirowany tradycyjnym tańcem wojennym rdzennych mieszkańców Nowej Zelandii. Nie musisz jednak być wojownikiem. Wystarczy, że już nie chcesz być mistrzem siedzącego trybu życia, lecz wolisz spróbować aktywności innej niż marsz między lodówką a kanapą.
Godz. 18.00, Zajezdnia trolejbusowa MOK Olsztyn, ul. Knosaty.

28 MARCA

Warmiński Jarmark Wielkanocy Dzień I



Olsztyn

Strefa handlowa czynna w godzinach 10:00–22:00. Na stoiskach dostępne będą swojskie wyroby na świąteczny stół oraz rękodzieła.

W godzinach 11:00–16:00 odbędą się warsztaty tworzenia palm i stroików wielkanocnych oraz zdobienia koszyków na święconkę (prosimy o przyniesienie własnego koszyka).
 W godzinach 12:00–16:00 zapraszamy dzieci do wspólnego malowania ogromnych pisanek.
 W godzinach 12:00–14:00 odbędzie się kraszenie pisanek pod okiem artystki.
Godz. 10.00, Rynek Starego Miasta.

28 MARCA

Niewidoczne. W powietrzu, jedzeniu, naszym ciele – spotkanie edukacyjne



Olsztyn

Pestycydy, bisfenole, metale ciężkie – różnymi drogami dostają się do naszych organizmów i mogą wpływać na zdrowie, w tym na procesy rozrodcze. Niewidoczne na co dzień, a jednak trafiają do naszego organizmu. Mogą znaleźć się na naszych talerzach, w wodzie, którą pijemy, i w powietrzu, którym oddychamy. Choć często występują w bardzo małych dawkach, ich wpływu nie można bagatelizować. Wyzwanie nie zawsze tkwi w jednorazowej ekspozycji, lecz w długotrwałym kontakcie ze śladowymi ilościami substancji.
Godz. 10.00, Instytut InLife | Sala Skanda, ul. Trylińskiego 16.

28 MARCA

Nordic Walking wiosną

Olsztyn

WIOSNA to idealny czas na żwawy marsz z kijami! Forma marszu z kijami – Nordic Walking – przywędrowała do nas z Finlandii i rozgościła się już na dobre... a przede wszystkim dla dobrego zdrowia.

Te spotkania będą wspaniałą okazją, by poprawnie nauczyć się chodzić z kijami. Jak to wszystko zgrać? Jak trzymać kij? Jak daleko je stawiać?

Godz. 10.00, Plaża miejska j.Ukiel (przy wypożyczalni sprzętu OSIR).

28 MARCA

LABORATORIUM WIEDZY – WARSZTATY Z EDUKATOREM. WIEŚ, HISTORIA, MY.

Olsztyn

Poczuj magię wiejskich tradycji! Warsztaty to niepowtarzalna okazja, by zanurzyć się w bogactwie zwyczajów wsi i odkryć na nowo piękno dawnych rzemiosł.

Pszczolocuda

- Poznaj fascynujący świat pszczoł i ich znaczenie dla człowieka.
- Własnoręcznie stwórz piękną i pachnącą świecę z wosku pszczelego.

Mistrz kaligrafii

- Wyrusz w podróż do świata kaligrafii i poznaj tajniki pięknego pisania.

- Naucz się postugiwać gęsim piórem i atramentem, tworząc misterne litery.

Pieczeń lakowa

- Odkryj historię pieczęci i symbolikę ukrytą w ich zdobieniach. Zalakuj list prawdziwą pieczęcią i poczuj magię dawnego piśmiennictwa.

Godz. 11.00, Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera” Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, ul. Dybowskiego 11A.

28 MARCA

Z ojca na syna: Drewnodziałanie

Olsztyn

Tomek i jego syn Filip zapraszają Was na warsztaty, podczas których kawałek kory... zamieni się w bohatera opowieści. Dostownie! Wspólnie stworzymy marionetki z naturalnych fragmentów drzewa, tych miękkich i przyjaznych obróbce. Sznupek i uchwyt, wyobraźnia – i razem tchniemy w nie życie!
Godz. 11.00, Kamienica Naukowa MOK Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 3.

28 MARCA

MALI ODKRYWCY SZTUKI: ODWIEDZINY W ŚWIECIE ZWIERZĄT

Olsztyn

Kolejne warsztaty to spotkanie ze zwierzętami widzianymi oczami artystów i artystek. Przyjrzymy się, jak malarze i ilustratorzy przedstawiali zwierzęta – realistycznie, zabawnie, a czasem zupełnie fantastycznie. Następnie dzieci wcielią się w rolę twórców i spróbują stworzyć własne zwierzęta. Będzie miejsce na eksperymentowanie, łączenie cech różnych gatunków i puszczenie wodzy wyobraźni. Każda praca stanie się małą opowieścią i dowodem na to, że w sztuce nie ma złych pomysłów – są tylko różne sposoby patrzenia na świat.
Godz. 11.30, BWA Olsztyn | HALA URANIA, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 44.
 Fot. mat. org.

28 MARCA

Punky Reggae Live 2026

Olsztyn

Zwolenników pozytywnej wibracji, dobrej zabawy, melodyjnego grania oraz szczerych dźwięków, czeka iście wytrawna uczta koncertowa, a to za sprawą kolejnej edycji trasy PUNKY REGGAE live 2026, która tradycyjnie odbędzie się od połowy lutego do końca kwietnia. Będzie to również świetna okazja do świętowania jubileuszu 40-lecia istnienia gospodarza trasy, płockiego zespołu FARBEN LEHRE, który specjalnie na tę okoliczność przygotowuje specjalną, urodzinową setlistę, pełną rozmaitych niespodzianek, tudzież kilku miłych zaskoczeń.
Godz. 18.00, Aula widowiskowo-konferencyjna im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

28 MARCA

parkrun Olsztyn

Olsztyn

Parkrun to bezpłatne, organizowane przez lokalną społeczność spotkania, w ramach których można maszerować, truchtać, biegać, być wolontariuszem lub kibicem. Dystans tras parkrun to 5 km, a spotkania odbywają się w każdą sobotę rano.

Parkrun to inicjatywa otwarta i przeznaczona dla każdego bez względu na umiejętności i kondycję, w której nie ma limitu czasu. Każdy bez wyjątku jest bardzo mile widziany w ramach naszych spotkań.

Godz. 9.00, Park Centralny, okolice Fontanny „Układ Stoneczny”.

28 MARCA

TRIBUTE TO WHITESNAKE/HOLY SNAKES

Olsztyn

Holy Snakes to nikt inny jak Maciek Wester (gitara akustyczna, TSA m.in.) i Damian Michalski (TSA m.in.) – wokal, saksofon altowy. Projekt ten powstał w 2022 roku i prezentuje przeboje grupy Whitesnake we własnych aranżacjach i interpretacjach, jednocześnie zachowując smak i umiar, nie pomijając oczywiście rock'n'rollowego uderzenia, z którego zespół Whitesnake słynie.
Godz. 19.30, Galeria Sowa, Zamkowa 2.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 25 marca 2026 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Najukochańszy
Mąż, Syn, Tata, Brat i Dziadzius

ś. † p. Jerzy Lepszy

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
28 marca 2026 r. (sobota) o godz. 14.30
Mszą św. żałobną w Sanktuarium
pw. Znalezienia Krzyża Świętego
w Klebarku Wielkim.

Ceremonia pochowania urny z Prochami
odbędzie się na cmentarzu komunalnym
w Dywitach.

Wszystkich, którzy zachowali Go w pamięci,
prosimy o modlitwę i chwilę wspomnień.

Pograżona w bólu i żałobie rodzina

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

PRACA

dam pracę

MEŹCZYZNĘ lub parę do
pracy w gospodarstwie, 502-
712-884

ZATRUDNIĘ w Gospodar-
stwie Rolnym, 601-772-124

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem,
600500710.



USŁUGI
POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

131260pb1-a-g

Z głębokim żalem powiadamy,
że 25 marca 2026 r.
po ciężkiej chorobie w wieku 97 lat
odszedł do Pana
Nasz Najukochańszy
Mąż, Tatuś, Teść, Dziadzius i Pradziadzius

ś. † p.

Janusz Jasiński

Historyk.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
28 marca 2026 r. o godz. 12.00
Mszą Świętą Żałobną
w Kościele Błogosławionego Stefana Wyszyńskiego
przy ul. Wilczyńskiego.
Po Mszy Świętej nastąpi pogrzeb
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Pograżeni w żałobie
żona, syn z żoną, córka z mężem,
wnuki i prawnuki

Jasiński

Pani Kai Lepszy-Grzymowicz
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Zarząd oraz pracownicy
MPEC Sp. z o.o. w Olsztynie

Grzymowicz

Z wielkim żalem przyjęliśmy
wiadomość o śmierci



prof. Janusza Jasińskiego

Ze smutkiem żegnamy
Przyjaciela Archiwum, wybitnego historyka
i badacza dziejów Warmii i Mazur,
Honorowego Obywatela Miasta Olsztyna.

Rodzinie Pana Profesora

wyraży głębokiego współczucia
składają
pracownicy Archiwum Państwowego w Olsztynie

Jasiński-3

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Profesora

Janusza Jasińskiego

W Zmarłym żegnamy współzałożyciela
Ośrodka Badań Naukowych,
badacza dziejów Warmii i Mazur,
uhonorowanego wieloma odznaczeniami
państwowymi i regionalnymi.

Na trwale pozostanie w naszej pamięci

Institut Północny i Towarzystwo Naukowe
im. W. Kętrzyńskiego

Sierakowska

Jasiński

Msza Święta za Dusze zmarłych
dr. inż.
Kazimierzy Sierakowskiej
w 36 rocznicę śmierci
i
płk. mgr.
Władysława Sierakowskiego
w 17 rocznicę śmierci

zostanie odprawiona w Niedzielę Palmową,
29 marca 2026 r., o godz. 12.00
w kościele garnizonowym
przy ul. Marii Konopnickiej w Olsztynie,
o czym zawiadamia
syn z rodziną

Sierakowska

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Jerzego Lepszego

naszego Kolegi, Wspólnika
i wieloletniego Członka Rady Nadzorczej
Biura Projektów NOW-EKO w Olsztynie.

Wyraży głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
Zarząd, współpracownicy oraz koleżanki i koledzy
z Biura Projektów NOW-EKO

Lepszy

Gdyby moja miłość mogła Cię uratować, żyłabyś wiecznie
Łącząc się w bólu i żałobie, pragniemy przekazać
wyraży głębokiego współczucia i otuchy
oraz słowa wsparcia w tych trudnych chwilach
Naszej Koleżance

dr hab. inż. Joannie Klepackiej
prof. UWM

oraz **Jej Rodzinie i Bliskim**
z powodu śmierci

Mamy

prof. dr hab. inż. Daniela Rotkiewicza, prof. zw.
Koleżanki i koledzy z Katedry Towaroznawstwa
i Badań Żywności Wydziału Nauki o Żywności
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego
w Olsztynie

Klepacka

Pani Wioletcie Werner
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci
Teściowej

składają
Dyrektor i pracownicy
z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łęgajnach

Werner

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY

USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY

OFERUJEMY:

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

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



1260tr-a-g



Za każdą budową i remontem stoi konkretny człowiek - ze swoją historią, która potrafi czasami zaskoczyć

W budownictwie liczy się efekt końcowy, ale przede wszystkim droga, którą trzeba do niego przejść. Za każdą realizacją i każdym remontem stoi konkretna firma, konkretny człowiek.

O budownictwie najczęściej mówimy właśnie przez efekt końcowy, bo widzimy nowy dom, wyremontowane mieszkanie, równe ściany, dobrze położoną podłogę, kafelki. Rzadziej myślimy o tym, co wydarzyło się wcześniej - o etapach, które poprzedzają moment oddania kluczy czy zakończenia prac. O decyzjach, które trzeba podjąć, czasami szybko i pod presją, bo wiele sytuacji trudno przewidzieć.

A jeszcze rzadziej myślimy o ludziach, którzy za tymi inwestycjami stoją. O fachowcach, dla których remont czy budowa to nie jednorazowe doświadczenie, ale codzienna praca, w której nie ma dwóch identycznych dni. Bo każda budowa, każdy remont to trochę inna historia, jak mówią uczestnicy plebiscytu Mistrzów Budownictwa 2026.

Za nami trzeci tydzień głosowania w tej akcji. Uczestniczą w niej zarówno firmy remontowo-budowlane oraz ich właściciele, jak również budowlanci. Bo chcieliśmy ich docenić. Pokazać, że za każdą robotą stoi konkretny człowiek.

- W ramach plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026

prosiłmy uczestników, by podzielili się z nami tym, co ważne, ciekawe, a czasem zupełnie zaskakujące w ich codziennej pracy. Tak było również w przypadku budowlanców. To dlatego zarówno w naszej gazecie, jak i na stronie internetowej znajdziecie opowieści fachowców, którzy zaprosili nas do swojego świata - mówi Katarzyna Borek, opiekująca się akcją od strony redakcyjnej.

Z tych opowieści wynika jedno: w tej branży wszystko dzieje się w warunkach często dalekich od idealnych. To praca fizyczna, wymagająca, uzależniona od pogody, terminów, dostępności materiałów i tego, co zastanie się na miejscu. Czasem

coś trzeba poprawić, czasem zmienić plan, a czasem podjąć decyzję, która będzie miała konsekwencje na lata. To zawód, w którym wiedza techniczna to jedno, ale równie ważne są doświadczenie, odpowiedzialność i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, których nie przewidziano w projekcie. To także praca z ludźmi. Jak podkreśla redaktorka: - Właśnie dlatego w ramach Mistrzów Budownictwa chcieliśmy pokazać tę branżę trochę inaczej. Nie tylko przez pryzmat realizacji czy gotowych efektów, ale także przez ludzi i ich doświadczenia. Przez to, co dzieje się „po drodze”. Te opowieści są różne, jak różne są firmy, budowy i ludzie, którzy na nich pracują.



MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

W domu zawsze coś było do zrobienia. Tak się zaczęło



Karol Wysocki,
Usługi Remontowe Karol Wysocki, Gajewo

Zaczął się od drobnych napraw i prac domowych, a skończyło na profesjonalizmie, fachowości i pasji do zawodu, który wykonuje z pełnym zaangażowaniem.

Od tych drobnych napraw w domu do własnej firmy i grona zadowolonych klientów. Tak wyglądała droga pana Karola do miejsca, w którym jest aktualnie. Zapytany o sytuację, która na długo została w Jego pamięci, przywołuje moment, który mógł skończyć się bardzo groźnie. - Na jednej budowie elektryk gwarantował, że prądu nie ma na klatce schodowej, lecz podczas tynkowania ściany na jednym z przewodów oświetlenia znalazło się napięcie i metalowa paca z tynkiem zaczęła kopać,

trochę strachu, ale wszyscy żyją - opisuje. To pokazuje, że bezpieczeństwo to podstawa na każdym etapie prac budowlanych.

Żartobliwie pisze o sobie pod swoją kandydaturą w plebiscyście, że rzeczy niemożliwe robi od ręki, na cuda trzeba chwilę poczekać. To oczywiście żart, w którym jest jednak ziarno prawdy. Bo właśnie na tym polega praca budowlanica, czasami trzeba wykonać z pozoru niewykonalne zlecenia. Trzeba umiejętnie łączyć czasem fantazyjne wizje klientów z rzeczywistością. Priorytetem jest zawsze bezpieczeństwo i jakość wykonania. Jak sam zaznacza pan Karol, jest tylko człowiekiem, nie robotem, nie maszyną. A klienci czasem o tym zapominają.

Miał do tego talent, a szef szybko decenił Jego pracę



Rafał Tański,
Ravnolit, Nidzica

Poznajcie pana Rafała, który w plebiscyście Mistrzowie Budownictwa 2026 walczy o prestiżowy tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku.

Zaczął pracować przy wykończeniach wnętrz po pierwsze dlatego, że ma takie wykształcenie, jednak sam dokument uprawniający do wykonywania zawodu to nie wszystko. Zaczął rozwijać się w tej branży, ponieważ po prostu lubi tę pracę. Podkreśla, że stała się ona Jego pasją.

Zapytaliśmy Go o to, czy pamięta sytuację z pracy, która szczególnie utkwiła w pamięci? Okazuje się, że taka sytuacja, którą wspomina do dziś, wydarzyła się na początku Jego pracy. Wtedy to pan Rafał

po raz pierwszy położył mozaikę, pozwolił Mu na to Jego ówczesny przełożony. - W niedługim czasie przyszedł szef, popatrzył na mozaikę i nie wiedząc, że to ja ją kładłem, powiedział do mnie: „jak będziesz kiedyś kładł tak mozaikę, to będzie naprawdę bardzo dobry glazurnik”, a brygadzysta powiedział, że przeciwieństwo to właśnie ja ją położyłem - wspomina. Jego szef się nie pomylił, pan Rafał został świetnym fachowcem, jednak nieco wcześniej niż wszyscy mogli się tego spodziewać. Może to za sprawą talentu, może dzięki fachowości, w każdym razie od początku wkładał to, co robi całe serce i to się nie zmieniło. Przybyło tylko lat w zawodzie i doświadczenia, niezmienny pozostał profesjonalizm i pasja.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista uczestników plebiscytu, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z miast i powiatów oraz lista liderów głosowania w kategoriach wojewódzkich.

HYDRAULIK ROKU

1. Arkadiusz Lewczyk, Fair-Hydro, Lublin
2. Michał Kania, Mobilny Fachowiec Złota Rączka, Chełm
3. Piotr Bednarczyk, Usługi Hydrauliczne Piotr Bednarczyk, Brzeście

ELEKTRYK ROKU

1. Mariusz Kuryłowski, Twój Elektryk Janowiec, Janowiec
2. Przemysław Ligeza, Instalacje Elektryczne i Techniczne, Lubartów
3. Patryk Kraczkowski, PGK Żaba Patryk Kraczkowski, Czulczyce

BUDOWLANIEC ROKU

1. Piotr Pasek, Piotr Pasek - Usługi Budowlane, Branica Radzyńska
2. Paweł Makaruk, Przedsiębiorstwo Robót Budowlanych UNIMA, Lublin
3. Paweł Szymaniuk, Paweł Szymaniuk Dach System, Biała Podlaska

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. Karina Sternik, M.T Studio Design, Lublin
2. Justyna Banaszak, Pracownia projektowa Plan B, Chełm
3. Ewelina Tomaszewska, EWMA Architekci, Lublin

GEODETA ROKU

1. Dariusz Pata, Goplana Dariusz Pata, Tomaszów Lubelski
2. Ewelina Mazur, Geodezja Ewelina Mazur, Zamość
3. Paweł Klimkiewicz, Geodeta Paweł Klimkiewicz Geowise, Lublin

STOLARZ ROKU

1. Mariusz Ptasieński, Łęczna
2. Andrzej Matwiejczuk, Andrzej Matwiejczuk, Lublin
3. Rafał Zielonka, Rafał Zielonka Zielonka Meble Świdnik, Świdnik

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. Tomasz Feldman, Zeb-Bud Tomasz Feldman, Markuszów
2. Mateusz Kania, Fach-Mat, Łuków
3. Piotr Koper, Fach-Top Piotr Koper, Stary Bidaczów

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

1. Ozon Home Design, Pawłów, Leśna 41
2. Piotr Pasek - Usługi Budowlane, Branica Radzyńska, Branica Radzyńska 27B
3. Przedsiębiorstwo Robót Budowlanych UNIMA, Lublin

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:

www.gazetaolsztyńska.pl/mistrzowie-budownictwa



POWTÓRKA Z 2018 ROKU MILE WIDZIANA

SIATKÓWKA \\ W sobotę w ćwierćfinale PlusLigi Indykpol AZS zagra na wyjeździe z Resovią, która po rundzie zasadniczej jest wyżej sklasyfikowana od Olsztynian. Mimo to prezes Tomasz Jankowski zapowiada: - Do Rzeszowa jedziemy po zwycięstwo.

Pierwszy cel w tym sezonie już zrealizowaliśmy, bo zagraliśmy w play-offach - nie ma wątpliwości Tomasz Jankowski, prezes Spółki Akcyjnej Piłka Siatkowa w Olsztynie. - Oczywiście cieszę się z piątego miejsca, chociaż z drugiej strony ktoś może żałować, że nie jest to miejsce czwarte. Tyle że w obu tych przypadkach i tak musimy wygrać dwa razy z Resovią. Pewnie lepiej byłoby trzeci mecz rozegrać w swojej hali, ale zakładamy, że nie będzie potrzebny, bo jedziemy do Rzeszowa po zwycięstwo, po czym chcemy to powtórzyć w rewanżu, więc o trzecim meczu na razie nie myślimy.

A co do oceny fazy zasadniczej, to cieszę się z nieustępliwej postawy zespołu, który nie składał bronii nawet w sytuacjach wydawało się beznadziejnych, że przypomnę mecz w Betchatowie, gdzie w tie-breaku przegrywaliśmy 11:14, w Chetmie, gdzie gospodarze prowadzili 2:0 w setach i 24:22 w trzecim, oraz domowe spotkanie z ZAKSĄ, w którym przegrywaliśmy już 0:2. Mimo to wszystkie te mecze zakończyły się naszymi zwycięstwami.

I - co istotne - prawie zawsze prezentowaliśmy widowiskową i stojącą na wysokim poziomie siatkówkę, co docenili kibice, którzy niemal zawsze wypełniali Uranie do ostatniego miejsca. To, że jesteśmy tak wysoko w tabeli, nie jest żadnym przypadkiem, dlatego z optymizmem podchodzimy do rywalizacji z Resovią - nie kryje prezes Jankowski, który jednocześnie wśród największych przegranych wymienia Częstochowę, która

spadła do Iligi, oraz Trefla, któremu punktu zabrakło do gry w play-offach.

Od wielu sezonów za każdym celem Indykpolu AZS była gra w play-offach, co oznaczało, że fazę zasadniczą Olsztynianie musieli zakończyć w czwartej ósemce. No i w ostatniej dekadzie zazwyczaj się to udawało.

INDYKPOL AZS PO FAZIE ZASADNICZEJ

- >>> 2024/25 - 9. miejsce
- >>> 2023/24 - 8. miejsce
- >>> 2022/23 - 7. miejsce
- >>> 2021/22 - 6. miejsce
- >>> 2020/21 - 9. miejsce
- >>> 2019/20 - 8. miejsce
- >>> 2018/18 - 9. miejsce
- >>> 2017/18 - 5. miejsce
- >>> 2016/17 - 5. miejsce
- >>> 2015/16 - 9. miejsce

Niestety, tylko raz - konkretnie w sezonie 2017/18 - zespół ze stolicy Warmii i Mazur zakręcił się koło podium, ostatecznie zajmując czwarte miejsce. Co ciekawe po fazie zasadniczej - tak jak teraz - czwarta była Resovia, a tuż za nią zameldował się Indykpol AZS.

2017/18

1. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	75
2. Skra Bełchatów	72
3. Trefl Gdańsk	65
4. Resovia Rzeszów	57
5. Indykpol AZS Olsztyn	57
6. Jastrzębski Węgiel	57
7. ONICO Warszawa	56
8. Cuprum Lubin	45
9. Cerrad Czarni Radom	43
10. Aluron Warta Zawiercie	39
11. GKS Katowice	36
12. Stocznia Szczecin	34
13. MKS Będzin	29
14. Łuczniczka Bydgoszcz	21
15. BBTS Bielsko-Biała	19
16. Dafi Spółka Kielce	15

W tej sytuacji oba zespoły zmierzyły się w pierwszej rundzie play-offów, w której rywalizacja toczyła się do dwóch zwycięstw. Zgodnie z ówczesnym re-



Fot. materiały prasowe

W tym sezonie Moritz Karlitzek aż siedem razy został uznany za najlepszego zawodnika meczu

gulaminem gospodarzem pierwszego mecz był Indykpol AZS (zespół niżej sklasyfikowany w tabeli), po czym na rewanż przeniesiono się do Rzeszowa.

W Uranii kibice obejrzeni zacięte spotkanie, w którym Olsztynianie padli dopiero w tie-breaku (6:15). Wydało się, że sprawa awansu do półfinału została już przesądzona, tymczasem w rewanżu Indykpol AZS wygrał 3:1! W efekcie potrzebny był trzeci mecz, w którym w Rzeszowie Olsztynianie znowu byli górą (3:1)! W sumie oba zespoły na tym etapie rozgrywek rozegrały 13 setów, z których aż sześć zakończyło się grą na przewagę. Co ciekawe tylko w jednym wojnę nerwów lepiej wytrzymali Rzeszowianie.

- Indykpol AZS Olsztyn - Resovia Rzeszów 2:3 (25:22, 27:25, 23:25, 19:25, 6:15)
- Resovia Rzeszów - Indykpol AZS Olsztyn 1:3 (28:30, 25:21, 15:25, 23:25)
- Resovia Rzeszów - Indykpol AZS Olsztyn 1:3 (22:25, 25:18, 26:28, 26:28)

- Mam nadzieję, że ta historia teraz się powtórzy - mówi Tomasz Jankowski, przypominając, że w In-

dykpolu AZS, który osiem lat temu wyeliminował Resovię, grał ... Daniel Pliński, czyli obecny szkoleniowiec olsztyńskiego zespołu.

Rzeczywiście są pewne/poważne powody do optymizmu, jednym z nich jest chociażby lepszy bilans bezpośrednich spotkań, bo w obecnym sezonie Indykpol AZS na Resovii zdobył cztery punkty przy jedynie dwóch rywali. Warto zauważyć, że Olsztynianie mają lepszy bezpośredni bilans aż od dziewięciu klubów! Najlepiej grało się im ze Stilonem, któremu nie oddali nawet seta, natomiast na minusie są

jedynie z trzema czołowymi zespołami po fazie zasadniczej. W sześciu meczach z Wartą, Projektem i LUK-iem podopieczni trenera Daniela Plińskiego zdobyli tylko dwa punkty.

1. Stilon	6	6:0
2. Częstochowa	5	6:2
3. Skra	5	6:3
Barkom	5	6:3
Trefl	5	6:3
ZAKSA	5	6:3
Chetm	5	6:3
8. Resovia	4	5:4
9. Ślepsk	3	4:3
10. Jastrzębie	2	3:6
11. Warta	1	3:6
12. Projekt	1	2:6
13. LUK	0	1:6

Jeśli Olsztynianie wyeliminują Resovię, wtedy w półfinale trafią na Zawiercie, bo trudno sobie wyobrazić, że lider nie poradzi sobie z ZAKSĄ, jeśli natomiast przegrają, wówczas będą jeszcze walczyć o miejsce piąte - ich rywalem będzie drugi zespół najwyższej sklasyfikowany po fazie zasadniczej. Czyli prawdopodobnie Skra.

ARTUR DRYHNYCZ

Ćwierćfinały PlusLigi

>>> **27 marca:** PGE Projekt Warszawa - JSW Jastrzębski Węgiel (g. 20), **4 kwietnia:** Jastrzębski - Projekt (17.30), ewentualny trzeci mecz (7 kwietnia): Projekt - Jastrzębski (20)

>>> **28 marca:** Asseco Resovia Rzeszów - Indykpol AZS Olsztyn (14.45), **4 kwietnia:** Indykpol AZS - Resovia (14.45), ewentualny trzeci mecz (7 kwietnia): Resovia - Indykpol AZS (17.30).

>>> **28 marca:** Bogdanka LUK Lublin - PGE GiEK Skra Bełchatów (20), **4 kwietnia:** Skra - LUK (20), ewentualny trzeci mecz (8 kwietnia): LUK - Skra (20)

>>> **29 kwietnia:** Aluron CMC Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (14.45), **6 kwietnia:** ZAKSA - Warta (17.30), ewentualny trzeci mecz (9 kwietnia): Warta - ZAKSA (17.30)



Mecze w olsztyńskiej Uranii cieszyły się olbrzymią popularnością wśród kibiców



WARMIA JEDZIE DO JASKINI LWA

PIŁKA RĘCZNA\\\\ Mecze dwóch czołowych zespołów tabeli zawsze wzbudzają zainteresowanie, nie inaczej będzie w sobotę w Żukowie, gdzie niepokonany lider podejmie olsztyńskiego wicelidera I ligi, który w tym sezonie kilka razy już się potknął.

Rzadko zdarza się, by jakiś klub aż tak jak Żukowo zdominował rozgrywkę. Lider niczym czołg idzie od zwycięstwa do zwycięstwa, bo jego celem w tym sezonie jest powrót do Ligi Centralnej. Szkoleniowcy ligowych rywali zgodnie twierdzą, że Żukowo jest już gotowe na awans.

O dominacji lidera świadczą jego statystyki - komplet 20 zwycięstw, najlepszy atak (795 bramek) i najszczelniejsza obrona (504). Łatwo policzyć, że średnio Żukowo w każdym występie rzuca prawie 40 bramek!

Oto mecze, w których lider najczęściej razy pokonał bramkarza rywali:

- 44 - Szczypiorniak (na wyjeździe)
- 44 - Wybrzeże (w domu)
- 44 - Tytani (dom)
- 43 - Jedynka (dom)
- 43 - Sparta (wyjazd)
- 43 - Silvant (wyjazd)

Dla porównania Warmia, która ma drugi atak w grupie 1, rzuciła 61 bramek mniej, chociaż rozegrała jeden mecz więcej!

O sile spadkowicza z Ligi Centralnej stanowią m.in.:

>>> Antoni Łangowski - trzykrotny medalista mistrzostw Polski z MMTS Kwidzyn, w sezonie



Fot. facebook/Warmia

W pierwszej rundzie w Olsztynie Warmia przegrała z Żukowem 29:33

2016/17 w Superlidze jako zawodnik Gwardii Opole zdobył 131 bramek, poza tym zaliczył 31 meczów w reprezentacji Polski

>>> Marcin Matyjasik - w latach 2020-25 w barwach Piotrkowianina Piotrków Trybunalski

rozegrał w Superlidze 122 mecze, zdobywając 335 bramek, poza tym w obecnym sezonie na zasadzie transferu medycznego był wypożyczony do superligowego Netlandu MKS Kalisz

>>> Grzegorz Dorsz - w sezonie 2016/17 był zawodnikiem superligowych Mebli Wójcik Elbląg (39 bramek w 24 meczach), od tego czasu reprezentuje Żukowo w I lidze i Lidze Centralnej. W obecnym sezonie jest najsukuteczniejszym graczem ligi (169 trafień w 20 występach)

Warto zauważyć, że najbardziej zacięty mecz lider rozegrał jesienią w... Małej Arenie w Olsztynie, kiedy

to Warmia uległa jedynie 29:33. Od tego czasu Olsztynianie odnieśli 13 zwycięstw z rzędu!

Warmiacy nie ukrywają, że w sobotę chętnie przedłużą tę serię - ich siła ma być rozsądna gra, skuteczność oraz wyeliminowanie najsilniejszej broni KPR, czyli... gry z kontrataku.

• 21. kolejka, sobota: KPR Fit Dieta Żukowo - Warmia Energa Olsztyn (17), Jedynka KODO Morąg - Sambor Latocha Agropom Tczew (18), Szczypiorniak Olsztyn - Aqua-Instal Jeziorak Itawa (18), AZS UKW Bydgoszcz - Silvant Handball Elbląg (18), Wybrzeże Gdańsk

- SPR Polska Handball Czersk (12), Sparta Oborniki - Sphinx Grudziądz (16); **niedziela:** Tytani Wejherowo - SMS ZPRP Kwidzyn (16). **DRYH**

PO 20 KOLEJKACH

1. Żukowo	60	795:504
2. Warmia*	55	734:596
3. Jeziorak	47	678:579
4. Grudziądz	42	662:504
5. Jedynka	40	634:581
6. Bydgoszcz	34	621:617
7. Tytani	31	626:638
8. Kwidzyn	26	646:633
9. Silvant	21	567:613
10. Sparta*	21	635:724
11. Sambor	18	584:711
12. Wybrzeże	17	602:707
13. Czersk	11	532:679
14. Szczypiorniak	3	489:719

* jeden mecz rozegrany więcej

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\\ W pierwszym meczu ćwierćfinałowym Ligi Mistrzów Aluron CMC Warta Zawiercie na wyjeździe pokonał 3:0 włoski zespół Cucine Lube Civitanova. Rewanż 2 kwietnia w Sosnowcu.

Zawiercie podejmuje pucharowych rywali w sosnowieckiej hali, bowiem obiekt w Zawierciu nie spełnia europejskich wymogów. Także w Sosnowcu zagrają w play-off PlusLigi.

Aluron CMC dotarł do finału poprzedniej edycji LM, w którym przegrał w Łodzi z włoskim zespołem Sir Sicoma Perugia 2:3.

• Wyniki pierwszych meczów ćwierćfinałowych:

Asseco Resovia Rzeszów - Ziraat Bankkart Ankara 0:3 (21:25, 23:25, 20:25), Cucine Lube Civitanova - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (22:25, 16:25, 29:31), PGE Projekt Warszawa - Bogdanka LUK Lublin 3:1 (25:14, 23:25, 26:24, 25:20), Guaguas Las Palmas - Sir Sicoma Monini Perugia 2:3 (23:25, 19:25, 25:21, 25:23, 13:15).

IGRZYSKA\\\\ Transpłciowi sportowcy nie będą mogli startować w igrzyskach olimpijskich. Międzynarodowy

Komitet Olimpijski (MKOl) w czwartek uchwalił nowe zasady kwalifikacji, zgodne z rozporządzeniem prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie sportu kobiecego przed imprezą w Los Angeles w 2028 roku.

MKOl opublikował 10-stronowy dokument po posiedzeniu zarządu. Naktada on również ograniczenia na sportsmenki, takie jak dwukrotna mistrzyni olimpijska Caster Semenya z RPA, w związku z problemami zdrowotnymi znanymi jako różnice w rozwoju płciowym, czyli DSD.

„Kwalifikacja do dowolnych zawodów kategorii kobiecej w igrzyskach olimpijskich lub innych zawodach MKOl, w tym w sportach indywidualnych i drużynowych, jest obecnie ograniczona do biologicznych kobiet, co będzie określane na podstawie jednorazowego badania genetycznego SRY. Opierając się na dowodach naukowych, MKOl uważa, że obecność genu SRY jest ustalona na całe życie i stanowi wysoce wiarygodny dowód na to, że u zawodniczki rozwinęła się płć męska” - poinformował Komitet w komunikacie prasowym.

Nie jest jasne, ile, jeśli w ogóle, kobiet transpłciowych startuje na poziomie olimpijskim. Żadna zawodniczka, która urodziła się jako mężczyzna, nie startowała w igrzyskach olimpijskich w Paryżu w 2024 roku.

Przed igrzyskami w Paryżu trzy czołowe dyscypliny sportowe - lekkoatletyka, pływanie i kolarstwo - wprowadziły już przepisy wykluczające z rywalizacji kobiety transpłciowe, które przeszły okres męskiego dojrzewania.

PIŁKA NOŻNA\\\\ Patryk Czubak nie jest już trenerem pierwszoligowej Polonii Bytom. 32-letni szkoleniowiec prowadził śląski zespół od 5 stycznia, zastępując Łukasza Tomczyka, który przejął ekstraklasowy Raków

Częstochowa. Bytomianie w zimowej przerwie w rozgrywkach byli wiceliderem tabeli, a teraz zajmują 11. miejsce. Od czerwca do sierpnia 2023 roku Czubak był trenerem drugoligowego Stomilu Olsztyn.

REKLAMA

Handlowa Niedziela

29 MARCA **gracja**

w godz. 9⁰⁰-15⁰⁰

* Wycięty z gazety kupon rabatowy ważny tylko w niedzielę, 29 marca 2026 r.

Z tym ogłoszeniem kupisz BEZ MARŻY!*

NAJWIĘKSZA HURTOWNIA ODZIEŻY W OLSZTYNIE

ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52

www.gracjaolsztyn.pl

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52
www.gracjaolsztyn.pl



Z tym kuponem kupisz bez marży*
Oferta ważna do 11 kwietnia 2026 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy
• pon.-pt. 9.00-17.00
• sob. 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.



5625otbr-h-M

114325otbr-f-G



BOSKI JOHAN, KTÓRY WYPRZEDZIŁ EPOKĘ

PIŁKA NOŻNA \\ We wtorek minęło dziesięć lat od śmierci legendarnego Holendra Johana Cruyffa, który - zdaniem wielu ekspertów - wyprzedził epokę, w jakiej grał. „Boski Johan” zmarł w wieku 68 lat, przegrywając walkę z nowotworem płuc.

Hendrik Johannes Cruyff urodził się 25 kwietnia 1947 roku na przedmieściach Amsterdamu, pół kilometra od stadionu De Meer, na którym wtedy grał Ajax. Nic dziwnego, że już jako 17-latek (1964) podpisał kontrakt zawodowy i założył koszulkę z numerem 14, który stał się jego własnym. Ten wiotki, szczupły piłkarz hipnotyzował przeciwników perfekcyjnym opanowaniem piłki, niewiarygodnymi zwodami, wykonywanymi z kosmiczną wręcz szybkością. - Komputer nie robi w dwie minuty tego, co potrafi zrobić piłkarz w ciągu kilku sekund - mówił wtedy.

Obrońcy nie potrafili grać przeciw niemu. - Gdy śledziłeś ruchy jego ciała, a nie piłki, to już byłeś przegrany - wspominał były klubowy kolega Wim Suurbier.

Zawodnikiem Ajaksu był w latach 1963-73. Trzykrotnie (1971-73) zdobył z nim Puchar Europy, a w 1972 roku także Puchar Interkontynentalny.

W 1973 roku Johan Cruyff trafił do Barcelony, której barwy reprezentował do 1977. Został wybrany najlepszym piłkarzem Europy w plebiscycie „France Football” w latach 1971, 1973, 1974, był srebrnym medalistą mistrzostw świata w Niemczech w 1974 roku. Później w Ajaksie pracował jako

szkoleniowiec (1987), ale w tym zawodzie poświęcił się głównie Barcelonie (1988-96).

Mówiono onim, że to piłkarz który wyprzedził swoją epokę, podobnie jak jego klub Ajax, który zadziwił świat taktyką „futbolu totalnego”. Włodzimierz Lubański uznał Cruyffa za najwybitniejszego gracza, z którym dane mu było się zetknąć podczas swej kariery, a Grzegorz Lato przyznał, że cenił go wyżej niż „króla futbolu” Pelego.

Cruyffa uznał za lepszego od siebie nawet „Cesarz” piłki nożnej - Franz Beckenbauer, ubolewając, że Holender miał mniej szczęścia niż on do największych laurów. W finale MŚ 1974 „Pomarańczowi” - z Cruyffem w składzie - ulegli Niemcom Beckenbauera. Kolejne w Argentynie (1978) Cruyff zobjkutował. Powiedział, że nie będzie grał w kraju dyktatury pułkowników... I tak ma w dorobku tylko srebrny medal mundialu, podczas gdy jego wielki niemiecki rywal cieszył się też z tytułu mistrzowskiego jako trener reprezentacji Niemiec w 1990 roku.

Cruyff nigdy nie był atletą, a jako zawodowiec palił nałogowo. Wybaczano mu to ze względu na fenomenalne umiejętności piłkarskie. Po zakończeniu kariery też nie widywano go bez papierosa na ławce trenerskiej. Po operacji



Fot. wikipedia

W 1974 roku Johan Cruyff po raz trzeci został uznany za najlepszego piłkarza Europy

wszczepienia bajpasów w 1991 roku włączył się do kampanii antynikotynowej. Furorę zrobił krótki film, w którym najpierw podbijał niczym piłkę paczkę papierosów, po czym pozbył się jej jednym silnym kopnięciem.

W gazetach i na plakatach przestrzegali: „Futbol dał mi wszystko, ale palenie mogłoby mi to wszystko odebrać”.

Jako 20-latek strzelił sześć goli w jednym meczu dla Ajaksu. Pechowy bramkarz Gerrit Voors nigdy nie zapomniał tego fatalnego, listopadowego dnia 1967 r. - Gdyby to był ktoś inny, byłoby to strasz-

ne, ale jeśli chodzi o Cruyffa, poczytuję to sobie za szczególnie, choć negatywny, zaszczyt - przyznał wiele lat później.

Z Cruyffem Ajax osiągnął niebywałą serię sukcesów. - Nasz styl gry z lat 70. był kontrolowanym chaosem - określił ten totalny futbol jego genialny wykonawca.

Do 11 tytułów mistrza Holandii Cruyff dodał 48 występów w reprezentacji kraju, dla której zdobył 33 bramki. W sierpniu 1973 r. zdumiał rodaków ogłaszając, że przechodzi do Barcelony za rekordową na owe czasy sumę transferową. „Sprzedaż »Noonej Straży« Rembrandta nie spowodowałaby takiego zdumienia” - napisano wtedy w jednym z holenderskich pism.

Już w pierwszym roku w Barcelonie pomógł jej w zdobyciu upragnionego, pierwszego od 1960 roku tytułu mistrza kraju. W 1978 roku 31-letni Cruyff, po poważnych stratach finansowych (podobno oszukany przez współnika, czyli spotkał go podobny los jak Pelego i Kazimierza Deyne), postanowił skończyć z futbolem. Nie na długo. Skuszony wielkimi pieniędzmi przeniósł się do USA, gdzie grał w klubach Los Angeles Aztecs, a potem w Washington Diplomats.

Po powrocie do Europy był krótko piłkarzem hiszpańskiego Levante, po-

tem macierzystego Ajaksu, z którym wygrał dwa razy ligę, strzelając wiele goli, co dało mu dorobek 204 goli w 275 meczach ligowych. Po roku gry dla odwiecznego rywala Ajaksu - Feyenoordu Rotterdam (znowu tytuł mistrza Holandii) - zawiesił buty na kołku w maju 1984, w wieku 37 lat.

- Jestem zawodowcem.

Nie mogę mówić, że jestem zmęczony lub grać pół meczu. Wyznaję zasadę - wszystko albo nic - powiedział wtedy.

W następnym roku wrócił do Ajaksu, tym razem jako dyrektor techniczny. Wtedy jego klub zdobył Puchar Holandii (1986-87). W 1988 znalazł się ponownie w swej drugiej po Ajaksie miłości, Barcelonie, w roli trenera i od razu zmienił losy tej drużyny.

Zaczął się pasmo sukcesów - w pierwszym roku mistrzostwo Hiszpanii, potem zdobyte jeszcze trzy razy. Dwa triumfy w europejskich rozgrywkach pucharowych - Puchar Zdobywców Pucharów 1989 i Puchar Europy 1992.

W Hiszpanii umocnił w sobie przekonanie, któremu był wierny całe życie, że futbol winien być widowiskiem. Barcelonę opuścił zwolniony przez prezesa Jose Luisa Nuneza. Mimo przykrego roz-

stania, a nawet procesu o zniesławienie wytoczonego szefowi, był nazywany przez hiszpańską prasę „zbawicielem, ratującym kluby w kłopotach”...

Mimo że nie był mistrzem świata, ani „pomnikowym” idolem, Królewski Holenderski Związek Piłkarski przyznał mu w 1989 roku tytuł Piłkarza Stulecia Europy. Nazywano go też „piłkarzem 21. wieku”, gdyż tak bardzo wyprzedził swą epokę. W 50-lecie urodzin, na stadionie Ajaksu, gdzie zaczynał karierę, odsłonięto jego portret, a minister kultury Aad Nuis opublikował odę na jego cześć w jednym z czasopism piłkarskich.

W ślady słynnego ojca poszedł syn - Jordi. Długo wahał się, czy zostać reprezentantem Hiszpanii, gdzie się urodził, czy Holandii. Wreszcie zdecydował się na grę w zespole „Pomarańczowych”, wystąpił m.in. w mistrzostwach Europy w 1996 roku.

U Cruyffa-seniora nikotynowy nałóg dał znać o sobie w październiku 2015. Zdiagnozowano u niego nowotwór płuc, a przynajmniej wtedy sprawa ujrzała światło dzienne. Kilka miesięcy później mówiąc o swoim leczeniu ocenił, że „po pierwszej połowie prowadzi 2:0 i jest pewny, że wygra ten mecz”. 24 marca 2016 okazało się, że ten pojedynek będzie miał innego zwycięzcę. **PAP**

O PIŁCE

Europejska Federacja Kibiców (FSE) wraz z Euroconsumers, organizacją reprezentującą konsumentów na kontynencie, złożyła skargę na FIFA do Komisji Europejskiej w związku z „wygórowanymi” cenami biletów na tegoroczne mistrzostwa świata w piłce nożnej, a także z powodu „nieprzejrzystych i nieuczciwych”

procedur ich zakupu. Już w połowie grudnia FSE wezwało FIFA do „rozpoczęcia konsultacji” w celu znalezienia „rozwiązania respektującego tradycję, uniwersalność i znaczenie kulturowe mistrzostw świata”. Stowarzyszenie odwołuje się teraz do europejskiego prawa konkurencji, twierdząc, że FIFA

wykorzystała swój monopol na sprzedaż biletów na mundial, „aby narzucić kibicom warunki, które nigdy nie byłyby akceptowalne na konkurencyjnym rynku”. Wylicza się sześć konkretnych nadużyć, zaczynając od „wygórowanych cen, wyższych niż podczas poprzednich edycji i przekraczających własne szacunki FIFA”.

Według nich najtańsze bilety na finał kosztują obecnie od 4185 dolarów (3609 euro), czyli ponad siedem razy więcej niż podczas MŚ 2022 w Katarze. Ponadto obie organizacje potępiają „reklamę-przynętę” dotyczącą biletu za 60 dolarów na fazę grupową, która „praktycznie wyczerpała się przed rozpoczęciem sprzedaży

dla ogółu zainteresowanych, a także „niekontrolowaną dynamikę cenową”. W końcowych wnioskach skargi podano, że zasady sprzedaży są nieprzejrzyste, ponieważ „miejsce siedzeń, plany stadionów, a nawet drużyny, które wystąpią, nie są gwarantowane w momencie zakupu”. Obie organizacje

ubolewają nad tym, że FIFA stosuje „techniki sprzedaży pod presją”, a także czerpie zyski z ewentualnej odsprzedaży biletów, pobierając 15 procent opłaty. FSE to niezależna organizacja reprezentująca interesy kibiców w Europie, uznawana za kluczowego partnera przez UEFA. **PAP**



SPORT.wm.pl

PIĄTEK-NIEDZIELA 27-29.03.2026

W GIŻYCKU CZEKAJĄ NA STOMIL

PIŁKA NOŻNA \\ W 19. kolejce IV ligi prowadzący w tabeli Stomil zagra w Giżycku, natomiast drepcząca mu po piętach Concordia podejmie Granicę Kętrzyn. Z kolei w II lidze trwa znakomita passa Wikielca, który właśnie wygrał czwarty mecz z rzędu!

Stomilowcy są liderem, ale to się jeszcze może zmienić, bo Concordia ma do rozegrania zaległy mecz w Gołdapi (13 maja). Jeśli Elblążanie ograżą Romintę, wtedy powrócą na pierwsze miejsce, oczywiście jeśli do tego czasu gdzieś po drodze nie pogubią punktów. Przypominamy, że zwycięzca rozgrywek awansuje do III ligi, natomiast drugi zespół tabeli o awans będzie się musiał bić w barażach.

W 19. kolejce Stomil jedzie do Giżycka zmierzyć się z Mamrami, które po rundzie jesiennej były wyżej w tabeli od Olsztynian. Ale to już historia, bowiem obecnie drużyna Michała Narela traci już cztery punkty do Stomilu. Warto jednak przypomnieć, że jesienią w Olsztynie Mamry ograły Stomil 3:1, co dla wielu kibiców było wtedy szokiem.

Natomiast Concordia po porażce ze Stomilem bardzo szybko wróciła na zwycięską ścieżkę. Podopieczni trenera Marcina Szweddy wygrali w Ostródzie z Sokolem, a teraz chcą pokonać Granicę, która niedawno w Kętrzynie niespodziewanie straciła dwa punkty z GKS Stawiguda. Spotkanie zakończyło się szczęśliwym dla gospodarzy remisem 2:2, bo do wyrównania doprowadzili dopiero w ostatniej minucie meczu.

• 19. kolejka, sobota:

Mragowia Mragowo - Mazur Etk (12), Drwęca Nowe Miasto Lubawskie - Pisa Barczewo (13), Concordia Elbląg - Granica Kętrzyn (14), Start Nidzica - Rominta Gołdap (14), Mamry Giżycko - Stomil Olsztyn (14), DKS Dobrze Miasto - Sokół Ostróda (15:30), GKS Stawiguda



Po czterech zwycięstwach z rzędu trzecioligowy GKS Wikielec w końcu opuścił strefę spadkową

da - Polonia Lidzbark Warmiński (16); **niedziela:** Olimpia II Elbląg - Tęcza Biskupiec (12).

PO 18 KOLEJKACH

1. Stomil	40	55:16
2. Concordia*	39	52:19
3. Mamry	36	56:23
4. Polonia*	36	42:20
5. Sokół	35	44:24
6. Start	34	54:33
7. Dobrze Miasto	26	32:36
8. Granica	24	34:42
9. Tęcza	24	36:21
10. Rominta*	22	33:31
11. Drwęca	20	23:61
12. Mazur	19	28:44
13. Pisa*	18	22:32
14. Mragowia	14	29:41
15. Olimpia II	9	14:51
16. Stawiguda	5	19:79

* mecz zaległy do rozegrania

W środę nasi trzecioligowcy rozegrali trzy zaległe mecze. Czwarte zwycię

stwo z rzędu odniósł Wikielec, tradycyjnie przegrał Znicz, a Olimpia Elbląg miała niewiele do powiedzenia na boisku wicelidera.

• KS Wasilków - GKS Wikielec 1:2 (1:0)

1:0 - Mazurek (18), 1:1 - Górecki (80), 1:2 - Jajkowski (85)

Początek spotkania nie zapowiadał radosnego finału, bo gospodarze od pierwszych minut starali się narzucić swój styl gry, co przyniosło efekt już w 18. minucie.

Prawdziwe emocje zaczęły się jednak dopiero w ostatnim kwadransie. Trener Gracjan Wierzbicki zdecydował się na odważne zmiany, a jedną z nich było wprowadzenie na murawę Kamila Góreckiego. No i to był strzał

w dziesiątkę, ponieważ zawodnik wypożyczony z Arki Gdynia zaliczył klasyczne „wejście smoka”, bowiem niemal natychmiast po pojawieniu się na boisku odnalazł się w ogromnym zamieszaniu w polu karnym rywali i przytomnym strzałem doprowadził do wyrównania.

Remis nie satysfakcjonował gości, którzy poczuł cios zadał w 85. minucie Mateusz Jajkowski. Defensor GKS-u podszedł do rzutu wolnego i popisał się fenomenalnym uderzeniem, które nie dało szans bramkarzowi z Wasilkowa. W ciągu zaledwie pięciu minut Wikielec przeszedł drogę z piekła do nieba.

Dzięki tej niezwykle ważnej wygranej Wikielec awansował na czter-

naste miejsce w tabeli, bowiem wyprzedził GKS Bełchatów.

• Znicz Biała Piska - Wisła II Płock 1:2 (0:0)

0:1 - Bielka (56), 0:2 - Janus (75 k), 1:2 - Kot (87)

• Warta Sieradz - Olimpia Elbląg 4:1 (3:0)

1:0 - Mielczarek (4), 2:0 - Trubnikov (16), 3:0 - (37 samobójcza), 3:1 - Wierzbica (72), 4:1 - Owczarek (90+3)

• **24. kolejka, sobota:** Olimpia Elbląg - ŁKS Łomża (15), Mławianka Mława - KS Wasilków (15:30), Wigry Suwałki - Broń Radom (17), Żąbkovia Żąbki - GKS Bełchatów (16); **niedziela:** Lechia Tomaszów Mazowiecki - GKS Wikielec (12), Warta Sieradz - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (12), Widzew II Łódź - KS CK Troczyn (12); **mecze przełożone**

na 15 kwietnia: Znicz Biała Piska - Jagiellonia II Białystok (17:30), Legia II Warszawa - Wisła II Płock. **EM, DRYH**

PO 23 KOLEJKACH

1. Legia II	59	64:20
2. Warta	51	44:21
3. Łomża	46	52:24
4. Wisła II	41	40:33
5. Wigry	40	43:33
6. Żąbkovia	38	58:40
7. Troczyn	35	57:35
8. Broń	31	28:40
9. Świt	31	34:40
10. Widzew II*	30	45:49
11. Olimpia	30	35:42
12. Lechia	29	45:37
13. Jagiellonia II	29	26:31
14. Wikielec*	26	24:32
15. Bełchatów	26	37:50
16. Mławianka	19	34:47
17. Wasilków	14	22:52
18. Znicz	5	15:77

* mecz zaległy do rozegrania