

PIĄTEK-NIEDZIELA  
17-19|04|2026|

# GAZETA OLSZTYŃSKA

WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



1 6

9 1770137 1912057

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 35076 \ \ NR 59 (2) 628



**Wojtek wraca do miasta** |4-5



**Nagórki, Jaroty i Pieczewo – unikatowa historia** |6



**Młodzież świadoma po-wagi** |17



**Real pożegnał się z Europą** |22



**Nie rewolucja, tylko ewolucja** |24



Fot. Zbigniew Wozniak

# 140. LAT „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”





# 140. LAT „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” ŚWIĘTO U ŹRÓDEŁ

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

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

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

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

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



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



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



Piotr Lisiecki odczytał list w imieniu marszałka Sejmu Krzysztofa Bosaka

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

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

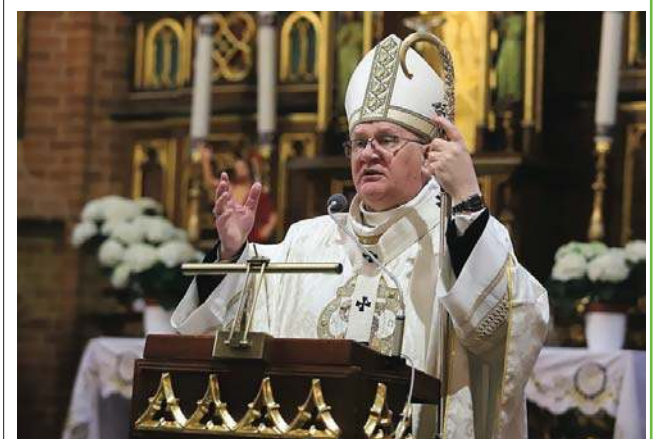
Jeszcze w kościele, po zakończeniu liturgii, list z gratulacjami od samego prezydenta RP Karola Nawrockiego odczytał doradca prezydenta Waldemar Szulc.

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

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



Maciej Matera i Agnieszka Weder-Grygielewicz



Arcybiskup Józef Górzyński, metropolita warmiński



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

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

ZASTĘPCY REDAKTORA  
NACZELNEGO  
Michał Podolak  
Zuzanna Leszczyńska

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

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

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

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

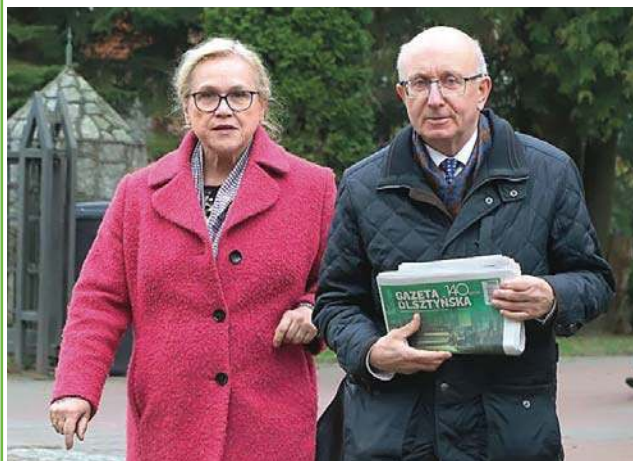
REKLAMA W OLSZTYNIE  
ul. Tracka 7b  
tel. 885 998 201  
reklama@gazetaolsztyńska.pl

CENTRALNE  
BIURO OGŁOSZEŃ  
tel. 514 800 517

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

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

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



Andrzej Senkowski z żoną Urszulą

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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



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

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

JAN BERDYCKI

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem i żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

koleżanki

**Mirosławy Marjańskiej**

długoletniej działaczki elbląskiej Lewicy  
oraz wicedyrektor  
Elbląskiego Centrum Usług Społecznych.

**Rodzinie i Bliskim**  
oraz wszystkim pogrążonym w żałobie

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

Wicewojewoda Warmińsko-Mazurski  
Zbigniew Szczypiński

Z głębokim smutkiem przyjąłem  
wiadomość o śmierci

ś. † p.

**Mirosławy Marsjańskiej**

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

Marcin Kulasek  
Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego  
Poseł na Sejm RP



# WOJTEK WRACA DO MIASTA

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

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

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

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

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

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

## Miasto

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

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

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



Z dyplomem Świadek Historii

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

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

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

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

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

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

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

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

## Archiwum

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

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

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

## NIEZŁOMNY WOJTEK

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



To było piąte wyjście z domu od sierpnia



Fot. archiwum prywatne

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

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

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

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

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

#### Ciało

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

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

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

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

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

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

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

#### Zadanie

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

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

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

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

## PO BUDAPESZCIE SOFIA, CZYLI KOLEJNE WYBORY...



Jeszcze niemal wszyscy emocjonują się wyborami na Węgrzech, a tymczasem już w najbliższy weekend odbędzie się kolejna elekcja. Też w Europie i też w kraju członkowskim UE. Chodzi o wybory do parlamentu w Sofii w ciągu ostatnich ośmiu lat. Ten niebywały

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

RYSZARD CZARNECKI

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

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

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

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

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

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

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

JAN BERDYCKI

## JAK WESPRZEĆ WOJCIECHA CIESIELSKIEGO

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



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

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

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

## Jak oni to wytrzymali?

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

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

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

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

## Szybka dekomunizacja Gomułki

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

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

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

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

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

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

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

## Nieoczywiste źródła historyczne

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



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



Nagórki od strony Osiedla Mazurskiego przedzielone ul. Krasickiego

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

## Żywe wspomnienia mieszkańców

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

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

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

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

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



# OTWÓRZMY WRESZCIE NASZĄ BIBLIĘ!

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

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

## Problem jest realny

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

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

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

## Zakorzenia w tekście Biblii


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

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

**XVIII OGÓLNOPOLSKI  
TYDZIEŃ BIBLIJNY**

**19.04–25.04.2026**

pod patronatem  
**Dzieła Biblijnego im. św. Jana Pawła II**



**Odważnie głosić Ewangelię Boga**

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

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

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

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

## Warto spróbować!

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

**ZDZISŁAWA KOBLYŃSKA**



# KADYKS — MIŁOŚĆ MOJEGO ŻYCIA

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

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

## Od Gadiru do Kadyksu

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



Gran Teatro Falla

ludzi i rzeczy z Kadyksu to „gaditano”.

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

## Most do starożytności

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

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

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

## Kolumb rusza na podbój świata

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

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

liberalnego i rewolucyjnego społeczeństwa.

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

## Dziś

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

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

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

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



Parque Genovés



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

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

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



Plaza Fragela

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

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

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



Promenada. Za murkiem Ocean Atlantycki

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

#### Ech, tza się w oku kręci...

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

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



Papuga w parku miejskim, przy Muzeum Kadyksu

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

#### Ryby!

Od razu to powiem i nie będę ukrywać oskarży-



Ryby u Juana-José

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

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

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

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

Czego i Państwu, i sobie jeszcze przynajmniej raz w życiu życzę.

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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



# POLITYCZNI LIDERZY KOMENTUJĄ

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

**Jacek PROTAS**  
poseł do Parlamentu  
Europejskiego  
(Koalicja Obywatelska)



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

pełniejsze odzwierciedlenie w przyszłych decyzjach i rozwiązaniach finansowych Unii Europejskiej.

**Urszula PASŁAWSKA**  
postanka  
(Polskie Stronnictwo  
Ludowe)



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

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



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

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



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

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

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

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

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

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

**Piotr LISIECKI**  
(Konfederacja  
/ Ruch Narodowy)



Po co była awantura o SAFE?

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

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

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

17-23 kwietnia 2026


**dodatek**  
 TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

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

NR 16

## Poniedziałek


**20:30** **Piekielno-Niebo**
**TVP 1**  
 Teatr Telewizyjny, 2026  
 DJ-ka Jola, mama samotnie wychowująca synka, całkiem niespodziewanie trafia w zaświaty. Problem w tym, że wcale jej tam nie po drodze, ma do załatwienia jeszcze dużo spraw na ziemi, co stanowczo, choć nie do końca skutecznie, próbuje wytłumaczyć najważniejszym decydom w niebie i w piekle. Po próbie ucieczki w towarzystwie diabła Osmółki i twardej negocjacji Joli udaje się uzyskać coś na kształt kompromisu. „Piekielno-Niebo” to wzruszająca, brawurowo zgrana przez aktorów Teatru Narodowego w Warszawie historia o miłości, która wykracza poza ziemskie życie.

## Piątek


**23:45** **Batman: Początek**
**TVN 7**  
 Przygodowy, USA, 2005  
 W jaki sposób jeden człowiek może zmienić świat? To pytanie przesładuje Bruce'a Wayne'a (Christian Bale) jak widmo rodziców zastrzelonych na jego oczach na ulicach miasta Gotham w nocy, która na zawsze zmieniła jego życie. Dręczony poczuciem winy i gniewem, walcząc z demonami, które podsycają w nim żądzę zemsty oraz potrzebą uszanowania altruistycznego dziedzictwa rodziców, pozbawiony złudzeń dziedzic przemyślowego imperium znikną z Gotham i podróżuje po świecie, szukając sposobów walki z niesprawiedliwością i sprawienia, żeby ci, którzy żerują na strachu innych, sami zaczęli się bać.

## Sobota


**20:00** **Parasite**
**TVP KULTURA**  
 Dramat, Korea Południowa, 2019  
 Czwooro biedaków bez przyszłości wpada na pomysł jak zdobyć duże pieniądze. Ich sposób na sukces to przekręt doskonały. Najmłodszy z bohaterów filmu dostaje posadę korepetytora zamożnej dziewczyny. Szybko dostrzega w tym wielką szansę dla swoich bliskich. Od razu wprowadza do bogatego domu siostrę, która umiejętnie udaje absolwentkę prestiżowej uczelni. A dziewczyna też nie próżnuje i już obmyśla, jak sprytnie załatwić bezrobotnemu ojcu pracę szofera u gospodarzy. Z pozoru niewinna intryga zamienia się w przerażającą historię.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 02:55

## Niedziela


**13:40** **Megan Leavey**
**TV PULS**  
 Dramat, USA, 2017  
 Niemająca planu na życie Megan Leavey (Kate Mara) postanawia wstąpić do piechoty morskiej. W wyniku incydentu dostaje zdanie czyszczenia psich klatek, gdzie poznaje owcarkę niemieckiego o imieniu Rex, którego boi się każdy. Niespodziewanie udaje jej się złapać z nim nić porozumienia. Wkrótce kobieta i jej podopieczny trafiają do Iraku, gdzie z sukcesem zajmują się wykrywaniem bomb i min przeciwpiechotnych. Pewnego dnia dochodzi jednak do tragedii...

## Wtorek


**21:20** **Ona**
**TVP KULTURA**  
 Dramat, USA, 2013  
 Romantyczna historia z elementami filmu science fiction, rozgrywająca się w niedalekiej przyszłości, w świecie inteligentnych maszyn, które mogą zastąpić człowieka, tworząc uludę szczęścia. Akcja osadzona w wielkim mieście Los Angeles, gdzie mieszka bohater filmu - wrażliwy, samotny i pogrążony w depresji. Theodore Twombly zajmuje się pisaniem bardzo osobistych listów dla osób, które mają kłopoty z przelewaniem na papier swoich myśli, uczuć, wspomnień. On jest mistrzem w tej dziedzinie, ale sam nie umie sobie poradzić w życiu.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 01:10

## Środa


**23:55** **Okup**
**TVN 7**  
 Sensacyjny, USA, 1996  
 Tom Mullen jest człowiekiem sukcesu. Był pilotem wojskowym, dzięki ciężkiej pracy stał się właścicielem czwartej co do wielkości linii lotniczej w USA. Ma piękną żonę Kate i dziesięcioletniego syna Seana, mieszka w luksusowym apartamencie w eleganckiej dzielnicy. Pewnego dnia podczas naukowego festynu w Central Parku nieznanymi sprawcami, działając z niezwykłą precyzją, uprowadzają Seana. Mullenowie otrzeźwiają wiadomość, że jeżeli w ciągu 48 godzin nie prześlą im 2 mln. dolarów, ich syn zginie...

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 20:00

## Czwartek


**02:25** **Ostatni Mohikanin**
**POLSAT**  
 Dramat historyczny, USA, 1992  
 Rok 1757. Akcja filmu toczy się w skolonizowanej Ameryce, gdzie trwa wojna pomiędzy Anglią i Francją. Poznajemy losy białego Indianina, o imieniu Sokole Oko (Daniel Day-Lewis), który jako dziecko został przygarbiony przez plemię Mohikanów. Stara się on żyć w zgodzie z naturą i zasadami swojego plemienia, nie mieszając się w sprawy zważonych narodów, jednakże miłość do Kory (Madeleine Stowe), córki angielskiego pułkownika oraz nieoczekiwane koleje losu skrzyżują jego drogę życiową z ścieżkami obcej wojny.

## PIĄTEK • 17 kwietnia

## TVP 1

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

## TVP 2

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

## TVN

**05:40 Uwaga!** - program interwencyjny  
**05:55 Ukryta prawda** - program obyczajowy  
**06:50 Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy  
**07:45 Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny  
**11:25 Kuchenne rewolucje** - Dzisiaj zajrzemy do restauracji „Ziołowa Chata” w Brennie w Beskidzie Śląskim oraz do bistro „Aę” w Chorzowie.  
**13:40 Ukryta prawda** - program obyczajowy  
**15:45 Młode gliny** - program kryminalny  
**16:50 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska  
**17:55 Detektywi** - program kryminalny  
**19:00 Fakty**  
**19:30 Sport**  
**19:40 Pogoda**

## POLSAT

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

## TVP Kultura

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

## TV Puls

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

## TVN 7

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

## TV 4

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

**16:05 Dziedzictwo** - serial, Turcja  
**17:00 Telexpress; Pogoda**  
**17:25 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny  
**17:55 Klan** - telenowela, Polska  
**18:20 Zaraz wracam** - serial, 2026  
**18:55 Akacja 38** - serial, 2018  
**19:30 Program inform.** 19.30  
**19:55 Pytanie dnia** - rozmowa  
**20:10 Sport; Pogoda**  
**20:30 Głina. Nowy rozdział** - serial krym., Polska, 2025  
**21:30 Sekielski wieczorową porą** - talk-show  
**22:35 Londyński bulwar** - fab., USA, 2010  
**00:25 Wojna zastępcza** - serial, Polska, 2026  
**01:25 Panny z Wilka** - obycz., Polska, 1979  
**03:30 Sekielski wieczorową porą** - talk-show

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

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

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

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

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

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

## TV Trwam

**09:35 Św. na każdy dzień** 09:45  
**Jestem mamą** 10:00 Inf. dnia  
**10:15 Rozmowy niedok.** 11:25  
**Głos Polski** 11:35 Natura et Homo  
**12:00 Regina Coeli** 12:03 Inf. dnia  
**12:20 Głos serca** 13:05  
**Zrób jeden mały krok** 13:30  
**Msza św.** 14:30 Drzwi do lasu  
**14:55 Słowo życia** 15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia  
**15:20 Mocni w Wierze** 15:50  
**Ma się rozumieć** 16:00 Inf. dnia  
**16:10 Natura** Obiektywnie 16:40  
**Zniewolenie** 16:55 Stan wojenny w Polsce  
**17:30 Łączy Nas Historia** 17:55  
**Poczet Wlk. Polaków** 18:00  
**Regina Coeli** 18:05 Inf. dnia  
**18:15 Westerplatte** Młodych 19:00  
**Warto zauważyć...** 19:30  
**Brat Franciszek** 20:00 Inf. dnia  
**20:20 Różaniec** 20:50  
**Mysłąc Ojczyzna** 21:00  
**Apel Jasnog.** 21:20  
**Inf. dnia** 21:40  
**Polski Punkt Widzenia** 22:00  
**Katowicie** 22:50  
**Przełęcz Tyg.** „Niedziela” 22:55  
**Moja Fatima**

SOBOTA • 18 kwietnia

TVP 1

04:55 Wykrywca kłamstw - magazyn
05:15 Pytanie dnia - rozmowa
05:35 Reporterzy - magazyn
05:50 Oko na świat - magazyn
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - mag.
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2006
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:50 Gwiazdy w południe - Jeździec znikąd - western, USA, 1953
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczaj., 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy
12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
12:40 Program
13:05 Panna młoda - serial obyczaj., Turcja, 2024
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Na dobre i na złe - Potwór - serial, Polska, 2026



17:00 Telexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial krym.
18:25 Przed ekranem
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
21:25 Hit na sobotę - Spectre - sens., Wlk. Bryt., USA, 2015
24:00 Ukryta sieć - dram., Polska, 2023
02:00 Londyński bulwar - fab., USA, 2010
03:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:50 Sprawdzamy - magazyn



17:20 Panna młoda - serial obyczaj., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę - rozmowa
19:00 Informacja kulturalna - magazyn
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:30 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne
22:05 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
23:45 Kino relaks - Respect - fab., USA, 2020
02:20 Skarbiec - film kryminalny, USA, 2016
04:00 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:35 Na Wspólnej Omnibus - serial obyczaj., Polska
13:30 Historia Kopciszka - kom., USA, Kan., 2004. Sam nie ma lekkiego życia. Los sprawił, że jej ojciec założył drugą rodzinę, w której ona jest osobą złą i niechcianą.
15:40 Mój książę z bajki - przygod., Franc., Belgia, 2020
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 Mam talent! - program rozrywkowy
22:20 Tata kontra tata - kom., USA, 2015. Brad (Ferrel) zawsze marzył o tym, by mieć idealną rodzinę i teraz robi wszystko, by stać się idealnym ojcem dla dzieci i swojej żony (Linda Gardellini). Niespodziewanie pojawia się ich biologiczny ojciec, Dusty (Wahlberg)...
00:15 Annabelle: Narodziny zła - horror, USA, 2017
02:30 Szpital św. Anny - serial obyczaj., Polska
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:40 Ewa gotuje - Pierwszą z potraw zaprezentowanych podczas tego odcinka „Ewa gotuje” będzie terrina rybna...
12:20 Shrek ma wielkie oczy - anim., USA, 2010
12:50 Karate Kid 4: Mistrz i uczennica - sens., USA, 1994
15:15 Narzeczony na niby - kom., Polska, 2018
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułajki
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf



21:55 Venom 3: Ostatni taniec - akcja, SF, Meksyk, USA, Wlk. Bryt., 2024. Człowiek Eddie i Venom, kosmita dający mu nadludzkie zdolności, są zmuszeni do ucieczki przed przeciwnikami z różnych światów.
00:15 Patriota - sens., USA, Niemcy, 2000. Rok 1763, amerykańska wojna o niepodległość. Dobiają końca wojna z Francuzami. Brytyjski poddany, oficer Benjamin Martin (Mel Gibson) porzuca wojenne rzemiosło i osiedla się w Karolinie Południowej...
03:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Teledyski

TVP Kultura

06:35 Hydrozagadka - film TVP, 1970
08:00 Co nam w duszy gra - Duety miłosne - widowisko
09:05 Kolekcja - Magdalena Abakanowicz - felieton
09:20 Dokument tygodnia - Kuba - dok., Polska, 2023
10:55 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1914 - serial, Polska, 1980
12:30 Wydarzenie aktualne z okazji otwarcia katedry Notre-Dame - koncert, Franc., 2024
15:35 Odrodzenie Katedry Notre-Dame - dok., Franc., 2024
16:45 Tamte lata, tamte dni - Maria Maj - magazyn
17:25 Retro kino - Szczególny dzień - dram., Włochy, 1977
19:20 Dzień z życia artysty - Andrzej Foggt - magazyn



20:00 Bilet do kina - Parasite - dram., Korea Południowa, 2019
22:20 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall - Wlk. Bryt., 2007
23:25 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Boccaccio '70
23:35 Wieczór kinomana - Boccaccio '70 - obyczaj., Włochy, Franc., 1962
01:25 Dobry tytuł - magazyn literacki
02:00 Kino nocne - Pianistka - dram., Franc., Austria, Niemcy, Polska, 2001
04:10 Soliści Lucerne Festival Orchestra - Dvorak i Debussy - koncert, Niemcy, 2023
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy samochodem Semir zauważa stojącą na poboczu młodą kobietę. W tym samym czasie nadjeżdża gangster, który porwya kobietę.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia - Podróżnik dociera do Etiopii, gdzie odnaleziono jedne z najstarszych śladów przodków człowieka.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Do lombardu przychodzi 30-letnia Aneta Karolczyk. Chce kupić nowy telefon, podobny do modelu, który jej się „popsuł”. Tak naprawdę, rozbił go Adrian Radosz - 35-latek, który właśnie wyszedł z więzienia, a teraz ją szantażuje



20:00 Freelance - akcja, USA, 2023. Mason Pettis (John Cena), były agent sił specjalnych podejmuje się niebezpiecznego, ale dobrze płatnego zlecenia. Musi zapewnić prywatną ochronę dziennikarce podczas jej wyjazdu na wywiad z ekscentrycznym dyktatorem.
22:10 Londyn w ogniu - akcja, USA, Bułg., Wlk. Bryt., 2016
00:05 Pasażer - akcja, Aruba, USA, 2002
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:00 Dyzur - serial medyczny
03:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę
05:00 Dyzur - serial medyczny

TVN 7

05:25 Szkoła - Uczennica klasy 8a Hania Rodowicz marzy o tym, by zostać aktorką. Pragnie zdobyć rolę w serialu i dlatego postanawia być bardziej kobieca. Dziewczyna zmienia styl i robi mocny makijaż.
06:15 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:10 Bugs Bunny Builders - animacja
07:40 Pan niania - kom., USA, 1992
09:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:30 Mówię Wam - talk-show
12:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:50 Detektywi - program kryminalny
15:50 The Floor - teleturniej
17:45 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia - przygod., USA, Hong Kong, Chiny, Kan., 2016



20:00 Okup - sens., USA, 1996
22:35 Ciche miejsce - SF, USA, 2018. Rodzina Abbottów stara się przetrwać na zniszczonej Ziemi zdominowanej przez śmiertelnie drapieżniki o niezwykle wyzuczonym sluchu.
00:25 Dom wygranych - kom., USA, 2017. Gdy córka Scotta i Kate Johansenów dostaje się na renomowaną uczelnię, spełniają się jej marzenia, jednak wkrótce okazuje się, że nie przyznano jej pełnego stypendium.
02:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:00 Fachowcy - paradokument
03:35 Usterka - poradnik
04:10 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?
07:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
09:05 JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny
09:30 A na deser... - program kulinarny
09:35 Gwiazdy Kabaretu i program rozrywkowy
09:55 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe
12:55 Człowiek w czerwonym bucie - kom., USA, 1985
14:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
02:05 STOP Drogówka - serial policyjny
03:05 Interwencja - magazyn reporterów
03:25 Lubie disco! - magazyn muzyczny
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Teledyski

TV Trwam

09:00 Kapłani zesłanych
10:00 Inf. dnia
10:15 Retrospekcja
10:35 Słowo życia
10:40 Polski Punkt Widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet
13:30 Msza św.
14:30 Przejąd Tyg. „Niedziela”
14:35 Słowo życia
14:40 Św. na każdy dzień
14:45 Jak wygrać małżeństwo?
15:00 Dzielnia niewiasta
15:15 Mateczniki Polskość
15:30 Wierzę w Boga
16:00 Inf. dnia
16:10 Historia PL
17:00 Z Parlamentu Europ.
17:30 Przelamując bariery
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Regina Coeli
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:25 Św. na każdy dzień
19:30 Manna z Nieba
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Warto być ojcem
22:15 Głos serca

NIEDZIELA • 19 kwietnia

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień - magazyn
08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
08:50 Alternatywy 4 - serial kom., 1983
09:55 Ojciec Mateusz - serial
10:55 Komisarz Alex - serial krym.
12:00 Regina Coeli, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:40 Nowe życie - Helena - rep.
13:00 Piłka nożna - mecz charytatywny Artyści - TVP
15:00 Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki - dok., Polska, 2024
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Telexpress; Pogoda

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 - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - program poranny
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:50 The Voice Kids - Bitwa - widowisko muzyczne
13:20 The Voice Kids - Bitwa Sing off - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne



17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Dariusz Szpakowski - talk-show
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport; Pogoda
20:25 Wojna zastępcza - serial,
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:25 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:50 Ronin - sens., USA, 1998
01:00 Spectre - sens., Wlk. Bryt., USA, 2015
03:35 Ukryta sieć - dram., Polska, 2023
05:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny



16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:15 Sandokan, książę piratów - serial, Włochy, 2025
18:20 Pan Mama - „Boomer” - serial komediowy, 2026
18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026
20:20 Postaw na milion - teleturniej
21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne
22:25 Żyć nie umierać - dram., Polska, 2015
24:00 Kruczaka - Znak bliźniąt - serial kryminalny, Polska, 2024
01:00 Respect - fabularny, USA, 2020
03:30 Akacja 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
12:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
13:10 Mam talent! - program rozrywkowy
15:40 Bitwa o gości - program rozrywkowy
16:45 Kogel mogel - komedia, Polska, 1988
19:00 Fakty - magazyn informacyjny
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 The Traitors. Zdraycy - reality show



21:25 Galimatias, czyli kogel mogel II - kom., Polska, 1989. Kaska, wychodzi za mąż za Pawła. Między młodą parą nie ustają kłótnie na temat posiadania potomstwa.
23:30 John Wick - sens., USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2014. John Wick był najlepszym płatnym zabójcą w Stanach, ale dla ukochanej żony wycofał się z biznesu.
01:40 Superwizjer - magazyn reporterów
02:20 Szpital św. Anny - serial obyczaj., Polska
03:10 Uwaga! - program interw.
03:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
12:00 Kung Fu Panda 3 - anim., Chiny, USA, 2016. Panda Po wraz ze swym odnalezionym ojcem wyrusza do sekretnej krainy pand. Tymczasem Kai, złowieszczy wojownik zaczyna pustoszyć całe Chiny, odbierając moc wszystkim mistrzom...
14:05 Must Be The Music - program muzyczny
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:25 Pogoda
19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny



19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
22:30 Moje wielkie greckie wesele 3 - kom., USA, 2023. Komedia romantyczna, rozgrywająca serce i pełna zwrotów akcji, filmowa podróż do Grecji...
00:30 Dick i Jane: Niezły ubaw - kom., USA, 2005. Gdy nadeszły gorsze czasy bohater i jego kochająca żona z przerażeniem obserwują, jak ich majątek ulatnia się jak kamfora...
02:20 Świat według Kiepskich - serial komediowy
03:25 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Teledyski

TVP Kultura

06:25 Zaspiewajmy to jeszcze raz - Jabłonie - 1974
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Jan Młynarski
07:50 Bajnutki - widowisko kameralne, 2026
08:00 Nabożeństwo luterzańskie w Żyrardowie
09:00 Przystań nad Biblią - program religijny
09:15 Król życia - dok., Pol., 2026
09:55 Zakaz wstępu dla psów i Włochów - animowany, Franc., Włochy, Szwajc., Belgia, 2022
11:15 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
12:15 Dokument tygodnia - Kuba - dok., Polska, 2023
13:50 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
14:30 Miś - kom., Polska, 1980
16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Grzegorzem Małeckim



18:10 Niedziela z... Grzegorzem Małeckim
Mąż i Żona - spektakl teatralny, 2016
19:20 Piosenki Władysława Szpilmana - widowisko
20:00 Pianista - dram., Polska, Wlk. Bryt., Franc., 2002
22:35 Kulturalni - magazyn
23:30 Więcej niż fikcja - SR - dokument, Niemcy, 2024
01:30 Noc krótkich filmów - Figury niemożliwe i inne historie I - anim., Polska, Kan., 2021
02:00 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall - Wlk. Bryt., 2007
02:55 Kino nocne - Parasite - dram., Korea Południowa, 2019
05:10 Teledyski

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:35 Nash Bridges - Dochodzi do strzelaniny, w której ginie prawnik, drugi z kolei zostaje ranny. Ocalały - Robert Saxon - podaje policji, że napastnikiem był jego były klient...
07:30 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym.
10:45 Ranczo - serial komediowy
13:40 Mangan Leavey - dram., USA, 2017
15:55 Zakonnica w przebraniu 2 - kom., USA, 1993. Zaprzyżniłone zakonnice ze zromadzenia świętej Katarzyny i proszą Deloris o pomoc. Wkłada więc ona ponownie habit i zaczyna uczyć muzyki wyjątkowo trudną młodzieży. Wysiłek kobiety nie idzie na marne...
18:20 Pies i kot - kom., 2024



20:00 Świat w ogniu - akcja, USA, 2019. Prezydent USA staje się celem ataku, dokonanego przy użyciu najnowocześniejszych technik wojskowych. Giną dziesiątki agentów, a życie głowy państwa wisí na włosku...
22:20 Huragan - akcja, USA, 2018. Do skarbca w położonej na wybrzeżu bazie wojskowej trafia olbrzymia kława 600 milionów dolarów w gotówce.
00:35 Przetrwać piekło - akcja, USA, 2021
02:20 Dyzur - serial medyczny
03:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Dyzur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:30 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 Bugs Bunny Builders - animacja
07:25 Mała księżniczka - film rodzinny, USA, 1995. Sara wychowuje się w Indiach, wśród wspaniałej przyrody, otoczona przez kochających ją ludzi. Nie ma matki, a najbliższa rodzina to ojciec, kapitan Crewe i siostrzyczka Maya. Pewnego dnia ojciec zostaje powołany do wojska i wyrusza na wojnę.
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Detektywi - program kryminalny
16:35 The Floor - teleturniej
17:50 Ochroniarz amator - kom., USA, 2008



20:00 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014
23:35 Zabójcza broń III - sens., USA, 1992. Martin Riggs (Mel Gibson) i Roger Murtaugh (Danny Glover) wkraczają do akcji, gdy w jednym z budynków w Los Angeles zostaje znaleziona bomba...
02:05 Odważna - sens., USA, Australia, 2007. Pewnego wieczoru życie Neil Jordan zmienia się w koszmarną obojętą z narzeczoną padającą ofiarą napadu, chłopak ginie, a ona przeżywa cudem.
04:05 Usterka - program poradnikowy
04:40 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
06:15 Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa - dok., Franc., 2018
07:30 Operacja Trump. Rosyjski szpijdz zdobywają Amerykę - dok., Franc., 2024
08:40 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
10:45 Akademia sztuk walki fab. USA, 2015
12:55 Turysta - sens., USA, 2010
15:00 Rycerz Króla Artura - obyczaj., USA, 1995
17:55 Uroczysko - serial krym.
20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
00:00 STOP Drogówka - serial policyjny
01:00 Koszty wojny
02:15 Powrót do przeszłości
03:15 Interwencja - magazyn reporterów
03:25 Lubie disco! - program muzyczny
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Teledyski

TV Trwam

09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek
09:15 Manna z Nieba
09:25 Przejąd Tyg. „Niedziela”
09:30 Msza św.
10:30 20 czerwca 1941 roku
11:00 Głos serca
12:00 Regina Coeli z Ojcem Św. Leonem XIV
12:15 Papież Polak do Rodaków
12:40 Medjugorje (Mel Gibson) i Roger Murtaugh (Danny Glover) wkraczają do akcji, gdy w jednym z budynków w Los Angeles zostaje znaleziona bomba...
02:05 Odważna - sens., USA, Australia, 2007. Pewnego wieczoru życie Neil Jordan zmienia się w koszmarną obojętą z narzeczoną padającą ofiarą napadu, chłopak ginie, a ona przeżywa cudem.
04:05 Usterka - program poradnikowy
04:40 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

## PONIEDZIAŁEK • 20 kwietnia

## TVP 1

06:25 Akacja 38 - serial, 2018  
07:00 Transmisja Mszy Świętej  
07:30 Studio Raban - magazyn  
08:00 Serwis Info; Pogoda Info  
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026  
09:00 Ranczo - serial kom., 2006  
10:00 Komisarz Alex - serial krym.  
11:00 Ojciec Mateusz - serial  
12:00 Serwis Info  
12:10 Agrobiznes; Agropogoda  
12:35 Rok w ogrodzie Extra  
12:50 BBC w Jedyńce - Ssaki - Zimno - dok., Wlk. Bryt., 2024  
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022  
15:00 Serwis Info  
15:15 Reporterzy - magazyn  
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej  
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny



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  
20:15 Pogoda  
20:30 Piekło-Niebo - Teatr Telewizji, 2026  
21:55 Postscriptum - Piekło-Niebo - dyskusja  
22:30 Świat bez fikcji - Taniec z rosyjskim niedźwiedziem - dok., Polska, 2025  
23:35 Balans bieli - magazyn  
00:20 Kto ratuje jedno życie. Ciotka Hitlera - dram., Polska, 2021  
01:55 Jeździec znikąd - western, USA, 1953  
04:00 Raport specjalny - magazyn

## TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy  
05:30 M jak miłość - serial, 2023  
06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn  
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial  
07:30 Pytanie na śniadanie  
11:40 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy  
12:10 Kolekcja - Andrzej Wróblewski - felieton  
12:30 Koło fortuny - teleturniej  
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
14:05 Va Banque - teleturniej  
14:35 Na sygnale - serial fabularny  
15:05 La Promesa - serial obycz.  
16:00 Koło fortuny - teleturniej  
16:35 Familiada - teleturniej  
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
18:15 Va Banque - teleturniej



18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej  
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
19:55 Domowe patenty - felieton  
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” - felieton  
20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026  
21:55 Na sygnale - serial fabularny  
22:55 Na przekór losowi - Włochy, 2023  
24:00 Kod Dedala - sens., Belgia, Franc., 2019  
01:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017  
02:55 Akacja 38 - serial  
03:50 Rodzinka.pl - serial kom.

## TVN

05:40 Uwaga! - program interw.  
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy  
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny  
11:20 Doradca smaku - program kulinarny  
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy  
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  
21:55 Bitwa o gości - program rozrywkowy  
23:05 John Wick II - sens., USA, Włochy, Hong Kong, Kan., 2017. Legendarny super zabójca John Wick znów musi porzucić spokojną emeryturę. Jego dawny wspólnik potrzebuje pomocy...  
01:30 Eagle Eye - sens., USA, Niemcy, 2008  
03:40 Co za tydzień - program rozrywkowy  
04:05 Uwaga! - program interwencyjny  
04:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy  
04:45 Nauka jazdy - reality show

## POLSAT

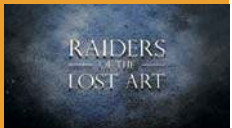
06:00 Nowy dzień  
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do agencji detektywistycznej Malanowskiego zgłasza się 40-letni Jarosław Bandel, który został oskarżony przez młodą kobietę, lwonę, o gwałt.  
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy  
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny  
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
15:50 Wydarzenia - program informacyjny  
16:15 Pogoda  
16:20 Interwencja - magazyn reporterów  
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny  
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy



18:50 Wydarzenia - program informacyjny  
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia  
19:30 Sport  
19:45 Pogoda  
19:55 Milionerzy - teleturniej  
20:30 Farma - reality show  
21:35 Mega hit - Fuchs 2 - kom., Polska, 2022. Maciek (Maciej Musiał) jest bystrzym i ogarniętym dwudziestolatkiem, choć pieniądze i samochód na randkę musi pożyczyć od taty...  
23:45 Wrogowie publiczni - sens., Jap., USA, 2009  
02:40 Legion - sens., USA, 2009  
04:55 Disco Gramy - program muzyczny  
05:40 Telezakupy TV Okazje

## TVP Kultura

07:00 Od ucha do ucha - Zabawne ptaki - anim., Francja, 2021  
07:50 Dwie twarze Galicji - dokument, Polska, 2016  
08:25 Wtem - Szczepan Kopyt - Julia Fiedorczuk - felietony  
08:30 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn obyczajowy  
09:00 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaże  
09:25 Tamte lata, tamte dni - Maria Maj - magazyn  
10:05 Chłopi - Powroty - serial, Polska, 1972  
11:10 Miś - kom., Polska, 1980  
13:15 Czarna suknia - film TVP, 1967  
14:15 Skrzypce nadziei - dok., Franc., 2022  
15:20 Kontrakt - obycz., Polska, 1980  
17:20 Chłopi - Zemsta - serial, Polska, 1972  
18:25 Tygodnik Kulturalny



19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Siedem „Słoneczników” Van Gogha - serial dok., Wlk. Bryt., 2015  
20:00 Pionierzy z Bondem - Szpieg, który mnie kochał - sens., Wlk. Bryt., 1977  
22:15 Porozmawiajmy szczerze - Katarzyna Butowt  
22:55 Pianista - dram., Polska, Wlk. Bryt., Franc., 2002  
01:30 Dzień z życia artysty - Andrzej Fogt - magazyn  
02:10 Kino nocne - Pies na środku drogi - film krótkometrażowy TVP, 1986  
02:50 Więcej niż fikcja - SR - dok., Niemcy, 2024  
04:40 Kulturalni - magazyn

## TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe wybierają się do sklepu. Niespodziewanie dochodzi do napadu. Okazuje się, że dokonuje go supernowoczesny robot.  
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir rozwdzi się z Andrzejem. Mężczyzna jest kłębkiem nerwów, jednak aby nie rozmyślać o problemach - ucieka w pracę.  
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy  
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy  
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy  
14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny  
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument  
16:00 Ranczo - serial komediowy  
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Lwie serce - akcja, USA, 1990. Mistrz sztuk walki, Jean-Claude Van Damme w roli dezertera, który udowadnia, jak daleko może się posunąć człowiek, by chronić swoją rodzinę.  
22:10 355 - akcja, USA, Chiny, 2022. Największe agencje wywiadowcze z różnych stron świata wpadają na trop międzynarodowej organizacji przestępczej, która planuje globalny atak.  
00:25 Kodeks sprawiedliwego - akcja, USA, 2016  
02:30 Dzielnica strachu - serial  
03:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument  
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.  
05:00 Dzielnica strachu - serial

## TVN 7

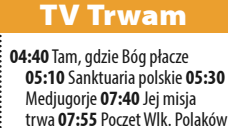
05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los  
05:55 Szkoła - Marta Mus powiedziała koleżankom, że jej mama jest poważnie chora. Dziewczyny uznały, że kobieta ma raka i postanowiły zrobić wszystko, żeby pomóc przyjacielce w tej trudnej sytuacji.  
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy  
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny  
14:00 Detektywi - program kryminalny  
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy  
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.



19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy  
20:00 Hotel Paradise - reality show  
21:00 Mroczny rycerz - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2008. Batman musi zmierzyć się z niezwykłym niebezpiecznym przeciwnikiem, Jokerem. Film został uznany za jeden z najlepszych obrazów opowiadających przygodę Batmana.  
00:05 Ciche miejsce - SF, USA, 2018  
02:05 Skok na głęboką wodę - reality show  
02:55 Mówię wam - talk-show  
03:50 Fachowy - program paradokumentalny  
04:25 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

## TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji  
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom  
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
11:55 Dlaczego ja? - serial paradok.  
12:55 Trudne sprawy - program obycz.  
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej  
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
20:30 Uroczysko - serial krym.  
20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny  
21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto  
22:40 Zabójczy numer - kom., USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2006  
00:55 Love Island. Wyspa miłości - reality show  
02:00 Hardkorowy lombard - reality show  
02:35 Interwencja - magazyn reporterów  
02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami  
05:30 Telezakupy TV Okazje



04:40 Tam, gdzie Bóg płacze  
05:10 Sanktuaria polskie  
05:30 Medjugorje  
07:40 Jej misja trwa  
07:55 Poczet Wlk. Polaków  
08:00 Inf. dnia  
08:15 Wiesz to też Polska  
09:15 Słowo życia  
09:20 Mateczniki Polskości  
09:30 Baśniowy teatr lalek  
09:55 Św. na każdy dzień  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Rozmowy niedok.  
11:20 Stan Bezp. Państwa  
11:30 Warto być ojcem  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Cmentarz przy Lipowej  
13:00 Ocalałam z rzezi  
13:30 Msza św.  
14:30 Kapłan  
15:00 Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Sanktuaria polskie  
16:30 Parady Medyczne  
16:30 Bonifratry  
17:00 Świądkowie  
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia

## TV Trwam

04:40 Tam, gdzie Bóg płacze  
05:10 Sanktuaria polskie  
05:30 Medjugorje  
07:40 Jej misja trwa  
07:55 Poczet Wlk. Polaków  
08:00 Inf. dnia  
08:15 Wiesz to też Polska  
09:15 Słowo życia  
09:20 Mateczniki Polskości  
09:30 Baśniowy teatr lalek  
09:55 Św. na każdy dzień  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Rozmowy niedok.  
11:20 Stan Bezp. Państwa  
11:30 Warto być ojcem  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Cmentarz przy Lipowej  
13:00 Ocalałam z rzezi  
13:30 Msza św.  
14:30 Kapłan  
15:00 Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Sanktuaria polskie  
16:30 Parady Medyczne  
16:30 Bonifratry  
17:00 Świądkowie  
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia

## WTOREK • 21 kwietnia

## TVP 1

05:10 Wykrywacz kłamstw  
05:30 Pytanie dnia - rozmowa  
05:50 Reporterzy - magazyn  
06:00 Oko na świat - magazyn  
06:25 Akacja 38 - serial, 2018  
07:00 Transmisja Mszy Świętej  
07:30 Kościół z bliska  
08:00 Serwis Info; Pogoda Info  
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026  
09:00 Ranczo - serial kom., 2006  
10:05 Komisarz Alex - serial krym.  
11:00 Ojciec Mateusz - serial  
12:00 Serwis Info  
12:10 Agrobiznes; Agropogoda  
12:35 To się oplaca - magazyn  
12:50 Dzika Szkocja - Wyżyny - dok., Austria, 2024  
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022  
15:00 Serwis Info  
15:15 Reporterzy - magazyn  
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej  
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja  
17:00 Teleexpress



17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny  
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  
20:15 Pogoda  
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej  
21:20 Przysięga Ireny, Kan., Polska, 2023  
23:30 Pluton - dram. wojenny, USA, 1986  
01:40 Ronin - sens., USA, 1998  
03:55 To działa. Polskie innowacje bez granic  
04:50 Notacje - Andrzej Titkow. Dokument o delikatnej materia - dokument, 2025

## TVP 2

05:30 M jak miłość - serial, 2023  
06:20 Przystań nad Biblią - program religijny  
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial  
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny  
11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny  
12:10 Którędy po sztukę - Małgorzata Mirga-Tas - Tau Lewis - magazyn  
12:30 Koło fortuny - teleturniej  
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
14:05 Va Banque - teleturniej  
14:35 Na sygnale - serial fabularny  
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024  
16:00 Koło fortuny - teleturniej  
16:35 Familiada - teleturniej  
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 Va Banque - teleturniej  
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej  
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
19:55 Domowe patenty - felieton  
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” - felieton  
20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026  
21:55 Na sygnale - serial fabularny  
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów  
23:25 Eter - dram., Włochy, Litwa, Polska, Węgry, Ukraina, 2018  
01:30 Żyć nie umierać - dram., Polska, 2015  
03:00 Korporacja hakerów - dok., Australia, 2023  
03:55 Rodzinka.pl - serial kom.

## TVN

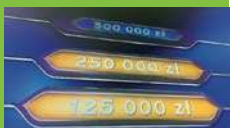
05:40 Uwaga! - program interw.  
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy  
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny  
11:20 Doradca smaku - program kulinarny  
11:25 Kuchenne rewolucje - Działalność zostaniemy zaproszeni do restauracji „Alladyn's” we Wrocławiu oraz „Sho Sho” w Płocku.  
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy  
15:45 Młode gliny - program kryminalny  
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
17:55 Detektywi - program kryminalny  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda



19:55 Uwaga! - program interwencyjny  
20:15 Na Wspólnej - serial obycz.  
20:50 The Floor - teleturniej  
21:30 Skok na głęboką wodę - reality show  
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show  
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów  
00:20 Meg! I: Głębia - przygod., USA, Chiny, Wlk. Bryt., Tajlandia, Niemcy, Kan., 2023  
02:45 The Traitors. Zdraycy - reality show  
04:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
04:55 Uwaga! - program interwencyjny  
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

## POLSAT

06:00 Nowy dzień  
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny  
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy  
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny  
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
15:50 Wydarzenia - program informacyjny  
16:15 Pogoda  
16:20 Interwencja - magazyn reporterów  
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny  
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy  
18:50 Wydarzenia - program informacyjny  
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia  
19:30 Sport  
19:45 Pogoda



19:55 Milionerzy - teleturniej  
20:30 Farma - reality show  
21:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy  
23:30 Góra Dantego - sens., USA, 1997. Pierce Brosnan, wulkanolog, odkrywa, że długo uspijony wulkan o nazwie Góra Dantego może obudzić się w każdej chwili.  
02:00 Bez skrupułów Toma Clancy'ego - sens., USA, 2021. Szukając sprawiedliwości za zabójstwo swojej ciężarnej żony żołnierz US Navy SEALs (Michael B. Jordan) odkrywa międzynarodowy spisek...  
04:40 Disco Gramy - program muzyczny  
05:25 Telezakupy TV Okazje

## TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Anna Radwan - magazyn  
07:40 Podróż z historią - Wśród Huculów - dok., Polska, 2016  
08:15 Wtem - Magdalena Biełska - Julia Fiedorczuk - felietony  
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki  
08:55 Hala odlotów - talk-show  
09:55 Chłopi - Zemsta - serial, Polska, 1972  
11:05 Kontrakt - obycz., Polska, 1980  
13:05 Zniac - film TVP, 1983  
14:30 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Siedem „Słoneczników” Van Gogha - serial dok., Wlk. Bryt., 2015  
15:10 Doktor Murek - dram., Polska, 1939  
16:55 Na kłopoty... Bednarski - Kurier z Ankary - serial, Polska, 1986



18:10 Mody Polskie - Mazury - reportaż  
18:50 Andrzej Seweryn aktor - dokument, Polska, 1998  
20:00 Teatr Telewizji - Lear - spektakl teatralny, 2024  
21:20 Lekkie obcacje - Ona - dram., USA, 2013  
23:35 Nocny dokument - Film noir. Klasyka noir. - serial dokumentalny, Wlk. Bryt., 2022  
00:35 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn obyczajowy  
01:15 Szpieg, który mnie kochał - sens., Wlk. Bryt., 1977  
03:25 Którędy po sztukę - Klara Liden - magazyn  
03:35 Tygodnik Kulturalny  
04:20 Żółty szalik - film TVP, 2000

## TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe patrolują miasto, kiedy dzwoni do nich Nick z informacją, że ktoś go śledzi...  
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Alex oddzielnie ścigają na autostradzie kobietę, która może być wplątana w uprowadzenie nastolatki. Kobięcie udaje się uciec Semirowi.  
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy  
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy  
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy  
14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny  
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny  
16:00 Ranczo - serial komediowy  
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Król zabójców - akcja, USA, 2023. Grupa międzynarodowych płatnych zabójców otrzymuje zlecenie na likwidację jednego z nich - tytułowego „Króla zabójców” Jorga Drakosa (Frank Grillo).  
22:00 Agent MR-9 - akcja, USA, 2023  
00:10 Zderzenie - akcja, Franc., 2013  
02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny  
03:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny  
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.  
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

## TVN 7

05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los  
05:55 Szkoła - Uczennica ósmej klasy, Amelia Brzózka, spotyka przypadkiem dziennikarza Filipa Chajzera, którego jest fanką. Jeden z kolegów namawia się z dziewczyny i obraża w Internecie jej idola.  
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy  
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny  
14:00 Detektywi - Detektywi na prośbę klientki rozpoczynają sprawę dotyczącą zaginięcia stand up'era. Mąż kobiety jest podejrzany przez policję o jego zabójstwo...  
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy



18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.  
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy  
20:00 Hotel Paradise - reality show  
21:00 Zabójcza broń III - sens., USA, 1992  
23:25 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014. Zespół naukowców dokonuje niemożliwego, podróżując tunelem czasoprzestrzennym, i docierając do innego wymiaru...  
02:40 Hotel Paradise - reality show  
03:30 SOS Ekipy w akcji - program policyjny  
04:15 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

## TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji  
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.  
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy  
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej  
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
20:00 Uroczysko - serial krym.  
20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny  
21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto  
22:40 Człowiek z Rzymu - sens., Hiszp., Kolumbia, USA, 2022  
01:15 Love Island. Wyspa miłości - reality show  
02:35 Interwencja - magazyn reporterów  
02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami  
05:30 Telezakupy TV Okazje



09:30 Św. na każdy dzień  
09:35 Polska Fatima  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Jak my to widzimy  
10:45 Zew natury  
11:00 Mocni w Wierze  
11:35 Słowo życia  
11:40 Ma się rozumieć  
11:50 Św. na każdy dzień  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Kocham życie  
13:05 W sądeckiej krainie  
13:30 Msza św.  
14:30 Podobni do ewangelicznego siewcy  
15:00 Lasy bagienne  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Jestem mamą  
16:25 Przyroda w Obiekcie  
16:40 Zdrowie z Bożej Apteki  
17:00 Wierzę w Boga  
17:30 Rajd Katynski  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:25 Św. na każdy dzień  
19:30 Każdy małuch to potrafi  
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia

## TV Trwam

09:30 Św. na każdy dzień  
09:35 Polska Fatima  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Jak my to widzimy  
10:45 Zew natury  
11:00 Mocni w Wierze  
11:35 Słowo życia  
11:40 Ma się rozumieć  
11:50 Św. na każdy dzień  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Kocham życie  
13:05 W sądeckiej krainie  
13:30 Msza św.  
14:30 Podobni do ewangelicznego siewcy  
15:00 Lasy bagienne  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Jestem mamą  
16:25 Przyroda w Obiekcie  
16:40 Zdrowie z Bożej Apteki  
17:00 Wierzę w Boga  
17:30 Rajd Katynski  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:25 Św. na każdy dzień  
19:30 Każdy małuch to potrafi  
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia

## ŚRODA • 22 kwietnia

## TVP 1

05:10 Wykrywca kłamstw  
05:30 Pytanie dnia - rozmowa  
05:50 Reportery - magazyn  
06:00 Oko na świat - magazyn  
06:20 Akcja 38 - serial, 2018  
07:00 Transmisja Mszy Świętej  
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn  
08:00 Serwis Info; Pogoda Info  
08:20 Zaraz wracam - serial  
08:55 Ranczo - serial kom., 2006  
10:00 Komisarz Alex - serial krym.  
11:00 Ojciec Mateusz - serial  
12:00 Serwis Info  
12:10 Agrobiznes; Agropogoda  
12:35 Program rolny  
12:50 Dzika Szkocja - Wyspy - dok., Austria, 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

## TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy  
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023  
06:25 Pożyteczny.pl - magazyn  
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
07:30 Pytanie na śniadanie  
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny  
12:15 Rzecz Polska - System Lamp ART - dok., 2018  
12:30 Koło fortuny - teleturniej  
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
14:05 Va Banque - teleturniej  
14:35 Na sygnale - serial fabularny  
15:05 La Promesa - serial obyczajowy, 2024  
15:55 Domowe patenty - felieton  
16:00 Koło fortuny - teleturniej



17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - telet.  
17:55 Klan - telenowela, Polska  
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026  
18:55 Akcja 38 - serial, 2018  
19:30 Program inform. 19.30  
19:55 Pytanie dnia - rozmowa  
20:10 Sport; Pogoda  
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej  
21:20 Nieobliczalny - fab., USA, 2020  
23:05 Wiercisz z Mistrzem - Andrzej Wajda - Wesele - dram., Polska, 1972  
01:00 Przysięga Ireny - dram. wojenny, Kan., Polska, 2023  
03:10 Magazyn Ekspresu Reporterów  
04:15 Kokainowy raj - dok., Australia, 2023



16:35 Familiada - teleturniej  
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
18:15 Va Banque - teleturniej  
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej  
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
20:40 Przepis dnia  
20:55 Na dobre i na złe - Dobrze, dziękuję, wyparlam - serial, Polska, 2026  
21:55 Na sygnale - serial fabularny  
22:55 Lina - serial, Franc., 2021  
23:55 A psa biore ja - komedia, USA, 2016  
01:40 Na przekór losowi - dram. wojenny, Włochy, 2023  
02:40 O karawanie i psach - dok., Niemcy, 2024

## 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



20:15 Na Wspólnej - serial obycz.  
20:50 The Floor - teleturniej  
21:30 Królowa przetrwania - reality show  
22:55 Dusza towarzysza - kom., USA, 2018. Kiedy gospodyni domowa Deanna zostaje nagle porzucona przez męża, postanawia wrócić do college'u...  
01:00 Tata kontra tata - kom., USA, 2015  
02:55 Uwaga! - program interwencyjny  
03:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
04:00 Książę Andrzej i seksafera Epsteina  
04:50 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy  
05:15 Kto was tak urządził - program poradnikowy

## POLSAT

06:00 Nowy dzień  
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się zrozpaczona Barbara, której mąż Grzegorz został zatrzymany przez policję pod zarzutem obrabowania sklepu jubilerskiego.  
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy  
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny  
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
15:50 Wydarzenia - program informacyjny  
16:15 Pogoda  
16:20 Interwencja - magazyn reporterów  
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny  
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy



18:50 Wydarzenia - program informacyjny  
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia  
19:30 Sport; Pogoda  
19:55 Milionerzy - teleturniej  
20:30 Farma - reality show  
21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus...  
22:50 Wakacyjni przyjaciele - komedia, USA, 2021. Marcus i Emily przyjeżdżają do Meksyku na romantyczny wypad. Okazuje się, że ich hotelowy pokój został zalany  
01:00 Spadaj tato - kom., USA, 2012  
03:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy  
04:40 Disco Gramy  
05:25 Teleshowsy TV Okazje

## TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Izabela Trojanowska  
07:40 Dwie twarze Galicji - dokument, Polska, 2016  
08:15 Wtem - Szczepan Kopyt „Klasy” - Kamila Janiak „White Collar Workers Revenge” - felietony  
08:25 Porozmawiajmy szczerze - Katarzyna Białowit  
09:00 Tygodnik Kulturalny  
09:55 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986  
11:10 Doktor Murek - dram., Polska, 1939  
12:55 Wszystko powiem Lilce! - fab., Polska, 1984  
14:15 Andrzej Seweryn aktor - dokument, Polska, 1998  
15:20 Cesarskie cięcie - kom., Polska, 1987  
17:00 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986  
18:00 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaż



18:30 Informacje kulturalne  
18:50 Reżyserzy - Kathryn Bigelow  
19:35 Wtem - Joanna Zabnicka „Kreda” - Piotr Janicki „NM” - felietony  
19:40 Andrzej Wajda - Notatki - reportaż  
20:00 Różyczka 2 - dram., Polska, 2023  
21:55 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, 1984  
23:00 Hala odlotów - talk-show  
24:00 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy - 2006  
01:10 Ona - dram., USA, 2013  
03:15 Film noir. Klasyka noir - serial dok., Wlk. Bryt., 2022  
04:10 Informacje kulturalne  
04:30 Pod znakiem węża - wspomnienie o teatrze Kobra - dok., Polska, 1992

## TV Puls

06:00 Nash Bridges - Prowadzący wiadomości w radio Joy Larsson zostaje postrelona przez tajemniczego mężczyznę...  
08:00 Kobra - oddział specjalny - Andrea zostaje porwana. Niedługo po tym w ręce przemytników wpada Robert.  
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy  
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy  
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy  
14:00 Przepis na zbrodnię - Biznesmen Jerzy Pajda kreuje się na lokalnego filantropa. W przeszłości prowadził jednak nielegalne interesy i nie poniósł za to żadnej kary...  
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



16:00 Ranczo - serial komediowy  
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Mob Land - akcja, Kan., USA, 2023. W miasteczku na południu USA lokalny szeryf, Bodie Davis (John Travolta), próbuje utrzymać porządek w społeczności dotkniętej plagą uzależnień...  
22:15 Płonąca pułapka - przygod., USA, 2004. Podczas akcji gaszenia pożaru Jack Morrison zostaje uwięziony w 20-piętrowym budynku.  
00:45 Instrukcja strachu - akcja, USA, 2010  
02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument  
04:20 Menu na miarę - program kulinarny  
05:00 Dzielnica strachu - serial

## TVN 7

05:25 Ten moment - program o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los  
05:55 Szkoła - Sara Czarnecka z pierwszej klasy liceum jest zakochana w Kubie, bracie swojej koleżanki. Dominika wykorzystuje dziewczynę w zamian za to, że załatwiła jej randkę z Kubą.  
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy  
11:55 W-11 Wydział Śledczy - Komisarze rozpoczynają śledztwo w sprawie zabójstwa mężczyzny. Podczas spaceru oferuje towarzyszyć dwie kobiety, które zostały ranne.  
14:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się zrozpaczona kobieta. Jej były mąż zabił jej obecnego partnera i porwał 6-letniego synka...



15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy  
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.  
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy  
20:00 Hotel Paradise - reality show  
21:00 Kolor purpury - obycz., USA, 2023  
23:55 Okup - sens., USA, 1996  
02:05 Hotel Paradise - reality show  
02:50 SOS Ekipy w akcji - program policyjny  
03:35 Fachowcy - paradokument  
04:10 Usterka - program poradnikowy  
04:45 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

## TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji  
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.  
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy  
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej  
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
20:00 Uroczysko - serial krym.  
20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny  
21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto  
22:40 Nieśmiertelny - sens., USA, Wlk. Bryt., 1986  
01:00 Love Island. Wyspa miłości  
02:05 Hardkorowy lombard  
02:35 Interwencja - magazyn reporterów  
02:55 Śmierć na 1000 sposobów  
03:25 Lubię disco!  
04:25 Top 10 - Lista Przebojów  
05:30 Teleshowsy



09:00 Mocni Jego mocą  
09:30 Sanktuarium polskie  
09:50 Św. na każdy dzień  
10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu  
11:10 Mateczniki Polsości  
11:25 Jesteśmy mamą  
11:40 Myśląc Historia  
11:50 Odnaleźć siebie  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Przepraszam za marzenia  
13:00 Życiu powiedzmy Tak  
13:30 Msza św.  
14:30 Stanisław Kulon - świadek Sybiru  
15:00 Moja wyspa wiary  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Na zdrowie  
16:30 Ojcowie Niepodległości  
17:00 Po stronie prawdy  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:20 Odnaleźć siebie  
19:30 Bóg z nami  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia  
22:00 Przetrawiliśmy

## TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą  
09:30 Sanktuarium polskie  
09:50 Św. na każdy dzień  
10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu  
11:10 Mateczniki Polsości  
11:25 Jesteśmy mamą  
11:40 Myśląc Historia  
11:50 Odnaleźć siebie  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Przepraszam za marzenia  
13:00 Życiu powiedzmy Tak  
13:30 Msza św.  
14:30 Stanisław Kulon - świadek Sybiru  
15:00 Moja wyspa wiary  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Na zdrowie  
16:30 Ojcowie Niepodległości  
17:00 Po stronie prawdy  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:20 Odnaleźć siebie  
19:30 Bóg z nami  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 Apel Jasnog.  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia  
22:00 Przetrawiliśmy

## TV Trwam

09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Rozmowy niedok.  
11:25 Myśląc Ojczyzna  
11:35 Przyroda i ludzie  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Wykłady z kongresu  
12:50 Mateczniki Polsości  
13:00 Bazylika Bożego Ciała w Krakowie  
13:20 Przegład Tyg. „Niedziela”  
13:30 Msza św.  
14:30 Polonia  
15:00 Po stronie prawdy  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Z wędką nad wodę  
16:35 Sól ziemi  
17:05 Akademia pro-life  
17:30 Odpowiedzialni za Kościół  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:25 Św. na każdy dzień  
19:30 Każdy maluch to potrafi  
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Głos Polski  
21:00 Apel Jasnogórski  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia  
22:00 Głos serca

## CZWARTEK • 23 kwietnia

## TVP 1

05:10 Wykrywca kłamstw  
05:30 Pytanie dnia - rozmowa  
05:50 Reportery - magazyn  
06:00 Oko na świat - magazyn  
06:20 Akcja 38 - serial, 2018  
07:00 Transmisja Mszy Świętej  
07:30 Pełnia Wiary - magazyn  
08:00 Serwis Info; Pogoda Info  
08:20 Zaraz wracam - serial  
08:55 Ranczo - serial kom., 2006  
10:00 Komisarz Alex - serial krym.  
11:00 Ojciec Mateusz - serial  
12:00 Serwis Info  
12:10 Agrobiznes; Agropogoda  
12:40 Magazyn Rolniczy  
12:55 Dzika Szkocja - Niziny - dok., Austria, 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 Teleexpress; Pogoda

## TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obycz., 2023  
05:30 M jak miłość - serial, 2023  
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny  
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
07:30 Pytanie na śniadanie  
11:40 Dzień z życia artysty - Andrzej Poniedziałki - magazyn  
12:15 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow - Edward Krasinski - magazyn  
12:30 Koło fortuny - teleturniej  
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
14:05 Va Banque - teleturniej  
14:35 Na sygnale - serial fabularny  
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024  
16:00 Koło fortuny - teleturniej  
16:35 Familiada - teleturniej



17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny  
17:55 Klan - telenowela, Polska  
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026  
18:55 Akcja 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 Moja córka zakonnicca - dok., Polska, 2025  
00:30 Głina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025  
01:35 Pluton - dram. wojenny, USA, 1986  
03:45 Sprawa dla reportera  
04:45 Notacje - Andrzej Seweryn. Szczęśliwy aktor - dok., 2018



17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024  
18:15 Va Banque - teleturniej  
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.  
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
19:55 Domowe patenty - felieton  
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026  
20:40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy  
21:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny  
22:15 Niepewne sytuacje - 1 - program rozrywkowy  
22:45 Syn - serial, USA, 2017  
00:25 Rodzinka.pl - serial kom.  
01:05 Eter - dram., Włochy, Litwa, Polska, Węgry, Ukraina, 2018  
03:10 Akcja 38 - serial

## 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



20:15 Na Wspólnej - serial obycz.  
20:50 The Floor - teleturniej  
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
22:40 Każdy wie lepiej - kom., Polska, 2022. Opowieść o parze zakochanych, którzy stają się celem intrygi najbliższych.  
00:45 Skok na głęboką wodę - reality show  
01:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska  
03:35 Uwaga! - program interwencyjny  
03:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA  
04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy  
05:05 Kto was tak urządził - program poradnikowy

## POLSAT

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



19:55 Milionerzy - teleturniej  
20:30 Farma - reality show  
21:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy  
22:55 Zanim się pojawił - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016. 26-letnia Louise Clark dostaje posadę opiekunki sparalizowanego Willa Traynora. Will jest początkowo oziębły w stosunku do ekscentrycznej opiekunki. Tymczasem jego była dziewczyna odwiedza go i ujawnia, że zamierza poślubić jego byłego najlepszego przyjaciela...  
01:20 Sortownia - serial obycz.  
02:25 Ostatni Mohikanin - sens., USA, 1992  
04:50 Disco Gramy  
05:40 Teleshowsy TV Okazje

## TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal  
07:40 Jak smakują Kresy? - dokument, Polska, 2016  
08:15 Wtem - Joanna Zabnicka „Piotr Janicki” - felietony  
08:25 Przysłań nad Biblią  
08:35 Informacje kulturalne  
09:00 Kolekcja - Tadeusz Kantor  
09:15 Niedziela z... Grzegorzem Małeckim  
10:10 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986  
11:10 Cesarskie cięcie - komedia, Polska, 1987  
12:45 Historia kina w Popielawach - obycz., Polska, 1998  
14:35 Reżyserzy - Kathryn Bigelow - dokument, 2018  
15:25 Bo oszałamiałe dla niej - kom.-dram., Polska, 1980  
17:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986  
18:10 Wydarzenia aktualne  
18:40 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow



18:55 Portrety - program informacyjny, Franc., 2019  
20:00 Popioły - dram., Polska, 1965  
22:05 Hala odlotów - talk-show  
23:05 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Janis Joplin - dokument, 2018  
23:35 Video Killed the Radio Star - Duran Duran - Wlk. Bryt., 2010  
00:15 Panorama kina polskiego - Różyczka 2 - serial, Polska, 2023  
02:05 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy - 2006  
03:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Foggt - magazyn  
03:30 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyków - mag.  
04:00 Napisane życie. Wisława Szymborska - dok., 2015

## TV Puls

06:00 Nash Bridges - Rachel i Cassidy wybierają się do banku. Niespodziewanie dochodzi do napadu i wybuchu strzelanina.  
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Andrea dopełniają formalności rozwodowych w sądzie. Niespodziewanie słychać strzały.  
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy  
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy  
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy  
14:00 Przepis na zbrodnię - serial kryminalny  
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument  
16:00 Ranczo - serial komediowy  
17:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny  
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Co ty wiesz o swoim dziadku? - kom., USA, 2016. Jason (Zac Efron) to młody, ale zarazem bardzo nudny prawnik. Jego dziadek Dick (Robert De Niro) jest emerytowanym generałem, który niedawno stracił swoją żonę. Po pogrzebie postanawia z pomocą pięknych dziewcząt zgorszyć swojego wnuka...  
22:05 Last Vegas - kom., USA, 2013  
00:00 Różowa Pantera 2 - kom., USA, 2009  
01:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument  
04:00 Menu na miarę - przegląd wydarzeń z całego globu.  
05:00 Dzielnica strachu - serial

## TVN 7

05:25 Ten moment - program o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los  
05:55 Szkoła - Licealista Darek Teodorczyk zęga się nad młodszymi uczniami. Ci postanawiają zorganizować akcję w szkole przeciwko przemocy, ale Darek dowiaduje się o tym...  
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy  
11:55 W-11 Wydział Śledczy - Do komisarz zgłasza się kobieta, która była świadkiem porwania. Policja próbuje skontaktować się z mężem uprowadzonej  
14:00 Detektywi - Do szpitala trafia skatowany chłopak. Jego życie może uratować przeszczep wątroby od kogoś z rodziny...  
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy  
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.  
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy  
20:00 Hotel Paradise - reality show  
21:00 Dom wygranych - kom., USA, 2017  
22:55 Zaginione miasto - kom., USA, 2022  
01:15 Hotel Paradise - reality show  
02:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą  
03:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny  
03:45 Usterka - program poradnikowy  
04:20 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

## TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji  
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.  
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy  
11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy  
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej  
18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
20:00 Uroczysko - serial krym.  
20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny  
21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto  
22:40 Jednoosobowa armia fab. USA, 2020  
00:30 Love Island. Wyspa miłości  
01:35 Hardkorowy lombard  
02:35 Interwencja - magazyn reporterów  
02:55 Śmierć na 1000 sposobów  
03:25 Lubię disco!  
04:25 Top 10 - Lista Przebojów  
05:30 Teleshowsy

## TV Trwam

09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis  
10:00 Inf. dnia  
10:15 Rozmowy niedok.  
11:25 Myśląc Ojczyzna  
11:35 Przyroda i ludzie  
12:00 Regina Coeli  
12:03 Inf. dnia  
12:20 Wykłady z kongresu  
12:50 Mateczniki Polsości  
13:00 Bazylika Bożego Ciała w Krakowie  
13:20 Przegład Tyg. „Niedziela”  
13:30 Msza św.  
14:30 Polonia  
15:00 Po stronie prawdy  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Inf. dnia  
16:10 Z wędką nad wodę  
16:35 Sól ziemi  
17:05 Akademia pro-life  
17:30 Odpowiedzialni za Kościół  
17:55 Poczet Wlk. Polaków  
18:00 Regina Coeli  
18:05 Inf. dnia  
18:15 Rozmowy niedok.  
19:25 Św. na każdy dzień  
19:30 Każdy maluch to potrafi  
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci  
20:00 Inf. dnia  
20:20 Różaniec  
20:50 Głos Polski  
21:00 Apel Jasnogórski  
21:20 Inf. dnia  
21:40 Polski Punkt Widzenia  
22:00 Głos serca



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

**Katarzyna Adamczyk**  
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

Aktualne wyniki głosowania można znaleźć na [www.gazetaolsztynska.pl/kobiety](http://www.gazetaolsztynska.pl/kobiety)

## CÓRKI,



1. Roksana Chachuła, Olsztyn



2. Blanka Sajnaga, powiat ełcki



3. Maria Banasiak, powiat kętrzyński



4. Amelia Kwiatkowska, powiaty działowski i nidzicki



5. Kinga Działoszyńska, powiat ostródzki



6. Natalia Banul, powiaty giżycki i węgorzewski



7. Małgorzata Kowalska, powiaty mrągowski, piski i szczywieński



8. Aleksandra Kaczyńska, powiat olsztyński



9. Katarzyna Zapała, Elbląg i powiat elbląski



10. Natalia Rucińska, powiaty iławski i nowomiejski

## MATKI



1. Basia Małota, powiat szczywieński



2. Ewa Tracewicz-Geroim, Olsztyn



3. Joanna Omilian, powiat olecki



4. Agnieszka Grzybowska, powiat olsztyński



5. Malwina Bałdyga, powiaty mrągowski i piski



6. Magdalena Lisowska, powiat ełcki



7. Magdalena Klonowska, powiat nowomiejski



8. Aleksandra Majewska, powiat ostródzki



9. Marlena Wojnicz, powiat bartoszycki



10. Justyna Sarnowska, powiat iławski

## KOBIETY DOJRZAŁE



1. Ala Sadowska, powiat ełcki



2. Władysława Baraniak, powiat lidzbarski



3. Magdalena Kołodyńska, Elbląg i powiat elbląski



4. Bożena Czerwińska, Olsztyn



5. Sylwia Borowska, powiat olsztyński



6. Joanna Budna, powiaty mrągowski i piski



7. Joanna Batyra, powiat kętrzyński



8. Grażyna Kobylska, powiat iławski



9. Anna Płoska, powiat ostródzki



10. Krystyna Sienkiewicz, powiat gołdapski





# MŁODZIEŻ ŚWIADOMA PO-WAGI

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

## Z otyłości się nie wyrasta

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

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

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



Trening z Natalią Pamelą Rutkowską

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

## Dlaczego tyjemy?

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



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

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

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

## Dlaczego otyłości nie wolno lekceważyć?

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

## Jak zapobiegać?

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

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

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

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

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów Ministerstwa Zdrowia RP.





# BIERZMY PRZYKŁAD Z DZIECI

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



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

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

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

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

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

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

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

Chłopcy w swoich upodobaniach byli bardziej

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

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

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



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



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

– Sport jest piękny, bo nie wyklucza, a pasja

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

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

RED.

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



### REPERTUAR MULTIKINO

**Piątek, 17 kwietnia**

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

### REPERTUAR HELIOS

**Piątek, 17 kwietnia**

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

### REPERTUAR AWANGARDA

**Piątek, 17 kwietnia**

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

### 17 KWIETNIA

#### Spotkanie z autorką biografii o Poświatowskiej

**Olsztyn**

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

### 17 KWIETNIA

#### VIII Olsztyńskie Targi Pracy – Twoja przyszłość zaczyna się dziś



**Olsztyn**

Program wydarzenia  
 W ramach VIII Olsztyńskich Targów Pracy przewidziano:  
 • prezentację krajowych i zagranicznych ofert pracy (sieć EURES),

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

### 17 KWIETNIA

#### Kret/Mara

**Olsztyn**

PREMIERA

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 kwietnia 2026 r.

odszedł od nas Nasz Kochany Mąż i Tata

ś. † p. **Jerzy Andronowski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 kwietnia 2026 r.

o godz. 11.30 Mszą Świętą Żalobną

w Kościele Matki Boskiej Fatimskiej przy ul. Bajkowej.

Ceremonia pochowania odbędzie się

na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w smutku rodzina

37926opb1-a-G

Dyrektorowi Interdyscyplinarnej  
 Szkoły Doktorskiej Nauk Rolniczych

Pani

Prof. dr hab.

**Anecie Andronowskiej**

wyrazy głębokiego współczucia  
 z powodu śmierci

**Męża**

składają

Dyrekcja i Pracownicy

InLife Instytutu Rozrodu Zwierząt

i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk

37526opb1-a-G

Doktor

**Ewie Andronowskiej**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

współpracownicy ze Stacji Dializ w Olsztynie

37726opb1-a-G

Pani

**Ewie Deptuła**

serdeczne wyrazy współczucia  
 z powodu śmierci

**Mamy**

składają

Zarząd oraz pracownicy

Wojewódzkiego Funduszu

Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

w Olsztynie

36726opb1-a-G

**AUTO-MOTO**

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

**NIERUCHOMOŚCI**

sprzedam

**SPRZEDAM** działkę na Wójtowiec  
 Roli, 736-046-845

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

**Panu Piotrowi Purzyckiemu**  
 wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

**Mamy**

składają

Zarząd oraz pracownicy

MPEC Sp. z o.o. w Olsztynie

37626opb1-a-G

**JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY**

**USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY**

OFERUJEMY:

\* kremację w naszym krematorium \* salę pożegnań z możliwością  
 organizacji mszy pogrzebowej \* nowoczesną chłodnię \* trumny, urny

\* limuzynę pogrzebową marki Mercedes

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

1260tr-a-G



# DO WARSZAWY PRZYJEDZIE WICELIDER

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

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



Fot. PAP/Łarek Praszekiewicz

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

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

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

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

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

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

Górnikiem Zabrze. Warszawski zespół gola stracił w ostatniej akcji.

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

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

Piątkowy mecz rozpocznie się o godz. 20.30.

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

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

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

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

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

Ważny dla układu tabeli mecz odbędzie się w nie-

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

## 29. KOLEJKA

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

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

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

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

# DWAJ OLSZTYNIANIE WŚRÓD WYBRAŃCÓW GRBICIA

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

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

Poza tym szkoleniowiec zrezygnował z atakującego Łukasza Kaczmarka

i rozgrywającego Grzegorza Łomacza.

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

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

ba solidnym sezonem klubowym, oraz środkowy Jakub Majchrzak.

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

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

Najważniejszą imprezą, która ich czeka w tym



Fot. indykpolazs.pl

Jakub Cinunajtis, libero olsztyńskiego Indykpolu AZS

roku, są jednak mistrzostwa Europy, zaplanowane

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

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

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

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

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

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



# REAL POŻEGNAŁ SIĘ Z EUROPA

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

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

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

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

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

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

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



FOT. PAP/FEPA

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

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

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

Króla, przegrywając z drużoligowym Albacete.

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

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

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

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

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

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

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

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

>>> **Półfinały (28-29 kwietnia i 5-6 maja):** Paris Saint-Germain - Bayern Monachium; Atletico Madryt - Arsenal Londyn  
>>> Finał - 30 maja, Budapeszt (Węgry). **DRYH, PAP**

## SPRINTEM

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

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

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

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

• **Inny mecz:** Ruch Szczepior - Kalisz - Sośnica Gliwice 21:28 (8:12).

### GRUPA SPADKOWA

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

\* jeden mecz rozegrany więcej

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



Fot. facebook/Olsztyn Handball Masters

W Bartoszycach zagrają dwa zespoły Olsztyn Handball Masters

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

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

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

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

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

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

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



# BEZ ZALEGŁOŚCI, ALE I BEZ PUNKTÓW

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

## • GKS Wikielec

- **Widzew II Łódź 1:2 (0:2)**

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

## PO 26 KOLEJKACH

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

## MRĄGOWIA ZE STOMILEM ZAGRA NA NOWYM STADIONIE

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

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

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

Po 21 kolejkach Stomil jest liderem rozgrywek

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

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



Zmodernizowany stadion w Mrągowie

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

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

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

## PO 21 KOLEJKACH

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

\* mecz zaległy do rozegrania



# SPORT.wm.pl

PIĄTEK-NIEDZIELA 17-19.04.2026

## NIE REWOLUCJA, TYLKO EWOLUCJA

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

**Do 2027 roku ważne kontrakty mają:**

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

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

- Paweł Cieślak
- Jakub Ciunajtis
- Johannes Tille

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

wymieniona trójka zostanie w Olsztynie na kolejny sezon.

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

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

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

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

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

ARTUR DRYHNYCZ