

PIĄTEK-NIEDZIELA
101-03|03|2024|

GAZETA WEEKEND OLSZTYŃSKA

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



*PONIEWAŻ ŻYLI PRAWEM WILKA
HISTORIA O NICH GŁUCHO MILCZY*
ZBIGNIEW HERBERT, „WILKI”



SPORT CODZIENNE



**NIE ZDOBEDZIEMY
WIELU MEDALI** \21



**TRUDNA WIOSNA
PO SŁABEJ ZIMIE** \22



**JAPOŃSKIE
WZMOCNIENIE STOMILU** \23

Fot. Wikipedia

HISTORIA JUŻ O NICH NIE MILCZY

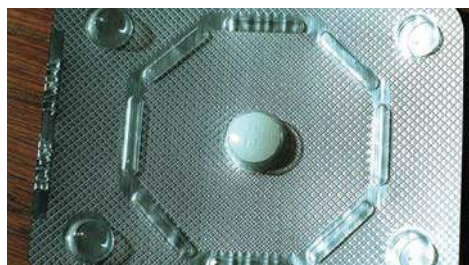
ISSN 0137-9127



**OSTRÓDZIANKA PODEJRZANA
O ZABÓJSTWO RODZICÓW** \4



**CHCĄ DOKRĘCIĆ
ŚRUBĘ KIERÓWCOM** \5



**TABLETKI „DZIEŃ PO”.
CO NALEŻY WIEDZIEĆ?** \8-9



**O KAWIE
I KOFEINIE** \16

CZYTAJ
**NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁÓŻA • SIEDLCE



warszawa • mazowsze
wawa.info

KALENDARIUM TYGODNIA

6,3 mld euro dla Polski



PAP/Leszek Szymański

Komisja Europejska wydała wstępną pozytywną ocenę pierwszego wniosku Polski o płatności z Funduszu Odbudowy. Otwiera to drogę do wypłaty Polsce 6,3 mld euro w ramach KPO – poinformowała rzeczniczka KE Veerle Nuyts.

KE powiadomiła, że 6,3 mld euro to 10,5 proc. środków polskiego Krajowego Planu Odbudowy. Z tej kwoty 2,69 mld euro to granty, a 3,63 mld euro – pożyczki.

Komisja uznała, że Polska spełniła tzw. kamienie milowe, m.in. dotyczące niezależności systemu sądowego, co umożliwia wypłatę środków w ramach pierwszego wniosku o płatność.

W kolejnym kroku decyzja o przekazaniu środków Polsce będzie musiała zostać zaakceptowana przez państwa członkowskie w ramach Rady

Sondaż prezydencki: Mateusz Morawiecki zyskuje poparcie, Szymon Hołownia traci



PAP/Rafał Guz

Największe szanse na wejście do drugiej tury wyborów mają Rafał Trzaskowski i Mateusz Morawiecki. Za burtą znajduje się do niedawna bardzo popularny Szymon Hołownia – wynika z najnowszego sondażu prezydenckiego Ipsos dla TOK FM i OKO.press.

Pracownia Ipsos zadała respondentom pytanie: „Na jakiego kandydata zagłosował(a)by Pan/i w pierwszej turze wyborów prezydenckich, jeśli lista byłaby następująca?”.

Najwięcej, bo 26 proc. ankietowanych wskazało Rafała Trzaskowskiego (KO). Tuż za nim uplasował się były premier Mateusz Morawiecki z wynikiem 25 proc. Trzeci jest marszałek Sejmu Szymon Hołownia (Trzecia Droga) – chce na niego głosować 16 proc. badanych.

Na Krzysztofa Bosaka z Konfederacji głos oddałoby 10 proc., na Agnieszkę Dziemianowicz-Bąk z Nowej Lewicy – 4 proc., a na dziennikarza Krzysztofa Stanowskiego – 3 proc., natomiast 7 proc. badanych zadeklarowało, że nie wie, czy weźmie udział w wyborach, a 9 proc. jeszcze nie

zdecydowało, na kogo odda swój głos, z kolei 1 proc. odmówiło odpowiedzi na pytania sondażowi.

Sondaż Ipsos dla OKO.press i TOK FM zrealizowany został metodą mixed mode (CATI i CAWI) 22-26 lutego 2024 r. Badanie przeprowadzono na ogólnopolskiej, reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków, N=1000.

Putin grozi konfliktem nuklearnym



PAP/PAUSE/GETTY IMAGES

Władimir Putin ostrzegł przed niebezpieczeństwem konfliktu nuklearnego w razie wprowadzenia wojsk NATO na Ukrainę. Mówił o tym w corocznym orędziu do narodu.

Dyktator powtórzył też swe oskarżenia, że Zachód chce zniszczyć Rosję od środka i ostrzegł, że Rosja nie pozwoli nikomu ingerować w swoje sprawy wewnętrzne. W związku z przystąpieniem Finlandii i Szwecji do NATO zapowiedział wzmocnienie Zachodniego Okręgu Wojskowego Rosji.

Odnosząc się do słów prezydenta Francji Emmanuela Macrona o ewentualności wprowadzeniu wojsk NATO na Ukrainę, Putin oznajmił, że konsekwencje tego będą tragiczne, gdyż Rosja ma broń, która jest w stanie razić cele na terytorium państw NATO.

Kraje Zachodu „muszą zrozumieć, że my też mamy broń, która może razić cele na ich terytorium. To wszystko naprawdę grozi konfliktem z użyciem broni nuklearnej i zniszczeniem cywilizacji. Czy oni tego nie rozumieją?” – oświadczył.

Macron powiedział w poniedziałek po spotkaniu przywódców kilku państw europejskich w Paryżu, że pokonanie Rosji jest „niezbędne” dla zagwarantowania bezpieczeństwa w Europie. Dodał, że nie należy wykluczać wysłania zachodnich wojsk lądowych na Ukrainę w przyszłości, choć jego zdaniem na obecnym etapie „nie ma konsensusu” w tej sprawie.

Według Putina zachodni politycy powinni przypomnieć sobie losy tych, którzy bez powodzenia próbowali w przeszłości najechać jego kraj – Adolfa Hitlera i Napoleona Bonaparte. „Ale teraz konsekwencje będą dużo tragiczniejsze. Im się wydaje, że (wojna) to komiks” – powiedział.

Traktory zablokowały Brukselę

Brukselska policja szacuje, że do stolicy Belgii wjechało około 900 ciągników, które w poniedziałek blokowały ulice, głównie w dzielnicy europejskiej. Rolnicy protestują przeciwko unijnej polityce rolnej.

Część demonstrantów, przy dźwiękach klaksonów, rzuciła w policję petardami, jajkami, a nawet pomarańczami. W Brukseli padał deszcz, co uniemożliwiało

podpalanie kolejnych stosów opon i stert słomy, które rolnicy przewieźli na protest.

Centrum protestu były okolice Ronda Schumana, gdzie swoje siedziby mają główne instytucje unijne – Komisja Europejska i Rada UE. W budynku Rady trwały obrady ministrów rolnictwa państw członkowskich. Tematem był zestaw propozycji KE mających poprawić sytuację rolników m.in. poprzez zwolnienia gospodarstw rolnych z niektórych norm środowiskowych.

– Wracamy, aby powtórzyć nasz postulat numer jeden: zagwarantować rolnikom godziwe dochody. W tym celu musimy odejść od polityki wolnego handlu i deregulacji rynku – podkreślił jeden z protestujących, przedstawiciel organizacji rolniczej Fugea, Timothee Petel w rozmowie z RTBF.

Federacja rolnicza twierdzi, że oczekuje od KE „zdecydowanych działań w tych kwestiach”. Niedawne decyzje określa się jako „w dużej mierze niewystarczające”.

– Komisja proponuje wstrzymanie niektórych przepisów dotyczących ochrony środowiska – o co nie prosiliśmy – i skorzystanie z uproszczeń administracyjnych. Z pewnością jest to konieczne dla rolników, ale nie spełnia naszego priorytetu, jakim jest ustalanie uczciwych cen – dodał Petel.



AA/ABACA/PAP

– Rolnicy są coraz bardziej wściekli właśnie dlatego, że nie widzimy konkretnych działań w sprawie naszego żądania dotyczącego dochodów. Dopóki nie zostaną podjęte zdecydowane działania, zwłaszcza w sprawie wstrzymania porozumienia UE-Mercosur, nie uspokoimy się i będziemy naciskać – dodał rolnik cytowany przez RTBF.

Rano, zanim zaczęło padać, rolnicy podpalili stosy opon. Aby ugasić płomienie, policja użyła armatek wodnych. Część traktorów przedarła się przez blokadę policyjną.

Rolnicy w całej Europie protestują od tygodni, żądając działań w różnych kwestiach – od reakcji władz na niskie ceny w supermarketach, import produktów rolnych z zagranicy, który uderza w lokalnych producentów, po rygorystyczne przepisy UE dotyczące ochrony środowiska i ograniczenie importu produktów rolnych z Ukrainy.

Morgan Ody, dyrektor generalny organizacji rolniczej La Via Campesina, powiedział agencji Reutersa, że w przypadku większości rolników „chodzi o dochód”. – Chodzi o to, że jesteśmy biedni i chcemy godnie żyć – powiedział. Ody, rolnik z Bretanii na północy Francji, wezwał UE do wyjścia z umów o wolnym handlu, które umożliwiają import tańszych produktów rolniczych.

ŹRÓDŁO: PAP

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 5,
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

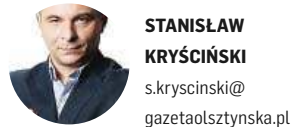
REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

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

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





STANISŁAW
KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@
gazetaolsztynska.pl

— Dzień pierwszego marca to święto państwowe.
— Tak, Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych.
— To święto, które jest w świadomości Polaków?
— Na pewno w świadomości części Polaków jest ono obecne. Rolą współczesnych Polaków jest to, aby funkcjonowała świadomość historii związanej z Żołnierzami Wyklętymi. Okazją jest ten narodowy dzień, kiedy szczególnie pamiętamy o ofierze, jaką ponieśli ci niezłomni żołnierze, którzy wraz z końcem II wojny światowej nie złożyli broni. Oni wiedzieli, że został pokonany jeden z wrogów, czyli Trzecia Rzesza Niemiecka, ale żeby Polska była w pełni państwem suwerennym i niepodległym, należy pokonać jeszcze Sowietów, pokonać komunistów.
— Żyjemy w czasach, kiedy młodzi ludzie często wolą oglądać np. relacje z walk w klatkach niż interesować się walką o wolność Polski...
— Pamięć o przeszłości i umiejętność czerpania z niej nie jest równo dana wszystkim. I tu właśnie jest miejsce na edukację. Stąd tak ważna rola samego święta, które pozwala przypomnieć postaci tych, którzy są bohaterami. Tymi, którzy potrafili poświęcić wszystko, żebyśmy my dzisiaj mogli nie klęść przed nikim, budować przyszłość Polski. Święto, które obchodzimy 1 marca, służy ugruntowaniu tej świadomości. Bardzo dobrze się stało, że ten dzień jest świętem narodowym.
— Jeszcze kilka lat temu ulicami Olsztyna maszerowały spontaniczne, oddolnie organizowane Marsze Pamięci Żołnierzy Niezłomnych. Teraz to głównie oficjalne uroczystości, które nie przyciągają zbyt wielu osób. Skąd ta zmiana?
— Są środowiska, dla których Żołnierze Niezłomni są bardzo ważni. Organizują marsze, czy np. Biegi Tropem Wilczy. Również na terenie naszego województwa. Dzięki takim akcjom, dzięki angażowaniu młodzieży, można twierdzić, że pamięć Żołnierzy Niezłomnych przetrwa.

Trzeba pamiętać, że cały czas wychodzimy z okresu pandemii, kiedy oduczyliśmy się pewnych działań, gdy praktycznie niczego nie można było robić masowo. Jednak z tego co do mnie dociera, choćby przez zaproszenia, które otrzymuję, wspólne upamiętnianie Żołnierzy Wyklętych jest żywą tradycją, ważną dziś, kiedy toczy się wojna, i kiedy uświadamiamy sobie, że szansę na zwycięstwo w wojnie daje świadome swojej odpowiedzialności za państwo patriotyczne społeczeństwo.

Trzeba pamiętać, że cały czas wychodzimy z okresu pandemii, kiedy oduczyliśmy się pewnych działań, gdy praktycznie niczego nie można było robić masowo. Jednak z tego co do mnie dociera, choćby przez zaproszenia, które otrzymuję, wspólne upamiętnianie Żołnierzy Wyklętych jest żywą tradycją, ważną dziś, kiedy toczy się wojna, i kiedy uświadamiamy sobie, że szansę na zwycięstwo w wojnie daje świadome swojej odpowiedzialności za państwo patriotyczne społeczeństwo.

większość Polaków była wykorzystywana, pomimo że nie miała tego świadomości. Podobnie dziś jest w przypadku świadomości, czym jest Unia Europejska, choć i tu podejście, jak sądzić, będzie się zmieniało.
— Oficjalne uroczystości, święto państwowe to jedno, a przekazywanie miłości do ojczyzny oraz pamięci i szacunku dla Żołnierzy Niezłomnych to bardzo często drugie. Jak wiedzę i pamięć o tych, którzy w drugiej konspiracji walczyli o Polskę, przekazuje pan doktor swoim dzieciom?

jednym razem. Opowiadam historię swoim dzieciom, tak jak opowiadali mi o przeszłości mój dziadek czy moja mama. Uważam to za bardzo ważne. Młode pokolenie Polaków wiedzę czerpie głównie z mediów. Nie zawsze to, co znajdują w sieci, jest prawdą. Posiadając autorytet instytucji jest, jak już tu wiele razy podkreślałem, IPN, który m.in. poprzez najnowsze technologie dociera do młodego pokolenia Polaków. To plus wiedza wyniesiona z domu. Życzyłbym sobie i młodemu pokoleniu, by wsparciem była szkoła.

— Jest pan autorem książki o strukturach i działalności Urzędu Bezpieczeństwa w dobie komunizmu na naszym terenie...
— To prawda. Moja praca pod tytułem „Wojewódzki Urząd Bezpieczeństwa Publicznego w Olsztynie”, wydana w 2021 roku, ukazuje m.in. skalę działań wymierzonych przeciwko Żołnierzom Wyklętym na naszym terenie. Przedstawione są w niej represje i zbrodnie popełnione na żołnierzach drugiej konspiracji, ale także działania komunistycznej propagandy wymierzonej w pamięć o Niezłomnych. Spadkobiercy komunizmu właśnie z tej propagandy czerpią do tej pory. Starają się przedstawić naszych bohaterów jako zbrodniarzy.

— Jak reagować na taką propagandę?
— Przede wszystkim prawdą. Prawda ma to do siebie, że zawsze się obroni. Warto przypomnieć, że właśnie na terenie naszego województwa rozegrała się bitwa pod Gajrowskimi. To była największa bitwa podziemia niepodległościowego z siłami sowieckimi i wspierającymi ich kolaborantami z Ludowego Wojska Polskiego, UB i MO.

WIEMY, ŻE CI ŻOŁNIERZE BYLI DOWODZENI PRZEZ ROMUALDA RAJSA „BUREGO”, KTÓREGO DZIAŁALNOŚĆ BYŁA SOLĄ W OKU WŁADZY PRZYNIESIONEJ NA SOWIECKICH CZOŁGACH.

Stąd uporczywe próby zatarcia, ale przede wszystkim upodlenia pamięci o tym wydarzeniu i jego uczestnikach. Święto 1 marca jest pewnego rodzaju zadośćuczynieniem za tę niesprawiedliwość.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

ŻOŁNIERZE NIEZŁOMNI, CZY PONOWNIE WYKŁĘCI?

DLACZEGO NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH JEST TAK WAŻNY, JAK GO CZCIĆ I CZY ŻOŁNIERZE NIEZŁOMNI STANĄ SIĘ KOLEJNY RAZ WYKLĘTYMI? O TYM I O WIELU INNYCH WAŻNYCH SPRAWACH ROZMAWIAMY Z PAWŁEM WAROTEM — DOKTOREM HISTORII I PUBLICYSTĄ, PRZEZ WIELE LAT PRACOWNIKIEM IPN.



Paweł Warot jest historykiem, który przez kilka lat kierował delegaturą IPN w Olsztynie

— Panie Pawle, jeśli mieszkańca Olsztyna zapytać o Żołnierzy Wyklętych, to naprawdę bardzo niewielu wie np. o mieszkaniach konspiracyjnych żołnierzy Łupaszki, aktywności V Wileńskiej Brygady Armii Krajowej. Dlaczego ta wiedza jest tak mało powszechna?
— Są regiony Polski, gdzie ta pamięć jest szczególnie żywa. Olsztyn, a szerzej Warmia i Mazury znalazły się w granicach Polski po 1945 roku; to dobrze, ale niestety był to czas, kiedy rozpoczynała się sowiecka okupacja. Komunistom, również miejscowym, zależało na zatarciu pamięci o żołnierzach drugiej konspiracji niepodległościowej. Prawdą o tych bohaterach z trudem przebijała się w latach 90. Dopiero IPN, jego badania naukowe, publika-

nadal stoi Pomnik Wdzięczności Armii Czerwonej, jest czymś symbolicznym?
— Jest znamienne. Brak autentycznej dekomunizacji po 1989 roku sprawia, że mamy przestrzeń publiczną, a i nierzadko świadomość, zaśmieconą relikami przeszłości. Kiedy w 2006 roku rozpocząłem pracę w IPN, prezesem Instytutu był świętej pamięci profesor Janusz Kurtyka. To on zainicjował projekty badawcze mające opowiedzieć, również mieszkańcom Warmii i Mazur, prawdę o czasach komunizmu. Pamiętam opór licznych olsztyńskich środowisk przywykłych do zafałszowanej historii regionu. Do świadomości niektórych z trudem przebijała się prawda o tym, że PRL była sowiecką kolonią, że komunizm był systemem, w którym

— WAŻNE SĄ INICJATYWY ODDOLNE, BO WSZELKIE PODEJMOWANE W TEN SPOSÓB AKCJE SĄ AUTENTYCZNE. DLATEGO WAŻNE, BY MŁODZIEŻ SŁYSZAŁA O TRADYCJI I HISTORII ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH W DOMU. POTĘŻNYM WSPARCIEM JEST PAŃSTWO I JEGO INSTYTUCJE. I JEST TO ROLA W DUŻYM STOPNIU WŁAŚNIE IPN, KTÓRY MISJĘ TĘ WYPEŁNIA ZNAKOMICIE. WIEM COŚ O TYM.
— Rozmawia pan na te tematy ze swoimi dziećmi?
— Klaudia i Piotr są w wieku 13 i 10 lat. Opowiadam im o historii związanej z wydarzeniami rodzinnymi i szerzej dotyczącymi dziejów Polski. Oczywiście nie omówimy całej historii za

— Czy 1 marca 2024 roku będzie się czymś różnił od tej daty w latach poprzednich?
— Pamiętam, jak 3 lata temu, dzięki społecznemu zaangażowaniu, doszło do odsłonięcia wielkiego baneru prezentującego sylwetkę Zygmunta Szendzielarza „Łupaszki” na wieżowcu OZGraf w Olsztynie. Udało nam się wówczas zrealizować to przedsięwzięcie dzięki środkom społecznym. Pamiętam wówczas też hejt i głośy sprzeciwu środowisk postkomunistycznych, lewackich. Akcja miała charakter edukacyjny.
Dziś Żołnierze Wyklęci mają stać się po raz kolejny wyklęci. Wiemy, że pamięć o nich ma zniknąć z podstawy programowej w szkołach. Nie dziwi mnie to, gdyż mam świadomość, iż w obecnym

OSTRÓDZIANKA PODEJRZANA O ZABÓJSTWO RODZICÓW

W ŚRODĘ WIECZOREM ZOSTAŁA ZATRZYMANA 27-LETNIA CÓRKA MAŁŻEŃSTWA ZAMORDOWANEGO W OSTRÓDZIE. W CZWARTEK KOBIECIE ZOSTAŁ PRZEDSTAWIONY ZARZUT PODWÓJNEGO ZABÓJSTWA, CO BĘDZIE RÓWNIEŻ SKUTKOWAŁO ZASTOSOWANIEM ŚRODKA ZAPOBIEGAWCZEGO W POSTACI TYMCZASOWEGO ARESZTOWANIA.

Ciała 49-letniej Doroty W. i jej 57-letniego męża Adama W. znaleziono w środę w ich mieszkaniu w Ostródzie. Policję powiadomił około południa inny członek rodziny, gdy 57-letni mężczyzna nie pojawił się w pracy. Zaniepokojony tym faktem przyszedł pod dom swoich bliskich. Jednak drzwi nikt nie otwierał. Na miejsce wezwano służby, które siłowo weszły do mieszkania. W środku zastali makabryczny widok: na podłodze leżały dwa ciała. Małżonkowie mieli rany cięte i klute.

KOBIETA I MĘŻCZYŻNA MOGLI ZOSTAĆ ZAMORDOWANI W NOCY LUB WCZESNYM RANKIEM. RANY NA ICH CIAŁACH ZOSTAŁY ZADANE OSTRYM NARZĘDZIEM, NAJPIRAWDOPODOBNIJ NÓŻEM.

Przez kilka godzin trwały oględziny miejsca zbrodni. Policjanci pod nadzorem prokuratorów z Prokuratury Rejonowej w Ostródzie zabezpieczali wszystkie ślady na miejscu zbrodni. Wstępnie śledczy potwierdzili udział osób trzecich.

W tym samym czasie policjanci rozpoczęli również poszukiwania córki zamordowanego małżeństwa, która z nimi mieszkała i była zameldowana pod tym samym adresem. Jak poinformował rzecznik ostródzkiej policji podkom. Michał Przybyłek „27-latkę zatrzymał patrol policji w powiecie ostródzkim, w pobliskiej miejscowości”. Do zatrzymania do-

szło wśród wieczorem. „W chwili zatrzymania kobieta była trzeźwa, zachowywała się spokojnie i nie stawiała oporu” — informowała policja. W czwartek kobieta usłyszała zarzut podwójnego zabójstwa. Pozwala na to zgromadzony w sprawie materiał dowodowy. Policja wystąpiła też z wnioskiem o tymczasowy areszt. Kobiecie grozi dożywocie. Sąsiedzi i mieszkańcy Ostródy są wstrząśnięci tą rodzinną tragedią. Nic nie wskazywało na to, żeby rodzina miała jakieś poważne problemy. Mężczyzna od lat pracował w zakła-



Zatrzymanie córki zamordowanego małżeństwa

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach od 1 marca 2024 r. do 22 marca 2024 r. podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do *zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie*.

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem umolsztyn.bip.gov.pl.

PREZYDENT OLSZTYNA

22324otbr-a-P



CZyste Powietrze SPOTKANIE INFORMACYJNE

Dowiedz się, jak uzyskać dotację na wymianę kotła lub pieca (tzw. kopciucha) na ekologiczne ogrzewanie oraz na ocieplenie i wymianę stolarki w budynkach jednorodzinnych.

Szanowni Państwo,
20 marca 2024 roku odbędzie się spotkanie informacyjne dla mieszkańców Olsztyna, na którym przedstawione zostaną założenia programu Czyste Powietrze. Spotkanie odbędzie się o godzinie 17.00 w Ratuszu, w sali nr 219 (plac Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn).

W trakcie spotkania przedstawiony zostanie sposób aplikowania do programu, w tym rejestracja, określenie wielkości możliwego do uzyskania dofinansowania oraz proces wypełniania wniosku o dofinansowanie i płatność.

Więcej informacji o programie pod adresem czystepowietrze.olsztyn.eu.

dach mięsnych, jego żona nie pracowała. Zauważają jednak, że córka małżeństwa, Klaudia, dziwnie się czasem zachowywała, budząc niepokój sąsiadów.

— Była agresywna czasami, ale tylko słownie — mówi jeden z mężczyzn mieszkający w pobliżu zamordowanego małżeństwa. Dodaje, że podobno ktoś ją widział, jak chodziła z nożem po okolicy.

Tych doniesień nie potwierdzają jednak policyjne kartoteki. Dotychczas nie było żadnych interwencji pod tym adresem, nie interweniowali też w stosunku do zatrzymanej kobiety. Była to tzw. zwykła rodzina. Nie miała założonej niebieskiej karty, co ma świadczyć o tym, że w rodzinie nie było przemocy. Nie było też wcześniej interwencji pod tym adresem.

BCL

KONDOLENCJE

Właścicielom i Pracownikom
Firmy Pogrzebowej ACHERON
za przygotowanie oraz godne,
profesjonalne i niezwykle serdeczne
poprowadzenie uroczystości pożegnania
naszego ukochanego Zmarłego

ś. † p.
Stefana Ziajki

Profesora UWM

bardzo dziękuje
żona Hanna z Rodziną

32424opb1-b-M

Składam serdeczne podziękowania
Wszystkim, którzy uczestniczyli
w ostatniej drodze Ukochanego

ś. † p.
Stefana Ziajki

prof. UWM w Olsztynie.

Z całego serca dziękuję Władzom
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego za nadanie
uroczystego charakteru ceremonii pożegnania.

Dziękuję również Wszystkim, którzy nie mogli
osobiście uczestniczyć w uroczystości,
jednak wspierali nas w tych trudnych chwilach
telefonicznie, mailowo, myślami i modlitwą.

Jestem wdzięczna za okazaną
empatę, życzliwość i słowa otuchy.

żona Hanna z Rodziną

32424opb1-a-M



ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Kierowcy z coraz większą obawą spoglądają na to, co szykuje kierowcom Unia Europejska. Niektóre z planów Komisji Europejskiej czy europosłów na szczęście nie wychodzą poza sferę projektów, bo też często przypominają słynną już historię prostowania bananów. Co tym razem w trawie piszczy? Teraz Bruksela wzięła się za „prostowanie” kierowców. Plany dotyczyłyby wszystkich kierowców, a nie tylko wybranych grup, np. seniorów, którzy już od dłuższego czasu są na celowniku eurokratów. Niektórzy z nich to najchętniej zakazaliby seniorom w ogóle jeżdżenia samochodem, a przynajmniej uzależnili prowadzenie przez nich aut od przechodzenia co rok albo pięć lat dodatkowych badań. Ten pomysł upadł, bo byłaby to stigmatyzacja jednej grupy wiekowej. W minioną środę Parlament Europejski przyjął projekt przepisów dotyczących praw jazdy w UE, ale jaki ostatecznie będzie ich kształt, to jeszcze nie wiadomo. Zdecyduje o tym już nowy europarlament wybrany 6-9 czerwca, który będzie kontynuował prace nad nowymi przepisami.

Szybka jazda nie poptaca
Ale widać wyrażenie, że Unia Europejska chce dokręcić śrubę kierowcom, bo co roku na drogach Unii ginie ponad 20 tys. osób. Teraz europosłowie rzucili nawet pomysł, by odbierać kierowcom prawa jazdy za przekroczenie prędkości już o 30 km/h oczywiście w terenie zabudowanym. Obecnie w Polsce w przypadku przekroczenia prędkości, ale o 50 km/h w terenie zabudowanym, kierowca traci czasowo

prawo jazdy na trzy miesiące. To byłoby naprawdę bardzo surowy bat, bo już dziś nie ma dnia, by policjanci nie złapali kogoś na tzw. pięćdziesiątkę. Czy to więc dobry pomysł?

W opinii ekspertów tak, bo idzie o życie pieszych.

— Jest to zasadne, bo w konfrontacji z autem jadącym ok. 80 kilometrów na godzinę człowiek nie ma już żadnych szans, jest skazany na śmierć — mówi Marcin Kiwit, egzaminator nadzorujący wolsztyńskim WORD. — Dlatego musimy robić wszystko, co w naszej mocy, żeby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo niechronionym uczestnikom ruchu drogowego. Stąd już dziś przekroczenie prędkości ponad 30 kilometrów na godzinę w kodeksie wykroczeń sankcjonowane jest jako poważne wykroczenie w ruchu drogowym, za które sąd, jeśli sprawa tam trafi, może orzec karę do 30 tys. zł.

— Dlatego jazda w terenie zabudowanym, gdzie zwykle obowiązuje ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę z prędkością ponad 80 kilometrów na godzinę, jest w ruchu drogowym piractwem — dodaje Marcin Kiwit. — Bo wszelkie dostępne badania pokazują, że przy tej prędkości pieszy nie ma najmniejszych szans.

Co istotne, utrata prawa jazdy ma obowiązywać na terenie całej Unii Europejskiej, bo informacja o tym ma trafić do Europejskiej Sieci Praw Jazdy, czyli specjalnego rejestru dla wszystkich krajów UE. W ten sposób zakaz wydany np. w Polsce będzie obowiązywał we wszystkich państwach Unii. Dziś nie ma takich rozwiązań i to ma się zmienić.

Nie masz prawka, nie jedziesz

Zdaniem eksperta można byłoby poważnie zastanowić się też nad inną



Czy kierowcy będą tracić prawa jazdy za przekroczenie prędkości o 30 km/h na terenie zabudowanym?

CHCĄ DOKRĘCIĆ ŚRUBĘ KIEROWCOM

UTRATA PRAWA JAZDY ZA PRZEKROCZENIE PRĘDKOŚCI O 30 KM/H W TERENIE ZABUDOWANYM, OBOWIĄZKOWE BADANIA LEKARSKIE CZY WIĘKSZE KARY ZA KIEROWANIE BEZ UPRAWNIEŃ. W TĘ STRONĘ MAJĄ IŚĆ ZMIANY W PRZEPISACH DROGOWYCH W UNII EUROPEJSKIEJ. CO NA TO EKSPERCI?

propozycją, a mianowicie zaostrożenia kar za kierowanie pojazdem bez uprawnień. Otóż prowadzenie samochodu czy motocykla bez ważnego prawa jazdy miałoby być traktowane jako ciężkie wykroczenie drogowe. A więc tak jak np. jazda pod wpływem alkoholu.

— Można byłoby rozważyć takie rozwiązanie. Z prostego powodu. Otóż kieruje pojazdem ten, kto posiada wiedzę i umiejętności zweryfikowane, potwierdzone stosownym dokumentem — zauważa Marcin Kiwit. — Kiedyś jeden z moich dawnych wykładowców mówił, że danie komuś prawa jazdy jest jak danie komuś

pozwolenia na broń. Kierowanie pojazdem po drogach publicznych przez osoby, które nie mają do tego kompetencji, wiedzy, jest skrajną nieodpowiedzialnością, co do której nie ma żadnego usprawiedliwienia. Dlatego już teraz w Polsce zostały zdecydowanie zaostrożone kary za jazdę bez uprawnień.

Jeszcze dwa lata wstecz za kierowanie samochodem czy innym pojazdem mechanicznym bez uprawnień groził zwykle mandat do 500 zł. To się zmieniło i dziś każdą sprawą kierowania autem czy motocyklem bez uprawnień musi zająć się sąd. Grozi za to kara aresztu, ograniczenia wolności albo grzywna nie

niższa niż 1500 zł. Co istotne, w takim przypadku sąd orzeka też zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do trzech lat. Surowsze kary są za złamanie sądowego zakazu prowadzenia samochodów, bo prowadzenie bez uprawnień to wykroczenie, ale prowadzenia wbrew sądowemu zakazowi to już przestępstwo. Grozi za to od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

— Tak więc już dziś w Polsce kara za jazdę bez uprawnień ma pewne cechy karalności, tak jak za jazdę po alkoholu — podkreśla Marcin Kwit.

Obowiązkowe badania

Kolejna zmiana ma dotyczyć badań lekarskich dla kierowców, niezależnie od wieku. Otóż europosłowie nie popierają skrócenia ważności praw jazdy dla osób starszych — jak proponuje Komisja Europejska — aby uniknąć dyskryminacji i zapewnić im prawo do swobodnego przemieszczania się oraz uczestnictwa w życiu gospodarczym i społecznym.

Europosłowie zgodzili się, że prawo jazdy powinno być ważne przez co najmniej 15 lat dla motocykli, samochodów oraz pięć lat dla ciężarówek i autobusów. Stoją też na stanowisku, żeby kierowcy sami oceniali swoją zdolność do prowadzenia pojazdów podczas wydawania i odnawiania prawa jazdy, pozwalając krajom UE zdecydować, czy samoocena powinna zostać zastąpiona badaniem lekarskim z minimalnym zestawem kontroli m.in. wzroku i układu krążenia kierowców. Toteż trudno powiedzieć, jak dokładnie miałyby to wyglądać, ale zdaniem psychologów to dobry kierunek zmian, ale zdrowie, jak podkreślają, to jest zarówno dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby.

— Badania psychologiczne mają podwójne znaczenie — podkreśla Andrzej Mar-

kowski, psycholog transportu. — Pozwalają wyłączyć z ruchu drogowego tych, którzy absolutnie nie mogą w tym ruchu uczestniczyć. Dotyczy to zarówno osób młodych z dużą impulsywnością, ze skłonnością do ryzyka, z agresją, jak i osób w starszym wieku, gdzie pewne funkcje percepcyjne są w dość istotny sposób zaburzone. Bardzo często podzielnosc uwagi u osób w podeszłym wieku jest na tyle silnie zaburzona, że nie są w stanie jednocześnie wykonywać kilku czynności.

Na drogach jest bezpieczniej

Policjanci nie chcą się wypowiadać na temat zasadności najnowszych unijnych pomysłów, bo dopiero po ewentualnym wejściu w życie nowych przepisów będzie można ocenić efekt. Jednak wskazują na poprawiający się z roku na rok stan bezpieczeństwa na naszych drogach. Pokazują to statystyki. W ubiegłym roku na Warmii i Mazurach doszło do 760 wypadków drogowych (832 w 2022 r.). Rannych w nich zostało 870 osób (929 w 2022 r.), a życie straciło 77 osób (85 w 2022 r.).

Myśląc o zaostrożeniu przepisów, trzeba mieć na uwadze, że już 14 marca w Polsce wchodzi w życie przepisy dotyczące konfiskaty samochodu. W myśl nich przepadek auta będzie możliwy, gdy kierowca będzie miał co najmniej 1,5 promila alkoholu we krwi lub jeśli spowodował wypadek, mając we krwi więcej niż 1 promil. Kary będą więc drakońskie.

Niezależnie od oceny tych wszelkich pomysłów europosłów, to na pewno za krok w dobrą stronę, trzeba uznać projekt wprowadzenia cyfrowego prawa jazdy, dostępnego w telefonie komórkowym. Dokument w smartfonie byłby w pełni równoważny z fizycznym dokumentem.

komunikat

BURMISTRZ SUSZA

podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 28 lutego 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Suszu wywieszono na okres 21 dni wykaz niezabudowanej części nieruchomości gruntowej, składającej się z dwóch działek ozn. numerami 23/22 i 23/24, o łącznej pow. 0,3977 ha, położonej przy ul. Prabuckiej w obrębie 0002 m. Susz, przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego z przeznaczeniem pod zabudowę usługową. Pełna treść wykazu znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Susz pod adresem bip.susz.pl, w zakładce Nieruchomości, oraz na stronie www.susz.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. 55 278 60 15 wew. 58 lub 54 w godzinach pracy urzędu.

BURMISTRZ SUSZA

podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 27 lutego 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Suszu wywieszono na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży: — lokal mieszkalny Susz ul. Krótka 2, lok 2 — sprzedaż w drodze przetargu ustnego nieograniczonego; — dz. nr 73/1 obr. 0003 m. Susz — sprzedaż w drodze przetargu ustnego nieograniczonego; — dz. nr 81/7 obr. 0001 m. Susz — sprzedaż w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania sąsiedniej nieruchomości nr 69/2. Pełna treść wykazów znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Susz pod adresem: bip.susz.pl, w zakładce Nieruchomości oraz na stronie www.susz.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. 55 278 60 15 wew. 58 lub 54 w godzinach pracy urzędu.



ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

Kiedyś się mówiło, że muzyka łagodzi obyczaje. Dziś coraz częściej się słyszy, że tę rolę przejmują zwierzęta... w miejscu pracy. Dlatego czworonogi w urzędach czy firmach to coraz częsty widok. A kiedyś było to nie do pomyślenia. Bo pies w pracy? Przecież firma to nie zoo! Ale czasy się zmieniają. Zwierzęta, najczęściej psy, przychodzą nie tylko do biur, zapleczy sklepów, ale bywają nawet w teatrach. I to już od lat, zanim zwierzęta w pracy stały się „modnym trendem”.

— Kiedyś naszą pracownią plastyczną kierowała Basia Chilczuk, a kierownikiem technicznym był jej mąż Jurek Chilczuk. Codziennie przychodzili do pracy ze swoją Zuzanną — małym, krótkowłosym jamnikiem. To była prawie miniatułka tej rasy! Miała swoją poduszczkę na parapecie i na niej sobie polegiwała. Bywało, że — wchodząc do pracowni — nie zauważyło się jej i nie przywitało, więc zaczynała szczekać. W ten sposób dawała znać, że trzeba się do niej przymilić. Zuzanna bardzo się tego domagała. To był zresztą jamnik, który żeglował. Zuzanka niestety już odeszła z tego świata. Jest już jej następcą, też żeglarz. Ale nie przychodzi do teatru. Za to inne zwierzęta pojawiają się u nas bardzo chętnie — opowiada Anna Ratkowska-Filipowicz, zastępca dyrektora Olsztyńskiego Teatru Lalek. — Czasami przychodzi do pracy Luna, której właścicielem jest Michał Kaźmierczak, nasz kierownik literacki i olsztyński dramaturg. Luna jest adoptowana i cały czas nabiera zaufania do ludzi. My bardzo to szanujemy. Ale przed Luną do teatru przychodziła Kola, również adoptowana. Towarzyszyła Zuzi Papurzyńskiej, naszej poprzedniej kierowniczce literackiej. Ale zanim Zuzia zdecydowała się wziąć ją pod swoje skrzydła, kupowaliśmy jej zabawki, miseczki, smycze — w ten sposób wspieraliśmy ją w tej decyzji. Bo w teatrze jesteśmy bardzo otwarci na zwierzęta. Wspieramy również olsztyńskie schro-

nisko, stawiając „Puszkę dla Azora”. Pieniądze do niej wrzucają nie tylko nasi pracownicy, ale również widzowie.

I dodaje: — Większość nas w teatrze to jednak kociarze. Przy magazynie teatralnym czarną piękną kotkę, która powiła trzy kociaki. Dwa zdążyła wyprowadzić, jeden się zawieruszył. I ten maluch, gdy go znaleźliśmy, miał ze trzy tygodnie. Jeszcze nie widział, miał niebieskie oczka. Nie umiał też pić mleka, więc uczył się tego przy nas. Pamiętam, jak pobiegłam do sklepu zoologicznego, żeby kupić mu butelkę. Ale kot był tak głodny, że akcja została odwołana. Dał radę pić ze spodeczka. Mazut, bo tak ma na imię, trafił do mojego domu. Gdy był trzytygodniowym maleństwem i mieścił mi się na ręku, codziennie przychodził ze mną do pracy. Teraz tylko czasami wpada w odwiedziny. Ma już 2,5 roku. To cudowny kot! Ale był czas, że odwiedzała nas kotka, której daliśmy na imię Irena. Stwierdziliśmy, że



Drazen Zunic/Freemk

zadbana, więc podejrzewam, że miała w pobliżu swój dom. Wyglądała wtedy, jakby miała małe. Stwierdziliśmy, że pewnie je karmi, więc potrzebuje więcej energii. Dlatego tak chętnie u nas jadła.

Hormon szczęścia

Zwierzęta w miejscu pracy na pewno poprawiają atmosferę, niwelują stres, a nawet mogą zwiększać wydajność zespołu. Pozwalają też

Zbyt energiczny może przeszkadzać pracownikom w biurze, domagając się uwagi i skacząc na każdego. Wszystko również zależy od charakteru pracy w firmie. Dlatego wiele firm decyduje się na akwarium. Ale rybki nie da się pogłaskać... Na drugim miejscu firmowych zwierzątek jest pies. Kot pojawia się rzadziej, ale też dobrze czuje się w pracy.

Zatrzymać pracownika

Firma, w której przebywają zwierzęta, zyskuje także na wizerunku. Obecnie na rynku pracy wielu pracodawców oferuje różne benefity, pakiety medyczne, sportowe oraz dobre ubezpieczenia. Plusem jest też przychodzenie ze zwierzęciem do pracy. Wszystko po to, żeby zatrzymać u siebie pracownika. Jednak poprzeczka wciąż stawiana jest wyżej — coraz częściej już nie sam właściciel zwierzęcia, ale i firma zaczyna troszczyć się o jego pupila. I to w pakiecie z innymi przywilejami.

— W czasie pandemii zamknięci w domach ludzie zaczęli na potęgę adoptować oraz kupować zwierzęta. Pracownicy nie chcieli siedzieć w domu sami, więc ilość adopcji psów oraz kotów wystrzeliła. To był pierwszy sygnał, że prędzej czy później pracodawcy będą musieli zwrócić uwagę na opiekunów zwierząt. Czy zwrócili? W zdecydowanej większości nie, natomiast jest dużo wyjątków — zauważa Piotr Serafin z platformy Pethelp oferującej szeroki zakres usług weterynaryjnych



**WEDŁUG GFK
POLONIA
POLSKA JEST
TRZECIM KRAJEM
W EUROPIE POD
WZGLĘDEM
NAJWIĘKSZEJ
ILOŚCI
POSIADANIA
PSÓW I KOTÓW
(8 MLN PSÓW
I 7 MLN KOTÓW)**

dla zwierząt. — Rossmann jako pierwszy pracodawca postanowił do swoich świadczeń benefitowych dołączyć opiekę weterynaryjną. Z benefitu korzysta obecnie kilka tysięcy pracowników i jest to drugie najczęściej wybierane świadczenie w tej firmie. Z tego samego rozwiązania zdecydowały się skorzystać firmy technologiczne, takie jak: Booksy, CD Projekt RED, Survicate, Sonalake, Wirtualna Polska czy Future Processing. Innym ciekawym przykładem jest firma Generali, która dwa razy do roku organizuje dla swoich pracowników DogFest i CatFest, w trakcie których pracownicy posiadający zwierzęta mogą wziąć udział w merytorycznych spotkaniach z lekarzami weterynarii, behawiorystami czy dietetykami. Z kolei Nokia poszła o krok dalej i dla swoich pracowników zorganizowała szkolenie z pierwszej pomocy przed-

weterynaryjnej. Inni pracodawcy, tacy jak: Natek, Kingfisher, Dentsu czy Żabka Polska zamawiają dla swoich pracowników webinary ze specjalistami, którzy rozwiązują najczęściej pojawiające się problemy ich zwierzątek, a Bank Santander Polska organizuje szkolenia stacjonarne z behawiorystą, aby opiekunowie zwierząt mogli jeszcze bardziej zatroszczyć się o swoich pupili.

I dodaje: — Co z resztą pracodawców? Czy mogą nadal pozwolić sobie na to, aby chować głowę w piasek, udawać, że zwierzęta nie są ważne i ignorować dane, które wskazują, że za moment ilość pracowników posiadających zwierzęta przewyższy ilość pracowników posiadających dzieci? Odpowiedź brzmi: oczywiście, że mogą. Pracodawcy mają swoją politykę i nikt z zewnątrz nie ma prawa w nią ingerować. Ja również nie zamierzam tego robić. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na dane, z którymi każdy pracodawca powinien się zmierzyć i odpowiedzieć sobie na pytanie — czy budując markę, pracodawcy na pewno stać nas na to, żeby w dalszym ciągu pomijać zwierzęta naszych pracowników?

Zaczyna się od przedszkola

— Pies jest przecież najlepszym przyjacielem człowieka. A w pracy często pomaga się odstresować. Można więc powiedzieć, że pełni niejako funkcję niczym psycholog albo terapeuta. Pracownicy na tym zyskują. Pracodawcy to dostrzegają — zauważa Wiesław Łubiński, prezes Związku Przedsiębiorców i Pracodawców Warmii i Mazur. — Dzisiaj zauważamy już nie tylko własne potrzeby, ale również potrzeby zwierząt. Nie wszyscy, ale większość buduje zdrowe relacje ze zwierzętami. Uczymy też wrażliwości od najmłodszych lat. W przedszkolach i szkołach dzieci zbierają karmę dla schronisk. Bywa, że spotykają się ze zwierzętami w czasie zajęć. To procentuje na przyszłość. Dlatego nie dziwi mnie, że zwierzęta są ważną częścią życia człowieka. I pracownika.

WĄSAĆCI ULUBIENICY W PRACY

DO TEJ PORY ZWIERZĘTA MOGŁY BYĆ
JEDYNIEM W ŚRODOWISKU DOMOWYM.
OD KILKU LAT OBSERWUJEMY
NOWE TRENDY. SPOTYKAMY PSY
W GALERIACH HANDLOWYCH,
SKLEPACH I RESTAURACJACH. CORAZ
LEPIEJ CZUJĄ SIĘ TEŻ W PRACY.

to bardzo teatralne imię. Dokarmialiśmy ją przez jakiś czas. Nasi panowie portierzy bardzo pilnowali, gdy Irenka pomiaukiwała pod drzwiami, żeby ją nakarmić. Każdy był w to zaangażowany. Przyносили jej karmę i suchą, i mokrą. Kupiliśmy jej nawet miseczki, żeby dobrze się u nas czuła. Irena była przepięknym kotem. Przestała nas odwiedzać. Ale była bardzo

tworzyć relacje, co w pracy jest ważne. Głaskanie psa czy kota daje pracownikowi chwilę spokojnej przerwy, pozwalającej się skupić, a przy tym wyzwala oksytocynę, czyli hormon szczęścia. Ale każdy medal ma dwie strony. Jednak jeśli ktoś w firmie cierpi na alergię, przyprowadzenie zwierzęcia do biura jest nierozważne. Kluczowy może okazać się też wybór zwierzęcia.

Rodzinne firmy meblarskie napędzają polską gospodarkę

AJRAM jest rodzinną firmą specjalizującą się w produkcji wysokiej jakości drewnianych krzeseł i stołów. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie w branży. Dużą część swojej produkcji eksportuje na rynki azjatyckie. Tamtejszy rynek stawia przed producentami mebli dodatkowe wyzwania.

Problemem są m.in. warunki klimatyczne (wysoka temperatura i wysoka wilgotność), negatywnie wpływające na trwałość produktów. Konwencjonalne techniki montażu mebli nie sprawdzały się w produkcji na tamtejsze rynki. Dlatego firma musiała zainwestować w nową linię technologiczną, a Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK) pomógł sfinansować tę inwestycję.

Kraje azjatyckie szansą dla polskich producentów

Polska branża meblarska odpowiada za ok. 2% PKB i jest czwartym przemysłem pod względem zatrudnienia w Polsce, generując około 147 tys. miejsc pracy. Polska od lat jest w gronie 5 największych światowych producentów z ponad 5 proc. udziałem w globalnym rynku, a jej znaczenie systematycznie rośnie. Kryzys gospodarczy wywołany przez pandemię COVID-19 i wojnę w Ukrainie zatrzymał wprowadzenie wzrostowe tendencje w eksporcie, ale branża poradziła sobie z kryzysem lepiej niż inne kraje. Jednak europejski rynek skurczył się, dlatego polscy producenci muszą poszukiwać nowych kierunków eksportu.

Z przygotowanego przez PKO BP raportu *Branża meblarska: Pozycja międzynarodowa polskich*



Siłą firmy jest dbałość o jakość na każdym etapie produkcji

producentów i prognozy rozwoju rynku do 2026 r. wynika, że mimo zawirowań, polskie meble pozostają na mocnej pozycji na światowym rynku. Potrzebują jednakże nowych

i dają powody do optymizmu. Przede wszystkim przewaga naszych firm to wysoka jakość produktów, różnorodność oferty i atrakcyjne ceny. Polscy producenci mają

ją się inwestować w park maszynowy i umiejętnie wykorzystują możliwości finansowego wsparcia.

Naszą siłą jest dbałość o jakość na każdym etapie produkcji – poczy-

ści naszym atutem jest szeroka gama produktów, elastyczne podejście do potrzeb klienta i nieustanne doskonalenie procesów – mówi Mateusz Łesyk, dyrektor ds. zakupów w AJRAM.

Małe i średnie firmy mają duży potencjał eksportowy, ale żeby zaistnieć na zagranicznych rynkach muszą często zainwestować w innowacje i nowe linie technologiczne. Nie każde przedsiębiorstwo stać na samodzielne sfinansowanie takich inwestycji. Dlatego jako polski bank rozwoju poprzez udzielane finansowania wspieramy przedsiębiorców z sektora przemysłowego MŚP – mówi Anna Bułto, dyrektor Regionu Warmińsko-Mazurskiego BGK.

To nie jest zwykły bank

Bank Gospodarstwa Krajowego, który udzielił finansowania firmie AJRAM, to polski bank rozwoju, jedyna taka instytucja w kraju. Bank wspiera zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy Polski. Jak to robi? Realizuje pro-

gramy i udziela finansowań, które wpływają m.in. na powstawanie miejsc pracy, budowę mieszkań, rozwój infrastruktury i poprawę jakości powietrza. BGK działa przez model biznesowy, który skupia się na 8 obszarach: rozwój przemysłu, przedsiębiorczości; infrastruktura, transport i logistyka; mieszkalnictwo; ochrona zdrowia; spójność społeczna i terytorialna; finanse publiczne oraz bezpieczeństwo strategiczne.

W tym roku mija równo 100 lat od założenia Banku Gospodarstwa Krajowego. Dziś BGK jest obecny w każdym regionie Polski, a także za granicą – ma swoje przedstawicielstwa w Brukseli, Londynie i Frankfurt nad Menem. Wspiera eksport i ekspansję zagraniczną polskich firm.

BGK, poprzez współpracę z biznesem, sektorem publicznym i instytucjami finansowymi, odpowiada na potrzeby gospodarcze oraz podejmuje szereg inicjatyw promujących zrównoważony rozwój.



Finansowanie BGK pomógł firmie sfinansować nową linię technologiczną

rynków zbytu, a największych wzrostów popytu należy spodziewać się na rynkach azjatyckich.

Przewagi konkurencyjne polskich producentów

Kilka czynników wyróżnia polskie firmy

wieloletnią tradycję. Jednocześnie są niezwykle elastyczni oraz potrafią dostosować się do trendów rynkowych. Najważniejszą ich zaletą wydaje się jednak przedsiębiorczość i odwaga w działaniu. Przedsiębiorcy stara-

nając od selekcji surowca, poprzez jego obróbkę, aż po efekt końcowy w postaci gotowego krzesła lub stołu. Dlatego jest dla nas ważne, by wszystkie te etapy odbywały się w zakładzie pod okiem fachowców. Oprócz jako-

Kwestia tzw. tabletki „dzień po”, choć wciąż wzbudza nierozwiane do dziś wątpliwości w wielu środowiskach i sprzeciw, nie jest czymś nowym. Po raz pierwszy wprowadzono ją na rynek we Francji, w styczniu 2000 roku. W następnych miesiącach pigułka pojawiła się w USA i w wielu państwach Unii Europejskiej. Była ona reklamowana jako skuteczny specyfik medyczny w ramach antykoncepcji awaryjnej dla dziewcząt i młodych kobiet do użycia po stosunku seksualnym, aby nie dopuścić do ciąży. Z czasem „tabletki dzień po” stała się uniwersalnym środkiem antykoncepcji postkoitalnej. I tak na przykład we Francji w niektórych szkołach jest ona rozdawana bezpłatnie przez pielęgniarki. W niektórych regionach Wielkiej Brytanii pigułka była eksperymentalnie udostępniana dziewczynom już od dziewiątego roku życia. A za czasów rządów premiera Jose Luisa Rodrigueza Zapatero jesienią 2009 r. pigułka została wprowadzona do wolnej sprzedaży w Hiszpanii. Natomiast Komisja Europejska w styczniu 2015 rok, pozwoliła na sprzedaż preparatu ellaOne poza kontrolą lekarską i udostępnianie go bez recepty, także dziewczynom, które ukończyły 15 lat. Wydanie decyzji było poprzedzone uzyskaniem pozytywnej opinii Europejskiej Agencji Leków. Warto jednak pamiętać, że decyzja KE nie wprowadziła nakazu eliminacji kontroli lekarskiej nad przyjmowaniem preparatu ellaOne. Zgodnie z art. 4 ust. 4 dyrektywy 2001/83/WE 3 prawo państw członkowskich może zakazać lub wprowadzić wszelkie ograniczenia w odniesieniu do obrotu środkami antykoncepcyjnymi i poronnymi. Dlatego ewentualny wymóg wypisania przez lekarza recepty na nabycie preparatu ellaOne jest w pełni zgodny z prawem Europejskim i stanowi racjonalną formę ograniczenia.

Czym jest tabletki dzień po?

Oficjalnie tabletki „dzień po”, tak jak słyszeliśmy to w trakcie polskiej debaty w Sejmie, jest nazywana

antykoncepcją awaryjną, która może być stosowana w przypadku niezabezpieczonego stosunku seksualnego lub w sytuacjach, gdy inne metody antykoncepcyjne zawiodły. Ważne jest, aby ją przyjąć możliwie szybko po ryzykownym kontakcie seksualnym, ponieważ jej skuteczność maleje wraz z upływem

czasu. Premier Donald Tusk dodał autorytatywnie, że „nie jest to tabletki wczesnoporonna, tylko zapobiegająca zając się w ciąży”. W tym tonie wypowiada się także część lekarzy, a za nimi oczywiście i niektóre media. Tymczasem znawcy zagadnienia mają inne zdanie na ten temat, twierdząc, że pigułka ella-

One, choć opisywana jako antykoncepcja awaryjna, może powodować śmierć dziecka poczętego w pierwszych dniach życia poprzez uniemożliwienie jego zagnieżdżenia się w macicy. Dlaczego? Badania wykazują bezsporny związek między zastosowaniem pojedynczej tabletki ellaOne a znacznymi zmianami

wekspresji genów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania błony śluzowej macicy, warunkujących jej podatność na implantację. „Oznacza to duże prawdopodobieństwo istotnych utrudnień dla zagnieżdżenia się zarodka, które stanowi warunek dalszego rozwoju dziecka. Wskazywano na nie już w pierwotnej ulotce do tego preparatu z 2009 r., jednak w 2010 r. w nowej ulotce pominięto fragment wskazujący na możliwy, negatywny wpływ tego preparatu na implantację zarodka. Na zasadność pierwotnego brzmienia ulotki wskazywałyby jednak treść dokumentacji rejestracyjnej, zgodnie z którą jednym z mechanizmów działania octanu uliprystalu jest opóźnienie dojrzewania endometrium, mogące zahamować proces implantacji” – stanowisko Rady Naukowej Centrum Bioetyki Instytutu Ordo Iuris.

Potwierdzają to też inni naukowcy np. Bruno Mozzanega i Erik Cosmi z Uniwersytetu w Padwie, którzy w swym artykule opublikowanym w „Italian Journal of gynaecology and obstetrics”, (główne pisma ginekologicznego i położniczego we Włoszech), przyznali, że przyjmowana w dniach płodnych cyklu (4-5 dniach poprzedzających owulację) tabletki, owszem, opóźnia owulację i uniemożliwia połączenie komórki męskiej z żeńską komórką jajową. Ale także, jak wykazali, preparaty takie jak ellaOne czy Escapelle uniemożliwiają implantację zarodka w łonie matki. Polega to na tym, że preparaty te negatywnie wpływają na endometrium, czyli błonę śluzową wyściełającą macicę, aby uniemożliwić zagnieżdżenie się dziecka już poczętemu w odpowiednim środowisku. Reasumując: działanie tych antyowulacyjnych preparatów ma niewątpliwie charakter antykoncepcyjny, ale może mieć też charakter wczesnoporonny poprzez niedopuszczenie do zagnieżdżenia się w endometrium ludzkiego zarodka. Włoscy naukowcy nazywają to „aborcją ukrytą”.

Warto przypomnieć, że mało prawdopodobne, aby naukowcy się mylili, gdyż pierwotnie Amerykańska Agencja Leków,

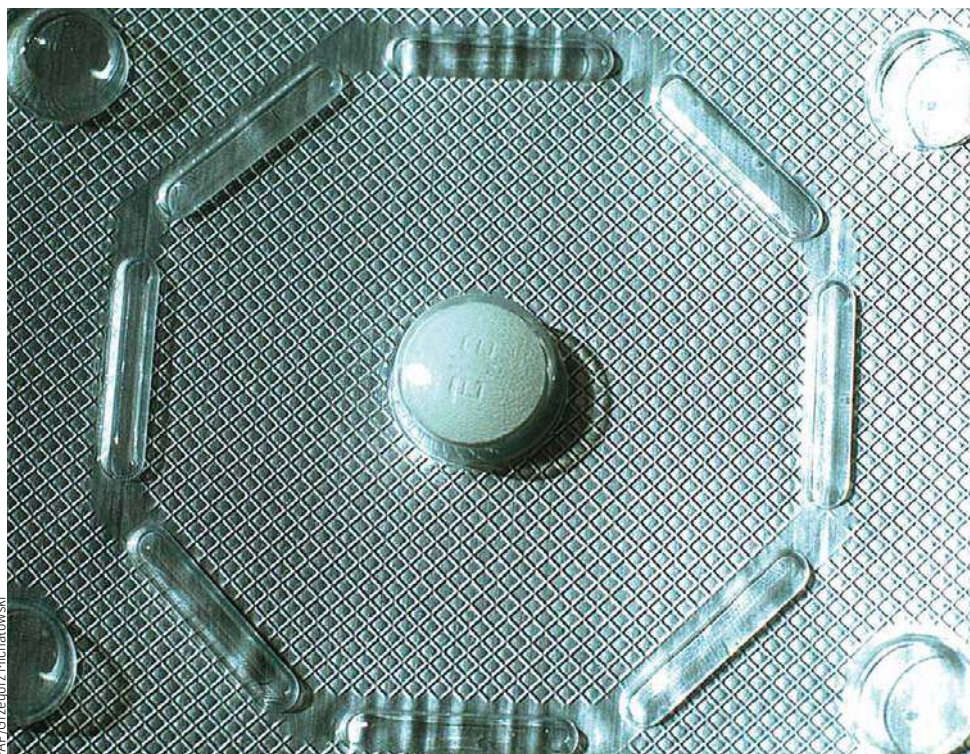
dopuszczając preparat ellaOne, nakazała napisać na ulotce: „Możliwe, że ellaOne może również działać poprzez zapobieganiu implantacji do macicy”. Powstaje zatem pytanie: czy ze względu na możliwe aborcyjne działanie pigulek nie powinno się ułatwiać do nich dostępu? Niestety, te ustalenia naukowe oraz pytania praktycznie pozostają bez komentarza i odpowiedzi.

WARTO W TYM MIEJSCU PRZYWOŁAĆ TAKŻE STANOWISKO PREZYDIUM NACZELNEJ RADY APTEKARSKIEJ, W KTÓRYM WYRAŹNIE STWIERDZONO, ŻE „CZĘSTE STOSOWANIE TYCH TABLETEK POWODUJE ZABURZENIA HORMONALNE, ROZREGULOWANIE CYKLU MENSTRUACYJNEGO. JEST TO DUŻA INGERENCJA W UKŁAD HORMONALNY, CO PRZY CZĘSTYM STOSOWANIU MOŻE W KONSEKWENCJI STWARZAĆ PROBLEMY Z ZAJŚCIEM W CIĄŻĘ, A PÓŹNIEJ NAWET PRZYSPIESZYĆ PRZEKWITANIE.

Nie są też znane skutki oddziaływania octanu uliprystalu na płód, jeśli po zażyciu tabletki hamującej lub opóźniającej owulację dojdzie do implantacji zarodka”. Jak stwierdza dr nauk medycznych i farmaceutycznych Izabella Stępkowska: „Uliprystal jest między innymi induktorem apoptozy komórek, czyli uruchamia mechanizmy wewnątrzkomórkowe prowadzące do śmierci różnorodnych rozwijających się i mnożących w organizmie komórek. Utrzymuje się we krwi długo (ponad 30 h), a jeszcze dłużej toksyczne działanie uliprystalu wykazują tworzące się w ustroju jego aktywne metabolity. Uliprystal wywołuje między innymi: patologiczne krwawienia z macicy, torbiele jajników, bóle miednicowe, bóle brzucha, bóle mięśniowo-stawowe. Silnie zaburza cykl miesięczny kobiety, hamuje owulację. Powoduje osłabienie, zmęczenie, uszkadza wątrobę, zwiększa zawartość cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Omawiany

TABLETKI „DZIEŃ PO”. CO NALEŻY WIEDZIEĆ?

W LUTYM 2024 ROKU SEJM UCHWALIŁ NOWELIZACJĘ PRAWA FARMACEUTYCZNEGO PRYZWALAJĄCĄ NA KUPOWANIE PIGULEK „DZIEŃ PO” PRZEZ NIELETNICH BEZ RECEPTY. ZA ZAGŁOSOWAŁO 224 POSŁÓW, PRZECIW BYŁO 196. USTAWĘ POPARŁ CAŁY KLUB KOALICJI OBYWATELSKIEJ, POLSKA 2050, LEWICA I WIĘKSZOŚĆ PSL (24 POSŁÓW). PRZECIWKO GŁOSOWALI PRAWIE WSZYSCY POSŁOWIE PIS I KONFEDERACJI, KUKIZ'15 ORAZ 7 POSŁÓW PSL. USTAWA TRAFI OCZYWIŚCIE DO SENATU. A PONIEWAŻ RZĄDZĄCA KOALICJA MA W NIM PRZEWAGĘ, TO BEZ WĄTPIENIA ZAPIS TEN ZOSTANIE SZYBKO UCHWALONY. NIE WIADOMO, JAK ZACHOWA SIĘ PREZYDENT ANDRZEJ DUDA, KTÓRY MOŻE USTAWĘ ZAWETOWAĆ LUB SKIEROWAĆ JĄ DO TRYBUNAŁU KONSTYTUCYJNEGO W TRYBIE KONTROLI PREWENCYJNEJ.



Pigułka „dzień po”

produkt wywołuje krwawienia z nosa, zawroty głowy, przekrwienie oczu, światłowstręt. Stosowanie uliprystalu – podobnie jak wszystkich farmakologicznych środków antykoncepcyjnych – wiąże się również z poważnym i wysokim ryzykiem wystąpienia udaru mózgu u osoby przyjmującej. Dodatkowo preparat ellaOne niszczy odporność ustroju, jest przyczyną zapaleń pochwy, zapaleń nosogardzieli, grypy, zapalenia dróg moczowych, zmian skórnych, świadu; bólu pochwy i smu. Ciekawe, że w 2020 roku GIF wydał decyzję o wstrzymaniu w obrocie wszystkich serii preparatów leczniczych zawierających octan uliprystalu. Wstrzymanie w obrocie spowodowane było pojawieniem się nowego, ciężkiego uszkodzenia wątroby, w wyniku którego konieczny był przeszczep tego narządu.



Zgodnie z uchwaloną przez Sejm nowelizacją prawa farmaceutycznego tzw. pigułkę „dzień po” będzie można kupić bez recepty. Ma być ona dostępna dla osób powyżej 15. roku życia

Dzieci i młodzież a „tabletkę dzień po”

Póki co w Polsce dzieci i młodzież pozostają pod opieką swoich rodziców. Obowiązek sprawowania opieki nad dzieckiem wynika z art. 95 § 1 k.r.o., który wymienia elementy władzy rodzicielskiej. Czym ona jest? Jest to „zespół obowiązków i praw rodziców względem małoletniego dziecka, mających na celu zapewnienie mu należytej pieczy i strzeżenia jego interesów”. Rodzic zatem jest odpowiedzialny za swoje dziecko. W Rekomendacji Komitetu Ministrów Rady Europy Nr R(84)4 z dnia 28 lutego 1984 r. o odpowiedzialności rodzicielskiej zdefiniowano tę odpowiedzialność jako zespół obowiązków i uprawnień, których celem jest zapewnienie moralnego i materialnego dobra dziecka, w szczególności poprzez sprawowanie pieczy nad osobą dziecka, utrzymywanie osobistych kontaktów z dzieckiem, zapewnienie mu wykształcenia, utrzymania, prawnej reprezentacji oraz zarządzanie jego majątkiem”. A kim jest dziecko, jeśli ktoś ma problem ze zrozumieniem tego? Dziecko, zgodnie z art. 2 ust. 1 ustawy z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka, to każda istota ludzka od poczęcia do osiągnięcia pełnoletności.

Nie ulega wątpliwości zatem, że dziewczynki od 15. roku życia to także dzieci, za które jest odpowiedzialny rodzic. A warto podkreślić, że władzy rodzicielskiej nie można scedować na inne osoby (art. 93 § 1 k.r.o.). Rodzic traktowany jest jako gwarant, tj. osoba, na której ciąży szczególny obowiązek opieki nad narażonym na niebezpieczeństwo dzieckiem, a w związku z tym ponosi surową odpowiedzialność karną za niedopełnienie obowiązku opieki nad dzieckiem. Wystarczającą przesłanką poniesienia odpowiedzialności karnej jest sam fakt wystąpienia bezpośredniego niebezpieczeństwa, które zagraża życiu dziecka albo może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu – nie musi nastąpić skutek, wystarczające jest samo zagrożenie, które powinno być realne.

Jak zatem do tych prawnych ustaleń ma się zakup w aptece lub przez internet i przyjmowanie przez dziecko niebezpiecznych preparatów, dodajmy za zgodą państwa, bez konsultacji z lekarzem i bez wiedzy rodziców? Co będzie z rodzicem, który znajdzie się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia swojego dziecka, gdy ono zażyje ów preparat i dojdzie do powikłań czy zdrowotnych komplikacji? Czy nie jest to naruszenie jego kompetencji

rodzicielskich i prawa do pełnej ochrony swego dziecka? Do 18. roku życia lekarz musi każdorazowo uzyskać zgodę na badanie i leczenie od rodzica, a niepełnoletni nie mogą sami iść do lekarza. Przyzwolenie na przyjmowanie przez 15-latkę silnego preparatu hormonalnego bez wiedzy i zgody rodziców stoi z tym w rażącej sprzeczności, zwłaszcza, że zażywanie go, w skrajnych przypadkach, może prowadzić do śmierci, jak twierdzi Izabella Stępkowska.

Proponowana nowelizacja jest, bez wątpienia, sprzeczna nie tylko ze zdrowym rozsądkiem, ale i obowiązującym prawem. Jest niebezpieczna dla zdrowia niepełnoletnich, promuje niewłaściwe postawy oraz ogranicza prawa rodziców. Na tym tle szczególnie absurdalne i fałszywe wydaje się nowe prawo wprowadzone przez koalicję rządzącą, na mocy ustawy z 1 stycznia 2024 roku, które zakazuje się sprzedaży napojów energetycznych osobom niepełnoletnim oraz na terenie placówek oświatowych. Celem tego przepisu jest ochrona zdrowia dzieci i młodzieży, które stanowią grupę szczególnie narażoną na negatywne skutki spożywania takich napojów. Politycy martwią się o negatywne skutki zażywania przez dzieci

i młodzież energetyków (chwałebne), ale zarazem nie martwią się o skutki uboczne zażywania preparatów medycznych, których zastosowanie jest dalece poważniejsze od wypicia puszki energetyka.

O czym powinni pamiętać katolicy?

Stanowisko Kościoła katolickiego w sprawie pigułki „dzień po” zostało wyrażone w oświadczeniu Papieskiej Akademii Życia z 31 października 2000 roku. Było ono reakcją Stolicy Apostolskiej na wprowadzenie tabletki „dzień później” we Włoszech. Istotnym elementem tego dokumentu jest przypomnienie, czym jest rzeczywistość ciąży i jak katolicy ją postrzegają. Wbrew definicji WHO jej początkiem nie jest implantacja.

„Ciąża rozpoczyna się w momencie zapłodnienia, a nie od momentu zagnieżdżenia blastocysty w ścianie macicy. Zapłodniona komórka jajowa, także przed procesem implantacji, jest bytem ludzkim. Stosowanie wyrażenia »zapłodnione jajeczko« na określenie najwcześniejszej fazy rozwoju embrionalnego nie może w żaden sposób prowadzić do sztucznego różnicowania między różnymi momentami w rozwoju jednostki ludzkiej. Jeśli ze względów naukowych jest czymś koniecznym wyod-

rębianie różnych etapów w rozwoju życia embrionalnego (zapłodnione jajeczko, zygota, embriion, zarodek itp.), to nigdy nie może być usprawiedliwione arbitralne decydowanie o tym, że jednostka ludzka ma »większą lub mniejszą wartość« zależnie od etapu swojego rozwoju. Godność człowieka nie powinna być stopniowana – także na etapie życia embrionalnego”.

Papieska Akademia Życia stwierdziła, że działanie tabletki „dzień później” ma przeważnie charakter antyimplantacyjny. A tego rodzaju efekty zażywania pigułki są niczym innym jak aborcją, realizowaną przy użyciu środków chemicznych. Spowodowanie usunięcia embrionu poza organizm matki jest zniszczeniem poczętego życia ludzkiego. Tylko wówczas, gdyby tabletkę była przyjęta kilka dni przed momentem owulacji, to wówczas działałaby jako mechanizm blokujący tę ostatnią. W tym przypadku funkcjonowałaby jako typowy środek antykoncepcyjny. Z etycznego punktu widzenia absolutna bezprawność praktyk aborcyjnych dotyczy także dystrybucji, przepisywania i przyjmowania pigułki „dzień później”. Moralna odpowiedzialność za tego rodzaju czyny dotyczy także tych wszystkich osób,

które współpracują przy stosowaniu tego rodzaju procedur. Na przykład jako sprzedawcy tych preparatów. Papieska Akademia Życia wezwała wszystkich pracowników służby zdrowia do korzystania w tym przypadku z zasady sprzeciwu sumienia, aby zawsze stawać w obronie niezbywalnej wartości życia ludzkiego szczególnie w obliczu nowych ukrytych form agresji wobec jednostek najsłabszych i bezbronnych, jak w przypadku ludzkiego embrionu. Te stanowisko należy też odnieść do pigulek ściśle aborcyjnych, które są w obiegu handlowym.



ZDZISŁAWA KOBYLŃSKA

*Korzystałam m.in. z artykułu ks. prof. Andrzeja Kobylńskiego „Etyczne i prawne aspekty stosowania preparatu medycznego ellaOne, czyli tzw. pigułki »pięć dni później«” oraz materiałów wydanych przez Radę Naukową Instytutu na Rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris.

Świat Pana Kleksa w zimowej odśłonie

CZYLI XI DADAJOWY ZŁOT MORSÓW W GMINIE BISKUPIEC

Impreza, która łączyła morsowanie, kolorowe stroje i działania charytatywne na plaży Słoneczny Brzeg stała się miejscem nie tylko dla śmiałków, ale także dla tych, którzy chcą pomagać.

W sobotę 24 lutego w Biskupcu odbyła się największa zimowa impreza w gminie, która od lat przyciąga miłośników morsowania z całego regionu – 11 Dadajowy Złot Morsów. Tym razem wydarzenie na plaży Słoneczny Brzeg w Rukławkach odbyło się pod magicznym hasłem „Akademia Pana Kleksa”. Sobota przyniosła nie tylko mroźną przyjemność zimowej kąpeli, ale również wyjątkową atmosferę inspirowaną baśniowym światem

Pana Kleksa. Barwne i kolorowe stroje uczestników, które sprawiły, że plaża zamieniła się w krainę cudów, były jednym z wielu elementów, które przyciągnęły uwagę licznie zgromadzonych miłośników zimowych aktywności. Tradycyjnie już, imprezę rozpoczął jubileuszowy X Dadajowy Bieg Morsa, w którym wzięło udział 120 zawodników. Każdy z uczestników został uhonorowany pamiątkowym medalem, a zwycięzcom nagrody wręczył osobiście Burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski. To wydarzenie zjednoczyło nie tylko fanów morsowania, ale również promowało zdrowy styl życia oraz wspierało akcje charytatywne.

Dadajowy Złot Morsów od lat angażuje się w różnorodne inicjatywy dobroczynne. Podczas tegorocznej imprezy odbyły się licytacje oraz kiermasze na rzecz Mieszkańca Gminy Biskupiec Dominika Gwiazdy i Stowarzyszenia PSONI Koło w Biskupcu. Ponadto tego dnia Firma Egger Biskupiec przekazała na rzecz biskupieckiego Stowarzyszenia „Przygarnij Psiaka lub i Kociaka” bon w wysokości 5 tys. zł. Oficjalną część



morsowego wydarzenia rozpoczął Burmistrz Biskupca, który w roli Pana Kleksa osobiście powitał licznie zgromadzonych gości. Następnie odbył się pokaz fantastycznych strojów, które nadały imprezie kolorowego i magicznego charakteru. Gorąca rozgrzewka w rytmach latino poprzedziła wspólną z-

mową kąpiel, której finał był widowiskiem samym w sobie. Nie zabrakło również atrakcji muzycznych. DJ Głazek odpowiadał za oprawę muzyczną podczas całego wydarzenia, a wieczorem zespół Energy Girls porwał wszystkich do wspólnej zabawy. Wydarzenie zakończyło się niesamowitym pokazem

ogni, przygotowanym przez Pracownię Tańca i Ognia Transfuzja. Cudowni ludzie, idealna pogoda sprawiły, że plaża Słoneczny Brzeg w Rukławkach w minioną sobotę stała się miejscem, gdzie chłodna woda i gorąca atmosfera połączyły się w magiczną całość.



1 - 7 marca 2024

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.

Piątek

23:40
KULTURA
Zabij to i wyjedź z tego miasta
Animowany, horror, Polska, 2019.

Niezwykły scenariusz Mariusza Wilczyńskiego jest autobiograficzną impresją, reminiscencją obrazów z dzieciństwa, a jednocześnie zawiłą historią kilku osób. Autor przywołuje rodzinne miasta - Łódź, wspomina nieżyjących rodziców.

Sobota

3:05
TVP 2
Wysłałem za męża, zaraz wracam
Komedia romantyczna, Francja, 2012.

Życie bohaterki filmu, paryżanki Isabelle, to pasmo samych sukcesów: ma dobrą pozycję zawodową i szczęście w miłości. Wzięta dentystka od lat jest zakochana w wzajemnością w koledze po fachu o imieniu Pierre. Ale Isabelle ma jednak powód do zmartwień... Kiedy Pierre oświadcza się swojej dziewczynie, ta, zamiast się cieszyć, wpada w panikę, a wtóruje jej równie przerażona siostra. Okazuje się bowiem, że w ich rodzinie pierwsze małżeństwo zawsze szybko kończy się rozwodem. Coco postanawia więc przechrztyć przeznaczenie...
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 0:50

Niedziela

14:25
POLSAT
Shrek
Animowany, familijny, komedia, USA, 2001.

Shrek jest ogrem-brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. Mieszka sam i bardzo ceni sobie swoją samotność. Pewnego dnia do jego walącego się domostwa zjeżdżają przeróżne postaci z baśni i legend. Nieproszeni goście oświadczają, że nie ruszą się ze shrekowego obejścia, jeśli ogr nie pomoże im w sporze z okrutnym lordem Farquaadem, który ich wygnał. Chcąc uwolnić się od uciążliwego towarzystwa, Shrek wyrusza na spotkanie z karłowatym władcą, który za wszelką cenę chce zostać królem.
INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 20:05

Poniedziałek

21:10
TVP 1
Ferdynand
Teatr Telewizyjny, Polska, 1985.

Józio, narrator i jednocześnie bohater tej powieści filozoficznej, trzydziestolatek uznawany za szubakę, przebrany w szkolny mundur, toczy pojedynki w kilku rundach ze światem i ludźmi - przeciw infantyliacji, czyli upupieniu; przeciwko narzucanym jemu i innym rolom, czyli gębce. Próbuje porachować się z idiotyzmem dydaktycznym szkoły, która wymusza na uczniach odkrycia w rodzaju „Słowacki wielkim poetą był”. Rozprawia się z mieszczaństwem, które pod płaszczykiem nowoczesności i swobody obyczajowej kryje czystej krwi filistrę.

Wtorek

21:20
KULTURA
Troje na gigancie
Dramat, USA, 2014.

Cierpiący na Zespół Tourette'a Vincent po śmierci matki zostaje oddany do zakładu psychiatrycznego. Jego ojciec pochłonięty polityczną karierą nie chce zajmować się synem. Obawia się, że niepełnosprawny chłopak może być dla niego tylko przeszkodą w tworzeniu nieskazitelnego wizerunku polityka. W ośrodku Vincent zaprzyjaźnia się ze swoimi towarzyszami niedoli: nadpobudliwym Alexem i cierpiącą na anoreksję Marie. Wspólnie organizują szalony plan ucieczki z zakładu. Wyruszają nad ocean, gdzie Vincent zamierza rozsytać prochy zmarłej matki.
INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 0:10

Środa

21:00
TVN 7
Władza absolutna
Sensacyjny, USA, 1997.

Weteran złodziejskiej profesji Luther Whitney włamuje się do luksusowej rezydencji i przypadkowo staje się świadkiem schadzki młodej kobiety i podchmielonego mężczyzny. Z początku wydają się dobrze bawić, jednak ukryty za lustrem weneckim włamywacz widzi, że mężczyzna staje się coraz bardziej brutalny. Biję kochankę, usiłuje ją zgwałcić i udusić. Kiedy kobieta w obronie własnej wyciąga nóż, wywiązuje się szamotanina. Wtedy do sypialni wpadają dwaj agenci Secret Service i zabijają kobietę. Podchmielony gwałcieł to prezydent USA.

Czwartek

21:50
TV PULS
Alibi.com
Komedia romantyczna, Francja, 2017.

Greg znajduje świetny pomysł na biznes - alibi.com, które ma pomóc każdej osobie, która ma coś do ukrycia. Wszystko idzie zgodnie z planem mężczyzny do czasu kiedy poznaje piękną Flo, która najbardziej na świecie nie cierpi kłamstwa. Co zrobi mężczyzna, żeby kobieta nie dowiedziała się o jego profesji? Co z tego wyniknie?

PIĄTEK • 1 marca

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:35 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.
08:45 Ranczo - serial obyczajowy
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Kuchnia Jagiellonów - program kulinarny
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Dziennik pszczoły - dok., Wlk. Bryt., 2022
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
14:55 Jaka to melodia?
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
11:15 Natura bez granic - dok., 2023
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 Górcy ratownicy
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:30 Szpital - program obycz.
15:35 Doradca smaku - Ciecierzyc w stylu hiszpańskim z chorizo - program kulinarny
15:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti
19:20 Fakty
19:45 Sport; Pogoda

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:05 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - Centralne Biuro Policji zostaje zaangażowane do rozwiązania sprawy wypadku, w którym zginęła młoda kobieta.
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki
08:35 Wydarzenie aktualne
09:05 Książę sezonu - Obycz., Polska, 1970
10:10 Daleko od okna - dramat, Polska, 2000. Przejmująca historia, oparta na autentycznych wydarzeniach, opowiedziana przez Kolskiego wdąga, hipnotyzuje, draży sumienie.
12:20 Słownobranie - magazyn
12:55 Legendy opery - Luciano Pavarotti - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:55 Portret podwójny - obycz., Polska, 2000
16:00 Hydrozagadka - kom. krym., Polska, 1970
17:20 Jeremi Przybora - dok., 1990
18:50 Kłótnie po sztukę - Wilhelm Sasnal - mag.
19:05 Reżyserzy - Spike Lee - dok., Wlk. Bryt., 2018

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator
08:00 Kobra - oddział specjalny - Dzień przed swoimi 50. urodzinami przegniebiony Semir postanawia odkryć rodzinną tajemnicę.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Lekarze na start - Na SOR trafia mężczyzna, który po namiętnej nocy z kochanką, doświadczył urazu...
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - 45-letnia Baśka Piotrowska samotnie wychowuje 5-letnią córeczkę Milenkę. Z powodu niewesołej sytuacji finansowej świadczy usługi seksualne.

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:45 Ewa Sama piecze - program kulinarny
10:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny obyczajowy
11:50 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:50 Szpital - Pacjentką dr Anny Nowickiej jest 8-latką, która uciekła z domu i spadła ze schodów.
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Skarby z szafy - program lifestyle'owy
17:25 Ten moment - program obyczajowy

TV 4

06:00 Dlaczego ja? - serial paradok.
08:00 Nasz Nowy Dom - prog. rozrywkowy
09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy
12:00 Policjantki i Policjanci
13:00 Gliniarze
14:00 Na ratunek 112 - serial
14:30 Sekrety rodziny - prog. obycz.
15:30 Uroczysko - serial krym.
16:05 Policjantki i Policjanci - paradok.
17:05 Pierwsza miłość - serial obycz.
17:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Uroczysko - serial krym.
21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
23:00 Uroczysko - serial krym.
02:05 Interwencja - magazyn reporterów
02:25 STOP Drogówka - serial policyjny
03:25 Disco Polo Life
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień
09:45 Jestem Mamą
10:00 Inf. dnia
10:15 Rozmowy niedok.
11:25 Głos Polski
11:45 Życie wg. św. Jana Pawła II
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Grypsy z celi śmierci
13:10 Skrzydła miłości
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 Siódmy Sakram.
16:40 Prosto o gosp.
17:00 Droga Krzyżowa
17:30 Geopolityka
17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 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 Tętno 2
22:55 Przegląd Tyg.
"Niedziela"
23:00 Alternatywa dla In vitro

eprasa.pl 2654e10692

SOBOTA • 2 marca

TVP 1	TVP 2
05:35 Balans bieli - magazyn 06:10 Siostry - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:50 Polskie Parki Narodowe - Poleski Park Narodowy - dok., 2022 09:25 Rancho - serial obyczajowy 10:25 Komisarz Alex - serial kryminalny 11:25 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 12:25 Gwiazdy w południe - El Dorado - western, USA, 1967 14:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 15:15 Wyjście awaryjne - kom., Polska, 1982 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:30 Rodzinka.pl - serial kom. 12:05 Legenda Longwood - film familijny, Niemcy, Irlandia, Nederl., 2014. Mickey Miller, nastolatka, wraz z matką i młodszym bratem przenosi się z Nowego Jorku do małego Longwood w Irlandii. 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2024 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:25 Wielkopolski - Wielkopolska - Kobiety - reportaż 17:55 Słowo na niedzielę



17:35 **Ojciec Mateusz** - serial
18:25 **Kulisy serialu Ojciec Mateusz** - felieton
18:40 **Jaka to melodia?**
19:30 **Program inform.** **19.30**
19:50 **Gość 19.30**
20:05 **Pogoda; Sport**
20:20 **Komisarz Alex** - serial krym.
21:20 **Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Świata Glasgow** - Szwajc., 2024
23:10 **Renegaci** - akcja, Niemcy, Franc., 2017
01:05 **Zakon** - przyg., USA, 2001
02:45 **Szkoła melanżu** - kom., USA, 2019. Dwie przyjaciółki, Amy i Molly, w przeddzień ukończenia liceum, dochodzą do wniosku, że muszą nadrobić „stracony” czas. Zaczynają więc zabawę.
04:35 **Jaka to melodia?**



18:10 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Akacjaowa 38** - serial kostiumowy
19:40 **Ja to mam szczęście!** - ulubione skecze
20:00 **The Voice Kids** - **Przesłuchania w ciemno** - widowisko muzyczne
21:00 **Zapowiedź Panoramy**
21:05 **The Voice Kids** - **Przesłuchania w ciemno** - widowisko muzyczne
22:20 **Panorama**
23:00 **Ile waży koń trojański?** - kom., Polska, 2008
01:10 **Londyński bulwar** - fab., USA, 2010
03:05 **Wysłałem za męża, zaraz wracam** - kom. romant., Franc., 2012 ●



20:00 **Mam talent** - program muzyczno-rozrywkowy
21:45 **Disco polo** - kom., Polska, 2015
23:55 **Annabelle** - horror, USA, 2014
02:10 **Rzeczy, których nie nauczyłem się od ojca** - serial, Polska
02:40 **Szpital** - program obyczajowy
03:35 **Uwaga!** - program interwencyjny
03:50 **Nauka jazdy** - reality show edukacyjny
04:20 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny
04:50 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy, Kanada
05:20 **Zamieszkać na plaży** - program edukacyjny



18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Prezydenci i Premierzy** - rozmowy Jarosława Guźały
19:45 **Sport; Pogoda**
20:05 **Shrek** - anim., familijny, komedia, USA, 2001. Shrek jest ogrom-krzywdą. Pewnego dnia do jego walcącego się domostwa zjeżdżają przeróżne postaci z baśni i legend. ●
22:00 **Uncharted** - kom., USA, Hiszp., 2022
00:40 **Creed 2** - dram. sport., USA, 2018
03:25 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

08:00 **Piosenki Andrzeja Korzyńskiego** - program rozrywkowy, 1967
08:45 **Tamte lata, tamte dni** - **Andrzej Korzyński** - magazyn
09:25 **Serialowa nostalgia** - **Przygody pana Michała**
10:45 **„Pieśni Świata” w wykonaniu Rocio Marquez** - koncert, Hiszp., 2020
12:15 **Dokument tygodnia** - **Bogdan Smoleń. W cieniu sceny** - dok., 2022
13:35 **Słowobranie** - magazyn
14:10 **Rejs** - kom., Polska, 1970
15:35 **Ostatnia akcja** - kom. sens., Polska, 2009
17:15 **Przeczarowanie. Małgorzata Mirga-Tas** - reportaż
18:00 **Retro kino** - **Książę i żebrak** - kostium., przyg., Wlk. Bryt., USA, 1978



20:00 **Morderstwo w hotelu Hilton** - film kryminalny, Niemcy, Dania, Szwecja, 2017
22:00 **Jazz.pl - Rafał Sarnecki Quintet** - koncert, 2023
23:25 **Wieczór kinomana** - **Wielki Gatsby** - dram., USA, 1974. Opowieść o niezlomnym idealistcie, zniszczonym przez okrucieństwo świata bogatych, do którego tak bardzo starał się dostać. miłość do pustej Daisy, symbolizującej błychtr jej sfery, przywiedzie go ostatecznie do zguby.
02:00 **Kino nocne** - **Bez litości** - sens., Polska, 2002
04:10 **Teledyski**
05:10 **Z życia wyższych sfer** - dok., 2017

TV Puls

06:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
07:00 **Kobra - oddział specjalny** - Semir jest świadkiem niezwykle dziwnego zdarzenia- spotyka bowiem tajemniczo ubranych ludzi pędzących konno. W tym samym czasie siedzący w samochodzie Paul zauważa kobietę wołającą o pomoc.
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - Roksana i Gustaw to para podróżników. Kiedy po wielomiesięcznej podróży wrócili do domu, okazało się, że ich kwaterek mieszkanie przejął ktoś inny. Niezrażeni dogadali się ze stróżem pilnującym parkingu wypożyczalni kamperów i zamieszkali w jednym z nich.



20:00 **Mechanik: Konfrontacja** - akcja, USA, Tajlandia, 2016. Arthur Bishop to najlepszy eliminator na świecie. Po wielu latach spektakularnej kariery, mężczyzna postanawia skończyć z życiem zabójcy.
22:00 **Łodowy szlak** - akcja, USA, 2020.
00:20 **Śmiertelna rozgrywka** - akcja, USA, 2017
02:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
02:40 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:20 **Menu na miarę** - program kulinarny
04:35 **Z archiwum policji** - program kryminalny
05:00 **Dyżur** - serial medyczny

TVN 7

05:00 **Szkoła** - program obyczajowy
06:00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** - program
07:00 **Bugs Bunny Builders** - animacja
07:35 **Bociany** - kom., USA, 2016
09:20 **Skarby z szafy** - program lifestyleowy
09:55 **Ten moment** - program obyczajowy
10:25 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:25 **Ugotowani w parach** - turniej kulinarny
15:25 **Goonies** - przyg., USA, 1985. Wielka firma budowlana zamierza zburzyć dom Mikey'a i Branda. Chłopcy postanowili zdobyć pieniądze i przekupić chciwych biznesmenów
17:50 **Znów mam 17 lat** - kom., USA, 2009



20:00 **300** - przyg., USA, 2006. Bohaterski król Leonidas, wraz z najwierniejszymi towarzyszami broni, wyrusza na wyprawę, aby powstrzymać najazd perskich wojowników.
22:30 **W morzu ognia** - sens., USA, 1997. Jack Taggart (Steven Seagal) prowadzi własne dochodzenie w sprawie zamordowania swojego przyjaciela.
00:40 **Dziewczyna w czerwonej pelerynie** - przyg., USA, Kan., 2011
02:45 **Mój sąsiad morderca** - serial kryminalny
03:35 **Zbrodnia w sąsiedztwie** - program kryminalny
04:25 **Druga strona medalu** - talk-show

TV 4

06:00 **Galileo** - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
11:00 **Twoja Twarz Brzmi Znamo** - program muzyczno-rozrywkowy
15:00 13 posterunek 2 - serial komediowy
17:00 **STOP Drogówka** - serial policyjny
18:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradokumentalny
22:00 **Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:05 **Love Island** - Wyspa miłości - reality show
02:05 **STOP Drogówka** - serial policyjny
03:05 **Interwencja** - magazyn reporterów telewizji Polsat
03:25 **Disco Polo Life** - magazyn muzyczny
04:25 **Top 10** - Lista Przebojów - magazyn muzyczny
05:30 **Telezakupy TV Okazje**

TV Trwam

09:00 **Sean** - Światło w ciemności świeci
10:00 **Inf. dnia**
10:15 **Retrospekcja**
10:35 **Słowo życia**
10:40 **Polski Punkt Widzenia**
11:00 **Kropelka radości**
12:00 **Anioł Pański**
12:03 **Inf. dnia**
12:20 **Warto zauważyć**
12:50 **Siedmi Sakrament**
13:20 **Ocalić od zapomnienia**
13:30 **Msza św.**
14:30 **Przegląd Tyg. „Niedziela”**
14:35 **Słowo życia**
14:40 **Św. na każdy dzień**
14:45 **Jak wygrać małżeństwo?**
15:00 **Jeden Kościół, wielu świętych**
15:30 **Wierzę w Boga**
16:00 **Inf. dnia**
16:10 **Historia PL**
17:00 **Z Parlamentu Europejskiego**
17:30 **Nowa Ewangelizacja**
17:55 **Poczet Wlk. Polaków**
18:00 **Anioł Pański**
18:05 **Inf. dnia**
18:15 **W naszej Rodzinie**
19:25 **40 dni z Janem Pawłem II**
19:30 **Manna z Nieba**
19:45 **Modlitwa z udziałem duchów**
20:00 **Inf. dnia**
20:20 **Różaniec**
20:50 **Mysłąc Ojczyzna**
21:00 **Apel Jasnog.**
21:20 **Inf. dnia**
21:40 **Polski Punkt Widz.**

NIEDZIELA • 3 marca

TVP 1	TVP 2
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn 09:05 Jak być kochaną - dramat, Polska, 1962 11:00 U Pana Boga w ogródku - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:45 Misja Brazylia - Patronka Brazylii - rep. 13:05 BBC w Jedyne - Serengeti II - Zmiana - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:10 W 80 dni dookoła świata - serial przyg. 15:05 Dom 17:00 Teleexpress; Pogoda	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:40 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole, 2024 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Żyje się tylko dwa razy - sens., Wlk. Bryt., 1967 19:25 Rodzinka.pl - serial kom. 20:05 Postaw na milion - teleturniej 20:55 Zapowiedź Panoramy 21:10 Obietnica - serial kryminalny



17:35 **Komisarz Alex** - serial krym.
18:40 **Jaka to melodia?**
19:30 **Program informacyjny** **19.30**
19:50 **Gość 19.30**
20:05 **Pogoda**
20:10 **Sport**
20:20 **Zatoka szpiegów** - serial
21:20 **Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Świata Glasgow** - Szwajc., 2024
23:10 **Trzy królowe** - kom., USA, 2021. Romantyczna opowieść z przesłaniem o tym, że nigdy nie jest za późno na spełnianie marzeń
01:05 **Renegaci** - akcja, Niemcy, Franc., 2017
03:00 **Jaka to melodia?**
04:00 **Tacy byliśmy** - **Zbigniew Wodecki** - reportaż



22:20 **Panorama** - program informacyjny
23:00 **Kino bez granic** - **Układ idealny** - fab., USA, 2019
00:50 **Wysłałem za męża, zaraz wracam** - kom. romant., Franc., 2012. Isabelle ma powód do zmartwień, gdyż w ich rodzinie pierwsze małżeństwo zawsze szybko kończy się rozwodem, a właśnie narzeczony oświadczył się jej... ●
02:45 **Nowy Świat** - dramat, Polska, 2015. historia młodych emigrantów z Białorusi, Ukrainy i Afganistanu, którzy marzą o nowym życiu w lepszym świecie. Tym lepszym, nowym światem jawi się im Polska.

TVN

05:45 **Uwaga!** - program interwencyjny
06:00 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** - serial animowany, USA
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
11:25 **Na Wspólnej Omnibus** - serial obyczajowy, Polska
13:10 **The Traitors. Zdraycy** - reality-show
14:45 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
15:55 **Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti** - turniej skoków
19:00 **Fakty; Sport**
19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** - studio sportowe
19:35 **Pogoda**



19:45 **Uwaga!** - prog interwenc.
20:00 **MasterChef Nastolatki** - program kulinarno-rozrywkowy
21:35 **Każdy twój oddech** - sens., USA, 2021. Philip Clark ceniony psychiatra i wykładowca zmaga się z rodzinnym kryzysem. Kariera zawodowa Phila kałamuje się
23:45 **Diuna** - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., 2021
03:00 **Szpital** - program obycz.
03:55 **Uwaga!** - program interwencyjny
04:10 **Nauka jazdy** - reality show edukacyjny
04:40 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny
05:05 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
07:35 **Na fali** - anim., famil., kom., USA, 2007
09:30 **Ralf Demolka w Internecie** - anim., famil., kom., USA, 2018
11:50 **Kopciuszek** - familijny, musical, USA, Wlk. Bryt., 2021. Nowoczesny musical filmowy z odważnym podejściem do klasycznej baśni.
14:25 **Shrek** - anim., familijny, kom., USA, 2001 ●
16:15 **7 rzeczy, których nie wiesz o facetach** - kom. obycz., Polska, 2016. Siedmiu mężczyzn, siedem kobiet i siedem historii z miłością w roli głównej.
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:20 **Sport; Pogoda**
19:30 **Państwo w Państwie** - program interwencyjny



20:00 **Taniec z Gwiazdami** - program taneczno-rozrywkowy
22:10 **Planeta Singli. Ośiem historii** - serial, kom. romant., Polska, 2021
23:20 **Ted** - kom., USA, 2012. Mały John pragnął, by jego pluszowy miś Ted ożył. I tak się stało, a Ted dorósł razem z Johnem.
01:50 **Skazaniec** - dram., krym., USA, 2008. Wade Porter zabijając włamywacza traci wszystko, na czym mu zależało. Po wyroku Wade trafia do więzienia o zastraszonym rygorze
04:05 **Świat według Kiepskich** - serial komediowy
04:45 **Disco Gramy**
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

08:00 **Nabożeństwo ewangelickie**
09:05 **Naskalne kino przodków** - dok., Franc., 2015
10:15 **Od ucha do ucha** - **Czarodziej na Księżycu** - **Ktoś i Coś** - Sanki - anim.
10:45 **Zaginione-odnalezione** - **Teodor Awentowicz „Dama w pawich piórach”** - magazyn
11:10 **Rawhide** - **Incident z czystym złem** - western, USA, 1959
12:15 **Tamte lata, tamte dni** - **Andrzej Korzyński** - mag.
12:55 **Przywiej nadzieję** - dramat, USA, 1978
15:05 **Księga Przestrzeni** - **Na sportowo**
15:45 **Przygody pana Michała**
17:15 **Niedziela z... twórczością Jeremiego Przybory**
18:10 **Niedziela z... twórczością Jeremiego Przybory** - dok., 1994



19:10 **Niedziela z... twórczością Jeremiego Przybory** - kabaret, 1975
19:30 **Wydarzenie aktualne**
20:00 **Samuraj i kowboje** - western, Franc., Hiszp., Włochy, 1971
22:05 **Więcej niż fikcja** - **Amy** - dok., USA, 2015
00:20 **Noc krótkich filmów** - **MR. HUBLOT** - anim., Luksemburg, 2013
00:50 **Kino nocne** - **Piękna i bestia** - fab., Franc., Christiane, Szwecja, 2017
02:40 **Niedziela z... twórczością Jeremiego Przybory**
03:40 **Reżyserzy** - **Spike Lee** - dok., Wlk. Bryt., 2018
04:30 **Teledyski**
05:05 **Podróże z historią** - **Żuławska depresja** - dok.

TV Puls

05:50 **Lekarze na start** - serial medyczny-obyczajowy
07:50 **Żandarm z Saint-Tropez** - kom., Franc., 1964
09:55 **Żandarm w Nowym Jorku** - kom., Franc., 1965
12:10 **Artur i zemsta Maltazara** - przyg., anim., Franc., 2009. Artur przygotowuje się do ponownych odwiedzin krainy Minimków i swojej ukochanej, Selenii. Nagle, mały pajak podrzuca do ręki chłopca ziarenko ryżu z napisem S.O.S.
13:55 **Prada albo nic** - kom., USA, Meksyk, 2011. Dwie bogate siostry odkrywają, że pieniądze to nie wszystko. Latynska, współczesna wersja „Rozważnej i romantycznej”
16:00 **Jeszcze raz** - kom., Polska, 2008
18:00 **Smoking** - kom., USA, 2002



20:00 **Pitbull. Ostatni pies** - akcja, Polska, 2018. (Kiedy ginie Soczek (Piotr Chojnowski), policyjny partner Majamiego (Piotr Stramowski), koleady po fachu z wydziału terroru rozpoczynają dochodzenie.
22:25 **Mad Max: Na drodze gniewu** - akcja, Australia, RPA, USA, 2015. Na surowych pustkowiaach u schyłku cywilizacji ludzie mają tylko jeden cel: przetrwanie.
00:55 **Po prostu walcz** - akcja, USA, 2008
03:05 **Dyżur** - serial medyczny
04:05 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 **Dzielnica strachu** - serial kryminalny

TVN 7

05:00 **Szkoła** - Mikołaj Brończyk i Maciek Grajewski wdali się w szarpaninę z bezdomnym.
06:00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** - animacja
07:00 **Bugs Bunny Builders** - animacja
07:30 **Scooby-Doo** - przyg., USA, Australia, 2002
09:10 **Ukryta prawda**
13:10 **Złoto dla zuchwałych** - film wojenny, USA, Jugosł., 1970. Ładowanie alianców w Normandii zostało zakończone. Amerykańscy żołnierze dostają zgodę na kilkudniowy urlop...
16:10 **Kłamka kłamka** - kom., USA, 1997. Zdolny prawnik Fletcher Reede kieruje się w pracy maksymą, według której cel osiąga środkami. Kłamstwo jest jego typową metodą.
17:55 **Podróż do wnętrza Ziemi** - przyg., USA, 2008



20:00 **Wonder Woman** - przyg., USA, Chiny, Hong Kong, 2017. Zanim stała się Wonder Woman, była Diana, księżniczką Amazonki wyszkononą na niepokonaną wojowniczkę.
23:05 **Pięćdziesiąt twarzy Greya** - obycz., USA, 2015. Młoda absolwentka Amanda Steele wdaje się w sado-masochistyczny romans z młodym biznesmenem Christianem Greym.
01:35 **Mój sąsiad morderca** - serial kryminalny
02:40 **Zbrodnia w sąsiedztwie** - program krym.
03:30 **Tam, gdzie czają się duchy** - paradokument
04:20 **Druga strona medalu**

TV 4

06:00 **STOP Drogówka** - serial policyjny
07:00 **Mroczne tajemnice Korei Połudn.** - dokument, USA, 2017
08:50 **Galileo** - ciekawostki popularnonaukowe
10:55 **Dziewczyny z drużyny: Światowa konfrontacja** - kom., sportowy, USA, 2017
12:55 **Czy to ty, czy to ja?** - familijny, kom., USA, 1995
15:00 **Gra tajemnic** - biograf., dram., USA, Wlk. Bryt., 2014
17:30 **Łowcy skarbów**. Kto da więcej
19:30 **Polsat Wiosna, 2024**
20:00 **Wpół do śmierci 2** - akcja, USA, 2007
21:55 **Walkiria** - biograf., dram., woj., USA, Niemcy, 2008
00:25 **El Chapo: Początek i koniec** - dok., USA, 2016
02:25 **STOP Drogówka** - serial policyjny
03:25 **Disco Polo Life** - magazyn muzyczny
04:25 **Top 10** - Lista Przebojów - magazyn muzyczny
05:30 **Telezakupy TV Okazje**



09:00 **Prymas Stefan Wyszyński**
09:10 **Spotkanie z Magdaleną Buczek**
09:15 **M**

PONIEDZIAŁEK • 4 marca	
TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela 05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial kryminalny 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:50 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów. Jagiellonowie 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:50 BBC w Jedyńce - Serengeti II - Zmiana - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:55 Jaka to melodia?	04:35 Na dobre i na złe - serial obycz. 05:30 M jak miłość - serial obyczajowy 06:25 Dobre historie - Pro seniore - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:15 Dla niesłyszanych - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 11:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Na dobre i na złe - serial obycz. 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda; Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:30 Korona królów. Jagiellonowie 21:10 Teatr Telewizji - Ferdydurke - 1985 ● 23:30 Apple - zdrada za bilion dolarów - dok., Wlk. Bryt. 00:35 Balans bieli - magazyn 01:20 Trzy królowe - kom., USA, 2021 03:15 DNA - koniec zbrodni? - dok., Franc., 2022	16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Panorama 23:10 Stulecie Winnych - serial, 2021 24:00 Minari - dramat, USA, 2020 02:05 O mnie się nie martw - serial komediowy, Polska, 2018 03:05 Fale - obycz., Polska, 2016

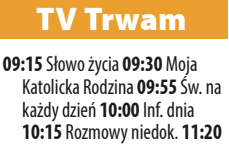
WTOREK • 5 marca	
TVP 1	TVP 2
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym. 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:50 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów. Jagiellonowie 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:50 Natura w Jedyńce - Magiczny krąg rafy korallowej - dok., Wlk. Bryt., 2022 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:55 Jaka to melodia? 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:40 Na dobre i na złe - serial 05:35 M jak miłość - serial 06:30 Z historii prawosławia w Polsce. Początki - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:15 Z wieszaka historii 11:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:10 Va Banque - teleturniej
	
17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program informacyjny, 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:30 Korona królów. Jagiellonowie 21:10 Piłkarski poker - kom. sens., Polska, 1988 23:05 Gliniarz z Belleville - kom., Franc., Wlk. Bryt., 2018 01:05 Geniusze i marzyciele. Ludwik Hirsztfeld - dok., 2018 02:15 Samotność w sieci - melodramat, Polska, 2006 03:50 Ja wam pokażę!	18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial obyczajowy 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Panorama - program informacyjny 23:10 Stulecie Winnych - serial, 2021 24:00 Konsul - kom. kryminalna, Polska, 1989 01:55 Układ idealny - fab., USA, 2019 03:45 Orson Welles - blask i cienie - dok., Franc., 2016 04:50 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty; Pogoda 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - Grupa narkomanów napada na starsze małżeństwo w ich własnym domu. 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
	
20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 Odwilż - miniserial, Polska 22:50 Godzilla - przyg., USA, Japonia, 2014 01:10 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 01:50 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:50 Szpital - program obycz. 03:40 Uwaga! - program interwencyjny 03:55 Nauka jazdy - reality show edukacyjny 04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	17:00 Gliniarze - paradokument 18:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 MEGA HIT - Thor: Ragnarok - fantasy, przygodowy, USA, 2017 22:55 Punisher - sensacyjny, USA, Niemcy, 2004. Agent specjalny wypowiada wojnę przestępczemu światu... 01:25 72 godziny - sensacyjny, USA, Franc., Serbia, 2014 04:05 Zjedzone - program podróżniczo-kulinarny 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVN	POLSAT
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:45 Doradca smaku - program kulinarny 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - W dniu swoich urodzin Ewa idzie do cukierni, aby odebrać tort, i nie wraca. 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - paradokument.
	
19:55 Uwaga! - prog. interwenc. 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 Czas na show. Drag me out - program rozrywkowy 22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show 23:40 Superwizjer - magazyn reporterów 00:10 Odwilż - miniserial, Polska 01:25 Diuna - kulisy produkcji 01:35 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:35 Szpital - program obycz. 03:25 Uwaga! - prog. interwenc. 03:40 Nauka jazdy - reality show 04:05 Recepta na stary dom 04:30 Jak to jest zrobione	18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy 22:10 Underdog - dramat, akcja, sport., Polska, 2019. Borys „Kosa” Kosiniński jest u szczytu formy. W walce życia z Denim Takaevem popełnia błąd, który przekreśla jego karierę. 00:50 Thor: Ragnarok - fantasy, przygodowy, USA, 2017 03:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura	TV Puls
08:00 Muzyczne poranki 08:40 Wydarzenia aktualne 09:05 Rawhide - Incydent z czystym złem - western, USA, 1959 10:10 Jeremi Przybora - dokument, 1990 11:40 Kabaret Starszych Panów - Piosenki z cyklu „Divertimento” - widowisko 12:50 Słowobranie - magazyn 13:45 Reżyserzy - Spike Lee - dokument, Wlk. Bryt., 2018 14:35 Retro kino - Książę i zebraw - fab., Wlk. Bryt., USA, 1978 16:35 Pogranicze w ogniu 17:50 Wędrowiec Polski - Warmia śladami Kopernika - reportaż 18:30 Kinematograf - narodziny nowej sztuki - dok., Franc., 2021 19:40 Informacje kulturalne	06:00 Gliniarz i prokurator - Uzbrojony, były skazaniec przetrzyna Dureka i McCabe'a w sali rozpraw. 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Lekarze na start - serial medyczno-obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - Filip to 30-latek cierpiący na chorobę Huntingtona, która sprawia, że nie kontroluje swojego ciała. Pewnego dnia potracą rowerzystkę... 17:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - Karola Kacała i Michał Boczar przychodzą do lombardu na Cichej. Mężczyzna niesie ze sobą zegar z kukułką
	
20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Żyj i pozwól umrzeć - sens., Wlk. Bryt., 1973 22:10 Generał Nil - dramat historyczny, Polska, 2008. Film jest próbą rekonstrukcji ostatnich lat życia Augusta Emila Fieldorfa, ps. Nil", dowódcy Kedywu Armii Krajowej. 00:25 Scena muzyczna - Lala Czaplicka i Orkiestra Adria - koncert, 2020 01:35 Samuraj i kowboje - western, Franc., Hiszp., Włochy, 1971 03:40 Informacje kulturalne 04:05 Kronos - Zazdrość - magazyn kulturalno-społeczny 04:50 Teledyski 05:30 Afisz kulturalny	20:00 Kickboxer - akcja, USA, 1989. Eric Sloane (Dennis Alexio) to mistrz świata w kickboxingu. Mężczyzna wybiera się wraz ze swym bratem do Tajlandii, aby stoczyć walkę z Tong Po (Michel Qissi), najlepszym zawodnikiem w kraju. 22:00 Elita zabójców - akcja, USA, Australia, 2011 00:15 Legionista - akcja, USA, 1998 02:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVP Kultura	TV Puls
08:00 Muzyczne poranki - teledyski 08:40 Informacje kulturalne 09:00 Pogranicze w ogniu 10:15 Czarny Piotruś - kom., Czechosłow., 1963 11:50 Wędrowiec Polski - Warmia śladami Kopernika - reportaż 12:30 Kinematograf - narodziny nowej sztuki - dok., Franc., 2021 13:35 Przeczarowanie. Małgorzata Mirga-Tas - reportaż 14:20 Człowiek z żelaza - dramat, Polska, 1981 17:00 Pogranicze w ogniu 18:05 Niedziela z... twórczością Jeremiego Przybory 19:00 Mistrzowie muzyki filmowej - 1930s & The Father of Film Music - dokument, Wlk. Bryt., 2019	06:00 Gliniarz i prokurator - Śmierć bogatego wydawcy uchodzi za wypadek, jednak 9-milionowa polisa ubezpieczeniowa wskazuje, że mogło być inaczej. 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Lekarze na start - serial medyczno-obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - 20-letni Jacek przynosi do lombardu niecodzienny zastaw - mobilną piasiekę z pszczołami. 16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - 30-lletnia Barbara Agacka wyszła bogato za mąż. Pewnego dnia po powrocie do domu...
	
20:00 Teatr Telewizji - Noc Helvera - 2000. Oto dwoje ludzi, matka i syn, pragnących bliskości, zrozumienia, wzajemnej miłości, a jednocześnie zadających sobie ból. 21:20 Lekkie obyczaje - Troje na gigancie - fab., USA, 2014 ● 23:15 S jak Stanley - dok., Włochy, 2016 00:35 Kino Mocnych Wrażeń - Żyj i pozwól umrzeć - sens., Wlk. Bryt., 1973 02:45 Mroczne oblicze Hollywood - „Chciwość” - dok., Franc., 2020 03:55 Teledyski 05:25 Afisz kulturalny 05:45 Kultura 2 - Jeszcze więcej kultury	22:15 Horda - akcja, RPA, Wlk. Bryt., 2020 00:20 Przyczajony tygrys, ukryty smok - akcja, Tajwan, Chiny, USA, 2000. Na początku XIX wieku w Chinach, znany szermierz Li Mu Bai postanawia porzucić swój legendarny miecz zwany „Zielonym Przeznaczeniem”. 03:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 04:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 05:00 Dzielnica strachu

TVN 7	TV 4
05:00 Szkoła - program obycz. 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 11:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny obyczajowy 12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 12:45 Szpital - Dr Dominka Gajda przyjmuje na SOR rocznego chłopczyka, którego poraził prąd. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradok. 17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 12:00 Policjantki i Policjanci 13:00 Gliniarze - paradokument 14:00 Uroczysko - serial krym. 15:05 Pomóż mi - serial fabularyzowany 16:05 Policjantki i Policjanci 17:05 Pierwsza miłość 17:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Pamiętniki z wakacji 22:00 Love Island. Wyspa miłości 23:20 Street Fighter: Legenda Chun-Li - akcja, Indie, Japonia, Kan., USA, Tajlandia, 2009 01:25 STOP Drogówka - serial policyjny 02.25 Fabryka jedzenia 02.55 SuperLudzie 05.30 Telezakupy TV Okazje
	
19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Pieniądze to nie wszystko - kom., Polska, 2001. Kapitałny, satyryczny obraz wsi polskiej zaplajającej wzmocnionym winem owocowym beznadzieję po okresie transformacji ustrojowej. 23:15 Wejście smoka - sens., USA, 1973 01:25 Mój sąsiad morderca - serial kryminalny 02:35 Zbrodnia w sąsiedztwie - program krym. 03:25 Tam, gdzie czają się duchy - paradokument 04:15 Druga strona medalu - talk-show	09:15 Słowo życia 09.30 Moja Katolicka Rodzina 09.55 Św. na każdy dzień 10.00 Inf. dnia 10.15 Rozmowy niedok. 11.20 Stan Bezp. Państwa 11.30 Generał Fieldorf, Nil 12.00 Anioł Pański 12.03 Inf. dnia 12.20 Życie lasu. Starczyki 13.00 Z Małej Cerkwicy do... 13.30 Msza św. 14.30 10 obrazów z życia Prymasa 15.00 Piloci. Białe-czerwoni z Dębina 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Inf. dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady Medyczne Bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w ramach peregrinacji Ikony Matki Boskiej Częstochowskiej 20.00 Inf. dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Inf. dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Z wędką nad wodę 22.30 Sekrety mnichów 22.45 Póki nadzieja

TVN 7	TV 4
05:00 Szkoła - program obycz. 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 11:00 Detektywi - program krym. 12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 12:45 Szpital - Dr Piotr Wójtowicz przyjmuje na oddział 68-latkę, u którego doszło do zaostżenia objawów choroby wrzodowej. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradok. 17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny	06:00 Dlaczego ja? - serial paradok. 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 12:00 Policjantki i Policjanci Gliniarze 14.00 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 15:05 Pomóż mi - serial fabularyz. 16:05 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 17.05 Pierwsza miłość 17.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Krym. 21:00 Pamiętniki z wakacji 22:00 Love Island. Wyspa miłości 23:00 American Pie: Wakacje - kom., USA, 2005 01:00 STOP Drogówka - serial policyjny 02:05 Interwencja - magazyn reporterów 02.25 Fabryka jedzenia 02.55 SuperLudzie 05.30 Telezakupy TV Okazje
	
20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Nico: Ponad prawem - sens., USA, 1988. Policjant Nico Toscani jest byłym agentem CIA i weteranem wojny. Przypadkiem trafia na ślad międzynarodowej organizacji prowadzącej nielegalny handel bronią. 23:10 Topielisko - horror, USA, 2019. La Llorona - płacząca kobieta - to przerażająca zjawia, uwięziona między niebem a piekłem, skazana na okrutny los... 01:00 Hotel Paradise - reality show 02:00 Mój sąsiad morderca 03:00 Tam, gdzie czają się duchy - paradokument 03:45 Druga strona medalu	09:00 Papież Polak do Rodaków 09:30 Słowo życia 09.35 Św. na każdy dzień 09.40 Sanktuarium Maryjne w Subukia 10.00 Inf. dnia 10.15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 10.45 Zew natury 11.05 Mocni w Wierze 11.35 Słowo życia 11.40 Ma się rozumieć 11.50 Św. na każdy dzień 12.00 Anioł Pański 12.03 Inf. dnia 12.20 Dzieci Andersa 12.30 Msza św. 14.30 Komańcza w duchu Prymasa 15.00 Testament Miłości Jana Pawła II 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Inf. dnia 16.10 Jestem mamą 16.25 Zdrowie z Bożej Apteiki 16.55 Życie wg. św. Jana Pawła II 17.10 Prosto o gosp. 17.30 Zostań Żołnierzem RP 17.55 Poczet Wlk. Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Inf. dnia 18.15 Rozm. niedok. 19.25 40 dni z Janem Pawłem II

ŚRODA • 6 marca

TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela 05:20 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Przerwany posiłek - rep. 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym. 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:45 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów Jagiellonowie 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:50 Magiczny krąg rafy koralowej - dok., Wlk. Bryt., 2022 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:55 Jaka to melodia? 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia?	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:15 Zrzuńnawani odbudowani - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:10 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy
	
17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program informacyjny 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:30 Korona królów Jagiellonowie - telenowela historyczna 21:10 Trzy sekundy - krym., Wlk. Bryt., 2019. 23:10 Komando Foki atakuje - akcja, USA, 2000 00:55 Gliniarz z Belleville - kom., Franc., Wlk. Bryt., 2018 02:55 Czarne żniwa - Olesia - serial kostiumowy, Ukraina, 2019	19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Przepis dnia - program kulinarny 20:55 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Panorama - program informacyjny 23:10 Stulecie Winnych - serial, Polska, 2021 24:00 Daddy Cool - kom., Franc., 2017 01:45 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz. 02:55 Chirurgia prenatalna - dok., Wlk. Bryt., 2020 03:55 Blondynka - Ogon krowy - serial, Polska, 2020 04:50 Rodzinka.pl - serial komediowy
	
17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program informacyjny 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda; Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:30 Sprawa dla reportera 22:30 Irlandia Północna - niekończąca się wojna - dok., Franc., 2022 23:35 Ocaleni - reality show 00:35 Piłkarski poker - kom. sens., Polska, 1988 02:35 Czarne żniwa - Ołeh - Mykola - serial, Ukraina 04:30 Notacje - Krzysztof Pastor. Choreografia była moją obsesją - dok.	18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Postaw na milion - serial, 2021 21:40 Dom pod Dwoma Orłami 22:30 Ryńie - Liczba więdzmy - serial krym., 2021 24:00 Przykłądny obywatel - dram., akcja, Kan., Franc., Nor., USA, 2019. Spokojną egzystencję Nelsa burzy niespodziewana śmierć jego syna, który umiera wskutek przedawkowania heroiny. 02:10 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz. 03:15 Konsul - kom. kryminalna, Polska, 1989
	

TVN

05:40 Uwaga! - prog. interwenc. 05:55 Ukryta prawda 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - mag. 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:45 Doradca smaku - program kulinarny 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - program kulinarny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - Po zakończonym treningu bokserkim ktoś próbuje udusić dziewczynę. Okazuje się, że ta była winna pieniądze dilerowi narkotyków. 12:50 Ukryta prawda - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów
	
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 The Traitors. Zdrajcy - reality show 23:10 Oszukać przeznaczenie - horror, USA, 2000 01:10 Superwizjer - magazyn reporterów 01:40 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:40 Szpital - program obycz. 03:35 Uwaga! - program interwencyjny 03:50 Nauka jazdy - reality show edukacyjny 04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:10 Kto was tak urządził	16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - paradokument 18:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 21:05 Kiler - kom. sensac., - Polska, 1997 23:20 50 pierwszych randek - kom. romant., USA, 2004 01:30 Nie zadzieraj z fryzjerem - kom., USA, 2008 04:05 Zjedź Alaskę - program podróżniczo-kulinarny 04:45 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje
	

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki 08:35 Zaginione-odnalezione - Teodor Awentowicz „Dama w pawich piórach” - magazyn 09:05 Pogranicze w ogniu - serial wojenny 10:10 Człowiek z żelaza - dramat, Polska, 1981 12:55 Mistrzowie muzyki filmowej - 1930s & The Father of Film Music - dok., Wlk. Bryt., 2019 13:50 Człowiek z marmuru - dramat, Polska, 1976 16:40 Pogranicze w ogniu 17:50 Rzecz Polska - Klocki Zofii Stryjeńskiej - dok., 2018 18:15 Którędy po sztukę - Pieter Brueghel - magazyn 18:35 Delacroix, sztuka ponad wszystko - dok., Franc., 2018 19:40 Informacje kulturalne	20:00 Na wschód od Hollywood - Niepamięć - dramat, Grecja, Polska, Słowenia, 2020 21:40 W 80 dni dookoła świata - serial przygodowy 22:40 Jazz.pl - Rafał Sarnecki Quintet - koncert, 2023. Tym razem słuchamy aranżacji jazzowych w stylu country, boogie woogie czy punk rock. 00:10 Lekkie obyczaje - Troje na gigancie - fab., USA, 2014 ● 02:05 Film, żywy zapis naszej pamięci - dok., Kan., Hiszp., 2021 04:20 Teledyski 05:10 Afisz kulturalny 05:35 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2
	

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator - McCabe dostaje szansę na rozwikłanie pewnej trudnej sprawy. Jednak świadek naoczny musi przeżyć... 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial 12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradok. 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradok. 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - 14-letnia Luiza Wypych za namową kolegów z klasy bierze udział w „zombi czelendżu”. Zadanie polega na samotnym spędzeniu 48 godzin w starym bunkrze. 20:00 Niemożliwe - katastroficzny, Hiszp., USA, 2012	22:10 Porwany - akcja, USA, 2017. Karla (Halle Berry) jest samotnie wychowującą matką 4-letniego chłopca, Frankiego. Pewnego dnia, podczas zabawy na lokalnym festynie, Frankie nagle znika matce z oczu. 00:10 Rewolwer - akcja, Franc., 2005. Jake Green to zapalony hazardzista, znany z pewnością siebie i małej inteligencji. Z powodu częstych wygranych m 02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
	

TVN 7

05:00 Szkoła - program obycz. 06:55 Szpital - 18-letni Tymon Skrzypek sprzedaje na targach żywności dżemy własnej produkcji. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 11:00 Detektywi - program kryminalny 12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 12:45 Szpital - Pacjentką dr Dominiki Gajdy jest 15-latką, która spadła z prześła mostu robiąc sobie selfie. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny	17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda 19:55 Ewa Sama piecze - program kulinarny 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Władza absolutna - sens., USA, 1997 ● 23:40 Pieniądze to nie wszystko - kom., Polska, 2001. Satyryczny obraz wsi polskiej zaplajającej wzmocnionym winem owocowym beznadzieję po okresie transformacji ustrojowej. 01:55 Hotel Paradise - reality show 02:50 Mój sąsiad morderca - serial kryminalny 03:40 Tam, gdzie czają się duchy - paradokument 04:25 Druga strona medalu
	

TV 4

06:00 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej 10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 12:00 Policjantki i Policjanci 13:00 Gliniarze 14:00 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 15:05 Pomóż mi - serial fabularny. 16:05 Policjantki i Policjanci 17:05 Pierwsza miłość 17:55 Łowcy skarbów . Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Krym. 21:00 Pamiętniki z wakacji 22:00 Love Island . Wyspa miłości 23:05 Dziedzictwo - thriller, USA, 2020 01:25 STOP Drogówka 02:25 Fabryka jedzenia 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje	09:00 Tak Go pamiętam 09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencja Gen. Ojca Św. Franciszka z Watykanu 11:00 Drogą ks. Bosco 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gosp. 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Polskie dziedzictwo 12:50 Ojcu Świętemu się nie odmawia... 13:30 Msza św. 14:35 Spektakl teatralny: Powrót posła 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Ojcostwo polecam 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni z Janem Pawłem II 19:30 Opowieści z Księgi Cnót 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Polityka 23:40 Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony
	

TV Trwam

09:00 Tak Go pamiętam 09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencja Gen. Ojca Św. Franciszka z Watykanu 11:00 Drogą ks. Bosco 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gosp. 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Polskie dziedzictwo 12:50 Ojcu Świętemu się nie odmawia... 13:30 Msza św. 14:35 Spektakl teatralny: Powrót posła 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Ojcostwo polecam 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni z Janem Pawłem II 19:30 Opowieści z Księgi Cnót 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Polityka 23:40 Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony	09:00 Tak Go pamiętam 09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencja Gen. Ojca Św. Franciszka z Watykanu 11:00 Drogą ks. Bosco 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gosp. 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Polskie dziedzictwo 12:50 Ojcu Świętemu się nie odmawia... 13:30 Msza św. 14:35 Spektakl teatralny: Powrót posła 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Ojcostwo polecam 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni z Janem Pawłem II 19:30 Opowieści z Księgi Cnót 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Polityka 23:40 Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony
	

CZWARTEK • 7 marca

TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela 05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Dobre historie - Niezastąpieni - magazyn 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym. 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:45 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów Jagiellonowie. Taka historia 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 Magiczny krąg rafy koralowej - dok., Wlk. Bryt. 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:55 Jaka to melodia? 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress; Pogoda	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Natura bez granic - dok., 2023 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:15 Znaki rozpoznawcze. Karol Śliwka - dok., 2023 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Górcy ratownicy - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:10 Va Banque - teleturniej
	
17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program informacyjny 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda; Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:30 Sprawa dla reportera 22:30 Irlandia Północna - niekończąca się wojna - dok., Franc., 2022 23:35 Ocaleni - reality show 00:35 Piłkarski poker - kom. sens., Polska, 1988 02:35 Czarne żniwa - Ołeh - Mykola - serial, Ukraina 04:30 Notacje - Krzysztof Pastor. Choreografia była moją obsesją - dok.	18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Postaw na milion - serial, 2021 21:40 Dom pod Dwoma Orłami 22:30 Ryńie - Liczba więdzmy - serial krym., 2021 24:00 Przykłądny obywatel - dram., akcja, Kan., Franc., Nor., USA, 2019. Spokojną egzystencję Nelsa burzy niespodziewana śmierć jego syna, który umiera wskutek przedawkowania heroiny. 02:10 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz. 03:15 Konsul - kom. kryminalna, Polska, 1989
	

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 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:45 Doradca smaku - program kulinarny 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy. Doktor Piotr Górski po śmierci żony samotnie wychowuje córkę Anielkę... 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Lepsza Polska 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 21:10 Przyjaciółki - serial 22:10 Uczczka z piekła - thriller, akcja, USA, 2015 00:20 W domu innego - melodram., wojenny, Niemcy, Wlk. Bryt., USA, 2019 03:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:45 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje
	

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki 08:40 Informacje kulturalne 09:05 Pogranicze w ogniu 10:15 Człowiek z marmuru - dramat, Polska, 1976 13:00 Rzecz Polska - Klocki Zofii Stryjeńskiej - dok., 2018 13:30 Którędy po sztukę - Pieter Brueghel - magazyn 13:50 Zaginione Skarby - Autoportret Annibale Carraccięgo - anim., 2017 14:10 Delacroix, sztuka ponad wszystko - dok., Franc., 2018 15:15 Austeria - dramat, Polska, 1982 17:15 Pogranicze w ogniu 18:20 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Korzyński - magazyn 19:00 Legendy opery - Maria Callas - dok., Wlk. Bryt., 2018	20:05 Czwartkowy klub filmowy - Zdrajca - dram., biograf., Brazylia, Niemcy, Włochy, Franc., 2019. Historia Tommaso Buscetty, bossa, który złamał omerę, czyli mafiijną zmwę milczenia. 22:45 Oficerowie - serial 23:45 Na wschód od Hollywood - Niepamięć - dramat, Grecja, Polska, Słowenia, 2020 01:30 Kino nocne - Piłkarski poker - kom. sens., 1988 03:40 Teledyski 05:00 Podróże z historią - Legenda „Czarnej Wołgi” - dok., Polska, 2015 05:40 Afisz kulturalny 05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2
	

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator - McCabe bada sprawę porwania i cudownego powrotu dziewczyny z bogatej rodziny. 08:00 Kobra - oddział specjalny -
--

WEEKENDOWY
REPERTUAR HELIOS

Centrum Handlowe Aura,
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

Piątek, 1 marca

DIUNA: Część druga / napisy:
13:30, 20:30; DIUNA: Część druga
/ napisy: 15:30, 18:00, 19:00, 21:30,
22:30; DIUNA: Część druga / dub-
bing: 17:00; DIUNA: Część druga /
dubbing: 11:00, 12:00, 14:30; TYL-
KO NIE TY / napisy: 21:00; TYLKO
NIE TY / napisy: 15:50, 18:15;
POWOŁANY 2: 17:45; PRZEKŁĘTA
WODA / napisy: 18:30; PRZEKŁĘ-
TA WODA / napisy: 13:00, 17:15;
PIES I KOT / familijny / od 7 lat
/ dubbing: 11:15; PIES I KOT / fa-
milijny / od 7 lat / dubbing: 15:15;
ZAGADKA KLARY MUU / familijny
/ od 4 lat / dubbing: 12:00; ANATO-
MIA UPADKU / napisy: 19:30; ŻEG-
NAJCIE LALECZKI / napisy: 13:45;
SAMI SWOI. Początek: 13:15, 16:00,
18:45, 20:00; AKADEMIA PANA
KLEKSA / familijny / od 7 lat:
15:40; AKADEMIA PANA KLEKSA
/ familijny / od 7 lat: 12:15; EMMA
i czarny jaguar / familijny / od
7 lat / dubbing: 13:15; MADAME
WEB / dubbing: 15:00

Sobota, 2 marca

DIUNA: Część druga / napisy:
13:30, 20:30; DIUNA: Część druga
/ napisy: 15:30, 18:00, 19:00, 21:30;
DIUNA: Część druga / dubbing:
10:00, 17:00; DIUNA: Część druga
/ dubbing: 12:00, 14:30; TYLKO NIE
TY / napisy: 21:00; TYLKO NIE TY
/ napisy: 15:40, 18:15; POWOŁA-
NY 2: 13:30, 17:45; PRZEKŁĘTA
WODA / napisy: 18:30; PRZEKŁĘ-
TA WODA / napisy: 12:45, 21:15;
PIES I KOT / familijny / od 7 lat /
dubbing: 10:30, 15:00; ZAGADKA
KLARY MUU / familijny / od 4 lat /

WEEKENDOWY
REPERTUAR
KINA AWANGARDA
W OLSZTYNIE

Piątek, 1 marca

Żegnajcie laleczki - prod. USA,
Wielka Brytania: godz. 17.30
Powołany 2 - prod. Polska: godz. 17.45
Impresjoniści - prod. Francja:
godz. 17.45
Anatomia upadku - prod. Francja:
godz. 19.00
Przesilenie zimowe - prod. USA:
godz. 19.30
Tylko nie ty - prod. USA: godz. 19.45

Sobota, 2 marca

Pianoforte - prod. Polska: godz. 14.00
Impresjoniści - prod. Francja:
godz. 14.00
Powołany 2 - prod. Polska: godz. 14.15
Poprzednie życie - prod. USA:
godz. 15.45
Tylko nie ty - prod. USA: godz. 16.00
Żegnajcie laleczki - prod. USA,
Wielka Brytania: godz. 16.00
Anatomia upadku - prod. Francja:
godz. 17.30

dubbing: 10:00, 11:45; ANATOMIA
UPADKU / napisy: 19:30; ŻEG-
NAJCIE LALECZKI / napisy: 10:45;
SAMI SWOI. Początek: 11:20;
SAMI SWOI. Początek: 16:00,
18:45, 20:00; AKADEMIA PANA
KLEKSA / familijny / od 7 lat:
15:45; AKADEMIA PANA KLEKSA
/ familijny / od 7 lat: 11:00, 12:30;
EMMA i czarny jaguar / familijny
/ od 7 lat / dubbing: 10:15, 17:15;
MADAME WEB / dubbing: 15:15;
BABY BOOM, czyli Kogel Mogel 5:
13:45, 20:45; MIŁOŚĆ JAK MIÓD:
14:00

Niedziela, 3 marca

DIUNA: Część druga / napisy:
13:30, 20:30; DIUNA: Część
druga / napisy: 15:30, 18:00, 19:00;
DIUNA: Część druga / dubbing:
10:00, 17:00; DIUNA: Część druga
/ dubbing: 12:00, 14:30; TYLKO NIE
TY / napisy: 21:00; TYLKO NIE TY
/ napisy: 15:50, 18:15; POWOŁA-
NY 2: 13:45, 17:50; PRZEKŁĘTA
WODA / napisy: 18:30; PRZEKŁĘ-
TA WODA / napisy: 13:00, 21:15;
PIES I KOT / familijny / od 7 lat /
dubbing: 10:20, 15:15; ZAGADKA
KLARY MUU / familijny / od 4 lat /
dubbing: 10:00, 12:00; ANATOMIA
UPADKU / napisy: 19:30; ŻEG-
NAJCIE LALECZKI / napisy: 11:00;
SAMI SWOI. Początek: 10:40;
SAMI SWOI. Początek: 16:00,
18:45, 20:00; AKADEMIA PANA
KLEKSA / familijny / od 7 lat:
15:40; AKADEMIA PANA KLEKSA
/ familijny / od 7 lat: 10:30, 12:20;
EMMA i czarny jaguar / familijny
/ od 7 lat / dubbing: 13:15; EMMA
i czarny jaguar / familijny / od 7
lat / dubbing: 10:10, 17:15; MADA-
ME WEB / dubbing: 13:15; BABY
BOOM, czyli Kogel Mogel 5: 20:45;
THE CHOSEN 4: Wybrani, (odc.
5-6) / lektor: 15:00

Przesilenie zimowe - prod. USA:
godz. 17.45
Strefa interesów - prod. USA,
Wielka Brytania: godz. 18.00
Tylko nie ty" - prod. USA: godz. 20.00
Bękart - prod. Dania: godz. 20.00
Obsesja - prod. USA: godz. 20.00

Niedziela, 3 marca

Pianoforte - prod. Polska: godz. 14.00
Impresjoniści - prod. Francja:
godz. 14.00
Powołany 2 - prod. Polska:
godz. 14.15
Poprzednie życie - prod. USA:
godz. 15.45
Tylko nie ty - prod. USA: godz. 16.00
Żegnajcie laleczki - prod. USA,
Wielka Brytania: godz. 16.00
Anatomia upadku - prod. Francja:
godz. 17.30
Przesilenie zimowe - prod. USA:
godz. 17.45
Strefa interesów - prod. USA,
Wielka Brytania: godz. 18.00
Tylko nie ty - prod. USA:
godz. 20.00
Bękart - prod. Dania: godz. 20.00
Obsesja - prod. USA: godz. 20.00

1 MARCA

Akcjami krwiodawstwa
chcą upamiętnić bohaterów
walczących o Polskę

Olsztyn
Choć ich głównym celem jest pomoc
wzaspokajaniu potrzeb na krew idbanie
odawców, to niezmiennie bliska ich sercu
jest pamięć otych, którzy przelali swoją
krew za naszą wolność. W związku z tym
rok 2024 w ich działaniach będzie „Ro-
kiem Pamięci”. Osiem zaplanowanych
na ten rok akcji Oddziału Klubu HDK
Legion wchodzi właśnie naszym boha-
terom. Mobilny pobór krwi przygotowują
wspólnie z XI Liceum Ogólnokształcą-
cym, Technikum Informatyczno-Eko-
nomicznym oraz Szkołą Podstawową
nr 311 w Olsztynie. Dawcy będą mogli
oddawać krew na ulicy Kołobrzeskiej 9
w godzinach od 8.30 do 13.00.

Poza zbiórką krwi, wspólnie z Drużyną
Szpiku zostanie przeprowadzona reje-
stracja potencjalnych dawców szpiku.

1 MARCA

Obchody Narodowego Dnia
Pamięci Żołnierzy Wyklętych

Olsztyn
W uroczystości wezmą udział kombatan-
tanci, przedstawiciele władz rządowych
i samorządowych, duchowieństwa, nau-
ki i szkolnictwa wyższego, sądów po-
wszechnych, organizacji pozarządowych
oraz poczty sztandarowe służb mundu-
rowych, organizacji kombatanckich,
Straży Miejskiej, Związku Harcerstwa
Polskiego oraz olsztyńskich szkół.
**Godz. 11, Pomnik AK, skwer przy
skrzyżowaniu al. Piłsudskiego
i ul. Dąbrowszczaków.**

1 MARCA

LED-Zeppelin Show by
Zeppelinians

Olsztyn
Koncert z muzyką legendarnej grupy
LED ZEPPELIN w wykonaniu zespołu
Zeppelinians, który jest obecnie uznawa-
ny za jeden najlepszych tego typu w Eu-
ropie. Koncert odbędzie się w ramach
trasy FLIGHT OVER POLAND 2024.
Zeppelinians powstał z miłości do mu-
zyki LED ZEPPELIN. Założony w 2016
roku przez fanów oraz profesjonalnych
muzyków. To czterech wyśmienitych in-
strumentalistów, oraz zjawiskowy woka-
lista, którym jest Maksymilian Kwapien
(finalista 9 edycji The Voice of Poland).
**Godz. 19.00, Scena Zgrzyt,
ul. Nowowiejskiego 15.**

1 MARCA

XV edycja Gali Konkursu
„Kobieta z charakterem”

Olsztyn
Uroczystość wręczenia wyróżnień
„Kobieta z Charakterem” w konkur-
sie promującym mieszkanki Warmii
i Mazur organizowanym przez War-
mińsko-Mazurskie Stowarzyszenie
Forum Kobiet.

Na przestrzeni 14 lat Kapituła nagro-
dy „Kobieta z Charakterem” wyróżniła
już blisko 100 kobiet. W tegorocznej
edycji statuetki „Kobieta z Charakte-
rem” zostaną przyznane w następu-
jących kategoriach: Administracja;
Biznes i ochrona środowiska; Eduka-
cja i nauka; Kultura, sport i turystyka;
Zdrowie i polityka społeczna.

**Godz. 18.00, Eranova,
Al. Obrońców Tobruku 3.**

1 MARCA

XXIV Ogólnopolski Festiwal
Pianistyczny
im. Izy Garglinowicz



Olsztyn
Serdecznie zapraszamy do udziału
w XXIV Ogólnopolskim Festiwalu
Pianistycznym im. Izy Garglinowicz
w Olsztynie.
Tegoroczna edycja Festiwalu odbę-
dzie się w dniach 1- 2 marca 2024
roku w sali koncertowej Państwowej
Szkoły Muzycznej I i II stopnia im.
Fryderyka Chopina w Olsztynie.
**Godz. 9.00, Państwowa Szkoła Muzyczna
I i II stopnia, ul. Kościuszki 39.**

2 MARCA

Koncerty Gruzińskiego
Baletu Państwowego



Olsztyn
Dwa koncerty (godz. 16:00 i 19:00) wra-
mach trasy koncertowej w Polsce Gruziń-
skiego Państwowego Baletu APHKHA-
ZETI z chórem i orkiestrą na żywo!
**Godz. 16.00, Filharmonia Warmińsko-
-Mazurska, ul. Głowackiego 1.**

3 MARCA

Golden Hits of Queen & Her
Majesty Orchestra

Olsztyn
Największe przeboje legendarnej
grupy Queen w naszych opracowa-
niach odznaczają się bogactwem ryt-
mu, koloru, harmonii i melodyjności.
Większość utworów nosi cechy rocka
i jego odmian (hard rock, rock pro-
gresywny) oraz w pewnym stopniu
muzyki pop. Niezwykły projekt łą-
czący nieśmiertelną muzykę zespołu
Queen z symfonicznymi aranżacjami
w wykonaniu solisty, oraz orkiestry
symfonicznej z towarzyszeniem sekcji
rockowej jest również wyrazem fascy-
nacji F. Mercure'go operą i teatrem.
**Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-
-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego,
ul. Głowackiego 1.**

3 MARCA

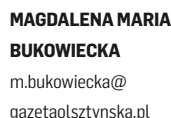
„Czego nie widać”

Olsztyn
Najlepsza farsa świata lub - jak kto
woli - farsa fars. Mowa o „Czego nie wi-
dać” Michaela Frayna, od czasu świa-
towej prapremiery w 1982 roku sztuka
grana nieprzerwanie i traktowana jak
wzorzec metra z Sevres, gdy idzie o ten
najtrudniejszy sceniczny gatunek.
W olsztyńskim Teatrze Jaracza udaje
się wyśmienicie, bo gwarantuje to zna-
komita ekipa realizatorów. Spektakl
reżyseruje wytrwany specjalista od te-
atralnego śmiechu Tomasz Dutkiewicz,
znany naszej publiczności z obleganego
spektaklu „Seks, miłość i podatki”.

5 MARCA

Piotr Bukartyk
- Kobiety jak te kwiaty

Olsztyn
Projekt Bukartyk / AJAGORE to efekt
spotkania wyjątkowych osobowości
na polskiej scenie muzycznej: Piotra
Bukartyka - znakomitego tekściarza,
charakterystycznego wokalisty i wnikli-
wego obserwatora rzeczywistości oraz
muzyków grupy AJAGORE - instru-
mentalistów, nie dających się zamknąć
w żadne stylistyczne ramy - od Jazzu,
rhythm'n'blues przez amerykański
folk, country i nasze tradycje ludowe.
Warto nadmienić, że muzycy AJAGO-
RE towarzyszą na codzień w muzycznej
wędrowce Grażynie Łobaszewskiej. Z tej
kolaboracji musiało powstać zatem coś
nietuzinkowego, a gdy dodamy do tego
bezkompromisowy komentarz wobec
otaczającej nas rzeczywistości - będzie-
my mieli do czynienia ze zjawiskiem ab-
solutnie dziś na scenie niespotykanym.
**Godz. 19.00, Galeria Sowa,
ul. Zamkowa 2.**



Miłośnicy kawy na całym świecie, którzy sięgają po swój ulubiony poranny napar, prawdopodobnie nie myślą o korzyściach zdrowotnych i ryzyku, jakie ze sobą niesie. A jednak napój ten był przedmiotem długiej dyskusji. W 1991 r. Światowa Organizacja Zdrowia umieściła kawę na liście substancji potencjalnie rakotwórczych. Do 2016 r., kiedy kawa została uniewinniona: badania wykazały, że napój nie wiąże się ze zwiększaniem ryzyka raka. Wręcz przeciwnie, ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów u osób regularnie pijących kawę było mniejsze, jeśli odpowiednio uwzględniono historię ich palenia papierosów. Dodatkowe coraz liczniejsze badania sugerują, że kawę spożywaną z umiarem można uznać za napój zdrowy. I wiadomo już, że kawa jest źródłem kofeiny, witaminy B2, magnezu oraz polifenoli, w tym kwasu chlorogenowego, kwasu chinowego i diterpeny.

Kawa to skomplikowana mieszanina ponad tysiąca substancji chemicznych. Filizanka kawy, którą zamawiamy w kawiarni, prawdopodobnie różni się od kawy parzonej w domu. Filizankę definiuje rodzaj użytego ziarna kawy, sposób jej palenia, poziom zmielenia i sposób parzenia. Reakcja człowieka na kawę lub kofeinę może również znacznie się różnić u poszczególnych osób. Niskie do umiarkowanych dawek kofeiny (50-300 mg) może powodować zwiększoną czujność, energię i zdolność koncentracji, podczas gdy wyższe dawki mogą wywołać negatywne skutki: lęk, niepokój, bezsenność i przyspieszenie akcji serca. Mimo to zbiorcze badania dotyczące kawy wskazują na korzyści zdrowotne.

Kawa może wpływać na rozwój raka, począwszy od powstania komórki nowotworowej aż do jej śmierci. Może na przykład stymulować wytwarzanie kwasów żółciowych i przyspieszać trawienie w okrężnicy, co

może zmniejszyć ilość czynników rakotwórczych, na które narażona jest tkanka okrężnicy. W badaniach na zwierzętach wykazano, że różne polifenole zawarte w kawie zapobiegają wzrostowi komórek nowotworowych. Kawa wiąże się również z obniżonym poziomem estrogenu, hormonu powiązanego z kilkoma rodzajami raka. Kofeina sama w sobie może zakłócać wzrost i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych.

Chociaż spożycie kofeiny może w krótkim okresie zwiększyć poziom cukru we krwi, badania długoter-

spójne dowody z badań epidemiologicznych, że większe spożycie kofeiny wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju choroby Parkinsona. W badaniach na zwierzętach i komórkach wykazano, że kofeina zawarta w kawie chroni komórki mózgu wytwarzające dopaminę.

Systematyczny przegląd 26 badań wykazał o 25 proc. niższe ryzyko rozwoju choroby Parkinsona w przypadku większego spożycia kawy zawierającej kofeinę. Stwierdzono również zmniejszenie ryzyka o 24 proc. przy każdym wzroście spożycia kofeiny o 300 mg. W fińskim badaniu monitorowano spożycie kaw

Oczywiście — kawa nie jest jedynym napojem zawierającym kofeinę. Nazwa chemiczna gorzkiego białego proszku znanego jako kofeina to 1,3,7 trimetyloksantyna. Wchłania się w ciągu około 45 minut po spożyciu, a maksymalne stężenie we krwi występuje po upływie od 15 minut do 2 godzin. Kofeina zawarta w napojach takich jak kawa, herbata i napoje gazowane szybko wchłania się w jeli-

u ludzi często rozwija się „tolerancja na kofeinę”, co może zmniejszyć jej działanie pobudzające. Po nagłym odstawieniu kofeiny często pojawiają się objawy odstawienia: drażliwość, ból głowy, pobudzenie, obniżony nastrój i zmęczenie. Objawy są najsilniejsze w ciągu kilku dni po odstawieniu kofeiny, ale zwykle ustępują po około tygodniu. Stopniowe zmniejszanie dawki może pomóc w zmniejszeniu skutków ubocznych.

Soda: puszka zwykłej lub dietetycznej coli zawiera około 40 mg kofeiny.

Kakao: 1 łyk ciemnego kakao zawiera około 24 mg kofeiny, podczas gdy kakao mleczne zawiera 25 proc. tej ilości.

Guarana: to nasiona rośliny z Ameryki Południowej, które przetwarza się jako ekstrakt w żywności, napojach energetycznych i suplementach energetycznych. Zawierają około

WIELE Z NAS NIE WYOBRAŻA SOBIE
POCZĄTKU DNIA BEZ FILIŻANKI
KAWY. TO ONA DOSTARCZA NAM
ZASTRZYKU KOFEINY — ŁAGODNEGO
STYMULATORA CENTRALNEGO
UKŁADU NERWOWEGO, KTÓRY
SZYBKO ZWIĘKSZA NASZĄ CZUJNOŚĆ
I POZIOM ENERGII.

minowe wykazały, że osoby regularnie pijące kawę są obciążone niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2 w porównaniu z osobami niepijącymi kawy. Polifenole i minerały, takie jak magnez, zawarte w kawie, mogą poprawiać efektywność metabolizmu insuliny i glukozy w organizmie. W metaanalizie obejmującej 45 335 osób chorych na cukrzycę typu 2 obserwowanych przez okres do 20 lat stwierdzono związek ze zwiększeniem spożycia kawy i niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę. W porównaniu z brakiem kawy ryzyko zmniejszone wahało się od 8 proc. w przypadku 1 filiżanki dziennie do 33 proc. w przypadku 6 filiżanek dziennie. Kawa z kofeiną wykazała nieco większe korzyści niż kawa bezkofeinowa.

Choroba Parkinsona wynika głównie z niskiego poziomu dopaminy. Istnieją

i rozwój choroby Parkinsona u 6710 mężczyzn i kobiet w ciągu 22 lat. W tym czasie, po uwzględnieniu znanego ryzyka choroby Parkinsona, ryzyko zachorowania na chorobę Parkinsona było znacznie niższe u osób pijących co najmniej 10 filiżanek kawy dziennie w porównaniu z osobami niepijącymi.

Z kolei w chorobie Alzheimera, w badaniu CAIDE (Cardionaczyniowe czynniki ryzyka, starzenie się i demencja) picie 3-5 filiżanek kawy dziennie w średnim wieku (ok. 50 lat) wiązało się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem choroby Alzheimera w późniejszym okresie życia w porównaniu z osobami o niższym wieku wśród osób pijących kawę po 21 latach obserwacji. Ogólnie wyniki sugerują tendencję w kierunku ochronnego działania kofeiny przeciwko demencji w późnym wieku i chorobie Alzheimera, ale nie można jeszcze wyciągać żadnych ostatecznych wniosków.

tach i rozpuszcza się zarówno w wodzie, jak i cząsteczkach tłuszczu w organizmie. Jest w stanie przedostać się do mózgu. Pożywienie lub składniki żywności, takie jak błonnik, znajdujące się w jelitach mogą opóźnić maksymalny poziom kofeiny we krwi. Dlatego wypicie porannej kawy na pusty żołądek może zapewnić szybszy zastrzyk energii niż wypicie jej podczas śniadania.

Kofeina rozkłada się głównie w wątrobie. Może pozostawać we krwi od 1,5 do 9,5 godziny, w zależności od różnych czynników. Palenie przyspiesza rozkład kofeiny, podczas gdy ciąża i doustne środki antykoncepcyjne mogą spowolnić ten rozkład. W trzecim trymestrze ciąży kofeina może pozostawać w organizmie do 15 godzin. Przy regularnym przyjmowaniu

Kofeina naturalnie występuje w owocach, liściach i ziarnach kawy, kakao i guarany. Dodaje się ją także do napojów i suplementów. W przypadku napoi gazowanych i energetycznych istnieje ryzyko spożycia nadmiernych ilości kofeiny — są one schłodzone i łatwo trawione w dużych ilościach.

Kawa: 1 filiżanka parzonej kawy zawiera około 95 mg kofeiny. Ta sama ilość kawy rozpuszczalnej zawiera około 60 mg kofeiny. Kawa bezkofeinowa zawiera około 4 mg kofeiny.

Espresso: 1 filiżaneczka zawiera około 65 mg kofeiny.

Herbata: 1 filiżanka czarnej herbaty zawiera około 47 mg kofeiny. Zielona herbata zawiera około 28 mg. Herbata bezkofeinowa zawiera 2 mg, a herbata zio-

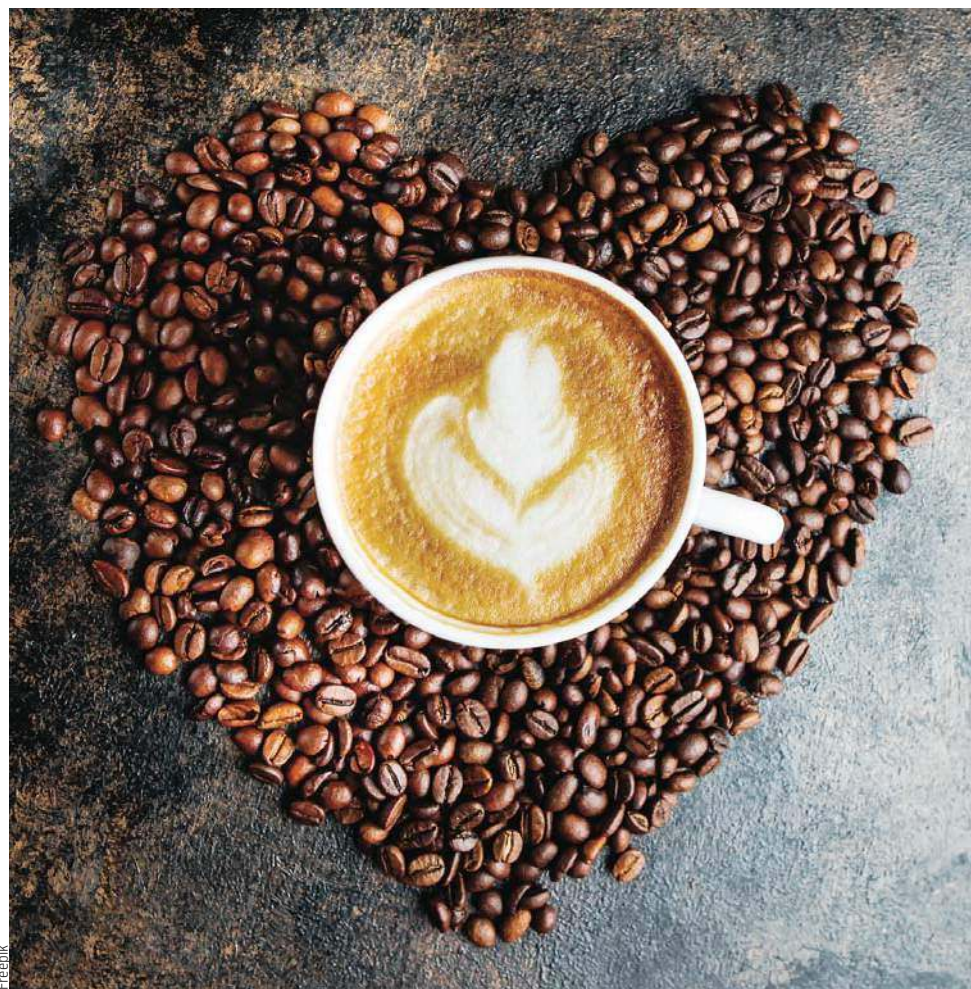
4 razy więcej kofeiny niż ziarna kawy. Niektóre napoje zawierające ekstrakty z tych nasion mogą zawierać aż do 125 mg kofeiny w jednej porcji.

Napoje energetyczne: 1 szklanka napoju energetycznego zawiera około 85 mg kofeiny. Standardowa porcja napoju energetycznego to 170 mg. Shoty energetyczne są znacznie bardziej skoncentrowane niż napoje; mały shot zawiera około 200 mg kofeiny.

Suplementy: suplementy zawierające kofeinę zawierają około 200 mg w jednej tabletkie, czyli ilość 2 filiżanek parzonej kawy.

Czyli — piątek, piąteczek,
piątunio, akawusia na zdro-
wie!

Korzystałam z Encyclopædia Britannica i z materiałów Harvard School of Public Health.



FRANCJA OD ŚCIANY DO ŚCIANY

Cóż za metamorfoza! Emmanuel Macron idzie od ściany do ściany. Prezydent Francji, który w latach 2019-2022 najczęściej ze wszystkich europejskich przywódców rozmawiał z Władimirem Władimirowiczem Putinem, bo aż 42 razy (dla porównania: Angela Merkel – 34 razy, a inni liderzy po kilka) teraz chce, uwaga, wysłać żołnierzy z krajów członkowskich Unii na Ukrainę! Skąd taka zmiana? Macron zmienił się? Dojrzał? Nie. Z jednej strony to ucieczka przed przypominaniem tego, że był z Putinem „za pan brat”. Z drugiej strony to ewidentnie reakcja na to, że ku osłupieniu Paryża Rosja zaczęła beceremotnie wchodzić w tradycyjne francuskie strefy wpływów w Afryce. Postimperialna Francja naiwnie myślała, że na terenie



Już po rosyjskiej inwazji na Ukrainę Emmanuel Macron (z prawej) potrafił powiedzieć: „Nie nazwałbym Putina rzeźnikiem”

jej dawnych kolonii nikt im nie podskoczy i nikt nie ośmieli się wkładać palce między afrykańską framugę a francuskie drzwi. A tymczasem Rosjanie zro-

bili to w Mali i nie tylko, bo na przykład winnej dawnej kolonii francuskiej, gdzie język francuski jest nadal oficjalnym – w Republice Środkowoafrykańskiej,

ale też na Madagaskarze. W efekcie Rosjanie w Mali i RSA są, a Francuzów już nie ma. Na pocieszenie Macronowi i jego wymienianych co chwilę premie-

rów może pozostać fakt, że Rosja na „Czarnym Lądzie” (jak to mawiano przed erą „politycznej poprawności”) wchodzi jak w masło nie tylko do państw powstałych z dawnych kolonii Francji, ale też do innych, chociażby do przez wieki zajmowanego przez Portugalczków Mozambiku, czy dawnej części Imperium Brytyjskiego – Republiki Południowej Afryki.

Skoro w Afryce Rosjanie weszli „w szkodę”, no to teraz Monsieur Macron się odwija. Można rzec: Emmanuel zuch – a nawet harcerz! Jednak z takiego, jak to kiedyś w Polsce mówiono, „austriackiego gadania” nic nie wynika. Bo jak mówi stare polskie powiedzenie: „Krowa, która głośno ryczy – mało mleka daje”.

Zatem radykalna inicjatywa Macrona spali na panewce. Jednak jeden

choć cel prezydent Republiki Francuskiej osiągnął: zorganizował nieformalny unijny szczyt w Paryżu trzy i pół miesiąca przed wyborami europejskimi! To może trochę pomóc jego formacji politycznej, która już od dłuższego czasu dostaje baty od prawicowej partii Marine Le Pen. No, tak, klasyczna „ucieczka do przodu”...



RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

REKLAMA

LOKAL DO WYNAJĘCIA

POD DZIAŁALNOŚĆ GASTRONOMICZNĄ (BAR, BUFET) LUB NA INNE CELE

Do dyspozycji
ponad 160 m²

kuchnia/zaplecze	46,16 m²
sala/jadalnia	110,69 m²
toaleta	9,77 m²

Olsztyn
ul. Tracka 5
(budynek „Gazety Olsztyńskiej”)

2500 zł brutto
za miesiąc

514 800 893

Gietrzwałd jak plac budowy



GMINA GIETRZWAŁD// Przebudowa stacji uzdatniania wody, rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków, budowa dróg gminnych oraz remonty remiz – w gminie Gietrzwałd kontynuowane inwestycje lub te, które rozpoczną się jeszcze w tym roku, robią naprawdę duże wrażenie.

Gros środków, jeżeli chodzi o planowane inwestycje w gminie Gietrzwałd, zostało przeznaczonych na przebudowę dróg gminnych w miejscowościach Unieszewo, Woryty, Naterki, Łupstych oraz Sząbruk. Co ciekawe, wśród tegorocznych zadań inwestycyjnych jest budowa tzw. Traktu Pielgrzyma, który ma połączyć drogę krajową nr 16 z ulicą Kościelną. Inwestycja ta ma sprzyjać ruchowi pielgrzymów, których w Gietrzwałdzie nie brakuje. Razem z traktem ma zostać wybudowane miejsce obsługi pątników razem z parkingami. Ważna przebudowa, a wręcz budowa czeka dwa gietrzwałdzkie mosty, na które, po wielu latach użytkowania, przyszedł wreszcie czas. Poprawi się więc bezpieczeństwo oraz komfort podróżowania po miejscowości, którą rokrocznie odwiedza kilkaset tysięcy pielgrzymów.

Oprócz przebudowy dróg i mostów w gminie nadal konsekwentnie będzie rozbudowywana sieć wodno-kanalizacyjna oraz przebudowana stacja uzdatniania wody w Biesalu. W 2023 roku zakończona została przebudowa stacji uzdatniania wody w Gietrzwałdzie. Ten rok to rozbudowa z modernizacją oczyszczalni ścieków w Gietrzwałdzie oraz budowa sieci kanalizacyjnej w Rapatach z przesylem do Gietrzwałdu. Jeżeli chodzi o zaplecze edukacyjne, w tym roku kontynuowana będzie przebudowa Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Gietrzwałdzie oraz ma się rozpocząć rozbudowa Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Sząbruku. Warto wspomnieć również o modernizacjach remiz OSP w Nagładach oraz Biesalu.



Przy okazji inwestycji nie można pominąć funduszu sołeckiego, dzięki któremu sołtys razem z radą może dysponować swoim budżetem. W tym roku środki zostaną przeznaczone m.in. na urządzenie, zagospodarowanie oraz doposażenie terenów rekreacyjnych, konserwację placów zabaw oraz tzw. małą architekturę.

– Naszym głównym zadaniem jako sołectwa jest utrzymanie terenów zielonych, plaży oraz obiektów architektury – mówi Zbigniew Kukuć, wieloletni sołtys Naterek. – Poza tym ciągle doposażamy place zabaw – dodaje.

W tym roku sołectwo w Naterkach ma do dyspozycji niemal 40 tys. zł.

– To zbyt mały budżet, a żeby myśleć o jakiejś budowie czy nawet remontach – mówi sołtys Naterek. – Jednak oprócz konkretnych zadań dobrze byłoby, aby część środków można było przeznaczyć na tzw. miękkie propozycje. Mam na myśli wydarzenia kulturalne, których w naszym sołectwie nie brakuje. Stąd, moim zdaniem, pod tym kątem warto byłoby skorygować ustawę o funduszu sołeckim.

Jan Kasprowicz, wójt gminy Gietrzwałd: – Jak widać, cały czas pozysku-

jemy środki, z różnych źródeł, na inwestycje w naszej gminie. Zarządzając takim miejscem, gdzie oprócz normalnego życia funkcjonuje niemały ruch pielgrzymkowy, trzeba mieć na względzie zaplecze, z którego mogą korzystać pątnicy. Sanktuarium maryjne w Gietrzwałdzie jest znane nie tylko w Polsce, ale i poza granicami naszego kraju. To swego rodzaju nasza wizytówka, dzięki której korzysta chociażby agroturystyka, a oprócz spacerów wokół sanktuarium turyści coraz częściej korzystają ze ścieżek rowerowych. Tych również przybywa w naszej gminie.



58) leca na końcu filmu; 59) japońska lalka jak rosyjska "warka-wstańka"; 60) grzyby jadalne wystające na pniach drzew; 61) Wrangler lub Cherokee, terenówka; 62) trzy tworzą ćwierć stopy; 63) brzoń łowców wielorybów; 64) zamachowiec ... Agca; 65) Borys, znany aktor; 66) sznur kowboja; 67) reguluje przepływ wody w kanale; 68) odprowadza wodę z dachu; 69) rzeka wpadająca do Jeziora Wiktorii; 70) cel promu ze Świnoujścia; 71) mała Anna; 72) roślina na obrusy i ubrania; 73) odosobnione tatrzańskie skały o stromych zboczach; 74) Matka ..., święta z Kalkuty; 75) Tokarczuk, pisarka; 76) klub piłkarski z Poznania; 77) umowa majątkowa między małżonkami; 78) opatrunek z gazy do tamowania krwi; 79) mineralne i trzeźwiące; 80) montażowa w fabryce; 81) amerykańska liga koszykówki; 82) Po wśród pierwiastków; 83) przodek słonia; 84) lokaj lub giermek; 85) pisarz z Brazylii twórca "Kakao"; 86) Kościuszko; 87) ozdobna chusta na szyi; 88) zaburzenia pracy serca

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

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

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

207

KONSTAŁ PRODUCENT

**GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

184240tr-a-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAM amura, karpia i tołpygę- do dalszej hodowli. Bornity 18, gm.Pieniężno., 669-483-895.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DWIE sąsiednie działki ogrodnicze na Wójtowej Roli, 692-331-242; 608-283-110

MIESZKANIE ul. Kołobrzaska Vp. 48,20m2, 3 pokoje, 606-228-687; 694-524-873

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! **NAJWYŻSZA**
CENA TEL. 730 750 266

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

JALÓWKI wysokocielne i kłacz sztumska, 89-617-20-72

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

PRACA

dam pracę

MURARZA, pracownika budowlanego, 501-481-210

ZATRUDNIĘ brukarzy pomocników, 600-36-33-76

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

TURYSTYKA

WCZASY DLA SENIORA - Stegna - 8 dni - maj od 1099zł/os., czerwiec od 1399zł/os., lipiec od 1349zł/os., sierpień od 1349zł/os., wrzesień od 1199zł/os., (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

WCZASY DLA SENIORA - Krynica Morska - 8 dni, marzec od 999zł/os., kwiecień od 1099zł/os., maj od 1249zł/os., czerwiec od 1649 zł/os. i inne www.owjantar.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55)247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY, 696-356-857

RÓŻNE

sprzedam

DWUKÓŁKĘ, kuchnię gazowo-elektryczną, 505-938-322

Pani **Agnieszce Krajewskiej-Wereckiej** i Panu **Waldemarowi Wereckiemu** wyrazi współczucia i słowa otuchy po stracie ukochanej **Siostry i Szwagierki** składają Dyrekcja, Nauczyciele i Pracownicy Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. im. F. Chopina w Olsztynie

346240pb1-a-M

Koleżance **Elżbiecie Łowczyk** wyrazi głębokiego współczucia z powodu śmierci **Mamy** składają Kierownictwo oraz Koleżanki i Koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie

350240pb1-a-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**
plac Józefa Bema 5, tel. **514-800-517**
czynne w godz. **7.00-15.00**
soboty – nieczynne
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**
ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

289190pb1-C-380-M

pożegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

GAZETA OLSZTYŃSKA

380-314190pb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 lutego 2024 r. odeszła Nasza Kochana Żona, Mama, Siostra, Babcia i Prababcia **ś. † p. Alicja Skowronek** Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 2 marca 2024 r. (sobota) o godz. 10.30 mszą świętą pogrzebową w kościele pw. Świętego Jakuba (katedra) przy ul. Staszica w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej w Olsztynie (Dywity). Pograżona w smutku rodzina

352240pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 lutego 2024 r. odeszła w wieku 77 lat Nasza Kochana Żona, Mama, Siostra i Babcia **ś. † p. Barbara Puścian** z domu Szajkowska długoletnia nauczycielka Szkoły Podstawowej w Lipowie, wychowawczyni wielu pokoleń. Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 2 marca 2024 r. (sobota) o godz. 14.00 mszą świętą pogrzebową w kościele w Reszkach koło Ostródy. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Reszkach. Pograżeni w smutku Mąż, Synowie z Rodzinami, Siostry i Brat z Rodzinami

353240pb1-a-M

Ból może być miłością, powrotem, czekaniem i wspomnieniem.
Ks. J. Twardowski

Pograżeni w głębokim smutku zawiadamiamy, że 27 lutego 2024 r. odszedł od nas nasz najukochańszy Mąż, Tata, Dziadek i Brat **ś. † p. Piotr Pająkowski** Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 2 marca 2024 r. o godz. 12.30 w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Chrystusa Zmartwychwstałego przy ul. Żytniej 68 (Dajtki), a następnie na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej. Rodzina

357240pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 lutego 2024 r. odszedł od nas Nasz Kochany Syn i Brat **Radosław Stałanowski** Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 4 marca 2024 r. o godz. 12.00 w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach. Pograżona w żałobie i smutku rodzina Prosimy o nieskładanie kondolencji.

AR_1.03-M

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308
GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-d-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24 (wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-i-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. **89 526 67 53, 665 175 125**
całodobowe przewozy zmarłych
www.zuparkadia.olsztyn.pl
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

1039230pb1-c-P

Pracownicy Polskiego Związku Niewidomych Domu Pomocy Społecznej w Olsztynie pragną złożyć wyrazy głębokiego współczucia **Bliskim ś. † p. Radosława Stałanowskiego** Drogi Radku, dziękujemy Ci za to, że byłeś z nami i dla nas. Spoczywaj w pokoju!

358240pb1-a-M

Panu **Jerzemu Stałanowskiemu** głębokie wyrazy współczucia z powodu śmierci **Syna** składają współpracownicy ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Tezeusz”

355240pb1-a-P

NIE ZDOBEDZIEMY WIELU MEDALI

LEKKA ATLETYKA\\ Sprinterka Ewa Swoboda oraz płotkarze Jakub Szymański i Pia Skrzyszowska są największymi polskimi nadziejami medalowymi w halowych mistrzostwach świata, które dzisiaj rozpoczną się w Glasgow. W Szkocji wystartuje 24 Polaków.

Dwa lata temu w Belgradzie Swoboda zajęła czwarte miejsce, a po złoto sięgnęła reprezentantka Szwajcarii Mujinga Kambundji, która nie wystartuje w tym roku. Najlepsza polska sprinterka ma dobre wspomnienia z Glasgow - w 2019 roku zdobyła tu złoty medal halowych mistrzostw Europy.

Swoboda w sześciu tegorocznych startach jest niepokonana. Utrzymuje równą i wysoką formę, gdyż za każdym razem schodziła poniżej 7,10, a podczas Copernicus Cup w Toruniu przebiegła 60 m w 7,01. W tym sezonie szybsza od Polki była jedynie reprezentantka Saint Lucia Julien Alfred.

Trzecie miejsce na światowej liście zajmują Amerykanka Aleia Hobbs i Włoszka Zaynab Dosso. Obie uzyskały w tym roku czas 7,02. O miejsce na podium powalczy też Jamajka Shashalee Forbes.

W biegu na 60 m wystartuje Magdalena Stefanowicz, która w tym roku poprawiła rekord życiowy na 7,19. Jej celem będzie awans do półfinału.

Skrzyszowska w tym roku uzyskała czas 7,81 i po raz kolejny była blisko poprawienia rekordu kraju, należącego od 1980 roku do Zofii Bielczyk - 7,77.



Fot. PAP/Adam Warzawa

W 2019 roku w Glasgow Ewa Swoboda zdobyła złoty medal halowych mistrzostw Europy

Zajęła czwarte miejsce w klasyfikacji generalnej cyklu World Indoor Tour, a na światowej liście również jest czwarta. Wyprzedzają ją jedynie Devynne Charlton z Bahamów - 7,67, Holenderka Nadine Visser - 7,78 i Amerykanka Masai Russell - 7,79. Skrzyszowska w kilku tegorocznych mityngach toczyła z tymi zawodniczkami zacięte boje.

Zawodniczka AZS AWF Warszawa rok po roku notuje znaczący progres. Do tej pory największym sukcesem w jej karierze jest złoty medal mistrzostw Europy w Monachium

w biegu na 100 m ppł.

Natomiast Jakub Szymański 4 lutego w Dueseldorfie czasem 7,47 pobił rekord Polski w biegu na 60 m ppł, który wcześniej należał do Damiana Czykiera. Zawodnik SKŁA Sopot zajmuje ósme miejsce na światowej liście, ale wszystko może się zdarzyć, jeśli awansuje do finału. Zdecydowanym faworytem będzie Amerykanin Grant Holloway, który niedawno wyrównał swój własny rekord świata - 7,27. Drugi wynik w tym roku uzyskał jego Rodak Trey Cunningham - 7,39, a trzeci jest Szwajcar Jason Jose-

ph - 7,43, który przed rokiem triumfował w HME. Srebrny medal w Stambule zdobył Szymański.

- NIE BOJĘ SIĘ RYWALIZACJI Z HOLLOWAYEM, CHOCIAŻ W HALI TO „POTWÓR” I FENOMEN, ALE JEDNOCZEŚNIE BARDZO SYMPATYCZNY CZŁOWIEK - POWIEDZIAŁ SZYMAŃSKI PO WYGRANEJ W MISTRZOSTWACH POLSKI.

Drugim polskim płotkarzem, który wystartuje w Glasgow jest Krzysztof

Kiljan. Zawodnik AZS AWF Warszawa poprawił niedawno rekord życiowy na 7,59 i ma szansę na półfinał.

- Wynik 6,24 jest w tym roku w zasięgu moich możliwości. Moja forma jest dobra, czuję to. Trenuję bez problemów, skacze coraz lepiej. Jestem na takim poziomie, jaki sobie założyłem - oświadczył Armand Duplantis, który nie wyklucza, że w Glasgow po raz kolejny pobije swój własny rekord świata w skoku o tyczce.

Szwed od 2020 roku jest najlepszym tyczkarzem świata i w Glasgow będzie zdecydowanym faworytem. W tym roku jako jedyny przekroczył barierę sześciu metrów - 6,02. Tuż za nim na światowej liście plasują się Amerykanie Christopher Nilsen - 6,00 i Sam Kendricks - 5,95.

Ostatni raz w imprezie rangi mistrzowskiej Duplantis został pokonany w 2019 roku, gdy zdobył srebrny medal MŚ. W Dausze triumfował Kndricks, a brąz wywalczył Piotr Lisek. - Poziom mojej specjalności jest w tym sezonie wysoki. Jest nas kilku skaczących ponad 5,80, ale każdy konkurs to nowa bajka. Liczę, że w Glasgow będę skuteczny i będę skakać naprawdę wysoko. Forma jest, pozostaje tyl-

ko robić swoje - oznajmił Lisek. Rekordzista Polski w tym roku uzyskał 5,82 i wygrał klasyfikację generalną cyklu World Indoor Tour Gold.

W NIEDZIELĘ ODBĘDĄ SIĘ BIEGI SZTAFETOWE 4X400 M. JEŚLI POLACY AWANSUJĄ DO FINAŁU, TO NIE MOŻNA WYKLUCZYĆ, ŻE ZNAJDĄ SIĘ W CZŁOWEJ TRÓJCE.

Do Glasgow nie pojechała wicemistrzyni świata ze stadionu Natalia Kaczmarek, która w tym roku nie startuje w hali. W kobiecej sztafecie znajdują się m.in. doświadczony Justyna Święty-Ersetic i Marika Popowicz-Drapała. Zdecydowanymi faworytkami w sztafecie będą Holenderki, a w indywidualnym biegu na 400 m czołowe lokaty powinny zająć Femke Bol i Lieke Klaver. Bol poprawiła niedawno swój własny halowy rekord świata na 49,24.

Biało-czerwoni w zawodach tej rangi zdobyli do tej pory 34 medale, w tym pięć złotych. W Szkocji łącznie wystartuje 24 biało-czerwonych lekkoatletów. Zawody potrwa od piątku do niedzieli. Każdego dnia w planie są zarówno sesja poranna, jak i wieczorna.

O PIŁCE

III LIGA\\ Celem GKS Wiekielec jest obronienie się przed spadkiem do IV ligi. Po rundzie jesiennej piłkarze prowadzeni przez Damiana Jarzembowskiego zajmują bezpieczne 12. miejsce, ale mają jeszcze do rozegrania zaległe spotkanie z Mławianką. W okresie przygotowawczym GKS Wiekielec rozegrał osiem gier kontrolnych i żadnej nie przegrał. M.in. pokonał 2:1 Stomil Olsztyn, 5:2 Elanę Toruń i 2:0



DKS Dobrze Miasto. Poza tym zremisował 1:1 z Zawiszą Bydgoszcz. - Mimo braku własnego boiska ze sztuczną nawierzchnią i niekiedy trudnych warunków pogodowych możemy być usatysfakcjonowani - tak okres przygotowawczy podsumował trener Jarzembowski. - Teraz przed nami weryfikacja w postaci spotkań o punkty. Szkoleniowiec GKS na wiosnę będzie miał do dyspozycji nowych zawodników. Do zespołu dołączył łotewski napastnik Raivas Kirss z FK Auda, który ma wzmocnić siłę ataku III-ligowca. Spore doświadczenie wniosą także Arkadiusz Kuciński z Jezioraka Łąwa oraz



Fot. archiwum klubu

GKS Wiekielec przed rundą rewanżową III ligi

Mateusz Szmydt z Concordii Elbląg. Do Wiekielca trafił też doświadczony bramkarz Michał Leszczyński, który ostatnio grał w Sokole Ostróda, a wcześniej przez wiele lat bronił w I-ligowym Stomilu. Poza tym

z olsztyńskiego II-ligowca na zasadzie wypożyczenia do Wiekielca trafił Kacper Kondracki. **Z GKS natomiast odeszli:** Jakub Wąsowski (Constract Lubawa), Paweł Sagan (Constract Lubawa), Szymon

Licznierski (Constract Lubawa), Alan Klimek (Jeziorak Łąwa), Kacper Nowicki (Sokół Ostróda), Tomasz Wacławski (Supra Kwidzyn), Eryk Filipczyk (wolny zawodnik).

• 19. kolejka, sobota: GKS Wiekielec - Świt Nowy Dwór Maz. (14), Olimpia Zambrów - Pelikan Łowicz (13), GKS Betchatów - Broń Radom (14), Legionovia Legionowo - Mławianka Mława (15), Warta Sieradz - Piłica Białobrzegi (14), Victoria Sulejówek - Unia Skierniewice (18), ŁKS 1926 Łomża - Pogoń Grodzisk Maz. (14); **niedziela:** Legia II Warszawa - Lechia Tomaszów Maz. (12), Jagiellonia II Białystok - Concordia (13). **EM, DRYH**

PO 18 KOLEJKACH

1. Pogoń	38	48:18
2. Legia II	38	39:17
3. Betchatów	36	38:23
4. Pelikan	33	28:14
5. Świt	32	38:23
6. Lechia	31	32:28
7. Unia	29	35:27
8. Broń	29	23:19
9. Victoria*	25	21:22
10. Warta	20	22:27
11. Olimpia	19	24:25
12. Wiekielec*	19	18:24
13. Jagiellonia II	18	26:29
14. Concordia*	18	21:37
15. Mławianka*	14	20:31
16. Legionovia*	13	16:38
17. Piłica*	13	16:44
18. Łomża	12	18:37
* mecz zaległy		

TRUDNA WIOSNA PO SŁABEJ ZIMIE

PIŁKA NOŻNA\\\\ Stomilanki powracają do ligowej rywalizacji. Przed zespołem prowadzonym przez Dariusza Maleszewskiego ciężkie zadanie utrzymania w Orlen Ekstralidze. Olsztyńskie piłkarki po rundzie jesiennej zajmują ostatnie miejsce w tabeli.

Po historycznym awansie do Ekstraligi w olsztyńskim klubie zapanowała euforia. Przez wiele lat Dariusz Maleszewski starał się o ten awans, no i wiosną 2023 roku wreszcie dopiął swego.

Niestety, ekstraligowe schody okazały się zdecydowanie za wysokie, w efekcie Stomilanki wywalczyły zaledwie cztery punkty i zajmują ostatnie miejsce w tabeli. Podopieczne Dariusza Maleszewskiego zaczęły nieźle, bo od wyjazdowego bezbramkowego remisu ze Śląskiem Wrocław, ale potem porażka gonila porażkę - jedyne zwycięstwo olsztyńki odniosły w 7. kolejce (1:0 z Medykem Konin).

W EFEKCIE DO BEZPIECZNEGO MIEJSCA W TABELI STOMILANKI TRACĄ AŻ SZEŚĆ PUNKTÓW. WALKA NA WIOSNĘ O POZOSTANIE W LIDZE BĘDZIE WIĘC BARDZO CIĘŻKA, POMIMO SPORYCH ZMIAN KADROWYCH, JAKIE NASTĄPIŁY W OLSZTYŃSKIM ZESPOLE.

Jeszcze przed ostatnim meczem w rundzie jesiennej z zespołu odeszły cztery zawodniczki: Maleah



Fot. Artur Szczepański

W 9. kolejce Stomilanki w Olsztynie przegrały 1:2 z Rekordem Bielsko-Biała

Milner, Franciele Cupertino, Marta Vidal i Maria Contreras. Po odejściu oskarżyły trenera i prezesa w jednej osobie Dariusza Maleszewskiego m.in. o załagłości finansowe oraz złe traktowanie.

Ostatecznie otrzymały zaległe pieniądze, a inne zarzuty bada obecnie Komisja Dyscyplinarna

Polskiego Związku Piłki Nożnej. Z zespołu odeszły także Patricia Lamanna i Aleksandra Drag.

W ich miejsce pozyskano pięć nowych zawodniczek. Nową bramkarką została 17-letnia Ewa Sikora z Czarnych Sosnowiec. W seniorskim zespole jeszcze nie zadebiutowała, a ostatnio grała w II-li-

gowym MKS Myszków. Utalentowana bramkarka ma za sobą powołania do reprezentacji Polski U-17.

Do zespołu dołączyła także Livia Potengova, która jest reprezentantką Słowacji w futsalu. Ostatnio występowała w II-ligowej Wandzie Kraków, w której barwach strzeliła 12 goli. Atak Stomilanek wzmoc-

niła także pochodząca z Belize Jayda Brown, która ostatnie pół roku spędziła w Górniku Łęczna. Jednak 24-latkę w rundzie jesiennej rozegrała tylko jeden mecz w barwach wicemistrzyni Polski. Do olsztyńskiego zespołu dołączyła także Federica Dall'ara, była królowa strzelczyń I ligi w barwach Skry Czę-

stochowa. Piłkarka jest także reprezentantką Polski w beach soccerze.

W obronie w podstawowym składzie powinniśmy zobaczyć pochodzącą z Ukrainy Olhe Zubchik. Zawodniczka ma także polskie obywatelstwo i grę w naszej reprezentacji.

Stomilanki w pierwszym meczu w tym roku zagrają przed własną publicznością ze Śląskiem Wrocław - sobota, godz. 12. Mecz odbędzie się na stadionie przy al. Piłsudskiego 69a. 10 złotych kosztuje bilet normalny, a ulgowy (do 16 lat) - 5 złotych.

• **12. kolejka, sobota:** Stomilanki Olsztyn - Śląsk Wrocław (12), UKS SMS Łódź - Pogoń Tczew (12), Medyk Konin - Rekord Bielsko-Biała (12), Górnik Łęczna - APLG Gdańsk (11), Czarni Sosnowiec - GKS Katowice (17:30); **niedziela:** Pogoń Szczecin - UJ Kraków (12).

EM, DRYH

PO 11 KOLEJKACH

1. Pogoń	29	34:6
2. Katowice	26	25:10
3. APLG	20	15:12
4. Górnik	19	23:15
5. UKS SMS	17	24:12
6. Czarni	17	17:16
7. Pogoń	16	19:30
8. Śląsk	14	20:21
9. Rekord	10	12:18
10. UJ Kraków	10	14:21
11. Medyk	6	11:33
12. Stomilanki	4	8:28

SPRINTEM

TENIS STOŁOWY

W pierwszym meczu półfinałowym Pucharu Europy ETTU Dekorglass pokonali na wyjeździe SPG Felbermayr Wels. Rewanż zostanie rozegrany w sobotę o godz. 17 w Działdowie.

• **SPG Felbermayr Wels - Dekorglass Działdowo 1:3**

Andreas Levenko - Jakub Dyjas 3:1 (14:12, 11:9, 8:11, 11:5), Maciej Kotodziejczyk - Jonathan Groth 0:3 (8:11, 5:11, 9:11), Jiri Martinko - Konishi Kaii 1:3 (6:11, 11:8, 12:14, 9:11), Andreas Levenko - Jonathan Groth 1:3 (11:9, 9:11, 8:11, 8:11)

Zespół trenera Michała Dziubańskiego do zwycięstwa nad liderem austriackiej Bundesligi poprowadził Jonathan Groth. Duńczyk zdobył dwa punkty, a trzeci dołożył Kai Konishi. Japończyk, który w przeszłości dotarł do ćwierćfinału mistrzostw świata w grze pojedynczej, pokonał Czecha Jiriego Martinko, który w austriackiej Bundeslidze legitymuje się bilansem 10 zwycięstw i 2 porażek. W drugiej parze półfinałowej Pucharu Europy ETTU Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki zmierzy się z AS Pontoise Cergy (tryumfator tych rozgrywek w sezonie 2020/2021).

SIATKÓWKI

Jastrzębski Węgiel pokonał 3:0 Gas Sales Daiko Piacenza. W pierwszym meczu Włosi wygrali jedynie 3:2, więc do półfinału Ligi Mistrzów awansowali jastrzębianie. O finał powalczą z Ziraatem Bankasi Ankara. Turecki zespół niespodziewanie u siebie przegrał 0:3 z Guaguas Las Palmas, ale że na wcześniej na wyjeździe zwyciężył 3:1, więc o awansie musiał rozstrzygnąć złoty set. Tej szansy Turcy już nie wypuścili z rąk, wygrywając 15:7.

• Wyniki rewanżowych meczów ćwierćfinałowych: Ziraat Bankasi Ankara - Guaguas Las

Palmas 0:3 (pierwszy mecz 3:1, złoty set - 15:7), Jastrzębski Węgiel - Gas Sales Daiko Piacenza 3:0 (2:3), Cucine Lube Civitanova - Halkbank Ankara 3:1 (3:1), mecz Itas Trentino - Berlin Volleys zakończył się po oddaniu gazety do druku.

• **Półfinał (12-14 marca i 19-21 marca):** Jastrzębski Węgiel - Ziraat Bankasi Ankara, Cucine Lube Civitanova - Itas Trentino/Berlin Volleys. >>> W sobotę i niedzielę w krakowskiej Tauron Arenie zostanie rozegrany turniej finałowy Pucharu Polski siatkarzy. O to prestiżowe trofeum powalczą: Jastrzębski

Węgiel, Bogdanka LUK Lublin, Projekt Warszawa oraz Aluron CMC Warta Zawiercie. Mecze można obejrzeć w Polsacie Sport.

• **Sobota, g. 14.45:** Jastrzębski Węgiel - Bogdanka LUK Lublin, g. 18: Projekt Warszawa - Aluron CMC Warta Zawiercie; **niedziela, g. 14.45:** finał.

PIŁKA RĘCZNA\\\\ 17. kolejka I ligi, sobota: Szczypiorniak Olsztyn - E.LINK Gwardia Koszalin (18), Sparta Oborniki - Sambor Latocha Agropom Tczew, Tytani Wejherowo - Aqua-Instal Jeziorak Iława (18); **niedziela:** Warmia Energa

Olsztyn - PGE KPR Gryfino (16), BODEGA Grudziądz - Abramczyk AZS UKW Bydgoszcz.

• **Czołówka tabeli:** 1. E.LINK Gwardia Koszalin - 42; 2. Warmia Energa Olsztyn - 36; 3. Aqua-Instal Jeziorak Iława - 36; 4. Tytani Wejherowo - 32; 5. Jedyńka KODO Morąg - 30.

FUTSAL\\\\ W 24. kolejce Ekstraklasy Constract Lubawa w niedzielę o godz. 16 zagra na wyjeździe z ekipą Red Dragons Pniewy.

• **Czołówka tabeli:** 1. Rekord Bielsko-Biała - 61; 2. Constract Lubawa - 60; 3. Piast Gliwice - 59.

JAPOŃSKIE WZMOCNIENIE STOMILU

PIŁKA NOŻNA Drugoligowy Stomil drugi wiosenny mecz rozegra dopiero w poniedziałek w Łodzi, tymczasem trener Bartosz Tarachulski ma do dyspozycji nowego zawodnika, bo w ostatnim dniu okienka transferowego umowę podpisał Japończyk Kentaro Arai.

Japoński ofensywny pomocnik jest dobrze znany w naszym regionie, bo w poprzednim roku świętował z GKS Wiekielec awans do III ligi i przy okazji został królem strzelców IV ligi (razem z Przemysławem Rybkiewiczem z Mragowii Mragowo).

Kentaro Arai urodził się 26 stycznia 1999 roku w japońskim mieście Numata. Do Polski przyleciał w 2022 roku i trafił do III-ligowego GKS Wiekielec. W pierwszym sezonie strzelił tylko jednego gola, ale w kolejnym został już królem strzelców, zdobywając 22 bramki. Dobry sezon zaowocował transferem do II-ligowego KKS 1925 Kalisz. Początkowo Japończyk był podstawowym piłkarzem tego klubu, ale potem wchodził już tylko na zmiany. W rundzie jesiennej strzelił jednego gola. Co ciekawe stało się to w... Olsztynie.

26 LUTEGO ARAI ROZWIĄZAŁ UMOWĘ Z KKS I DZIEŃ PÓŹNIEJ ZWIĄZAŁ SIĘ ZE STOMILEM. PODPISAŁ UMOWĘ DO KOŃCA SEZONU Z OPCJĄ PRZEDŁUŻENIA.

- Stomil był jednym z pierwszych klubów, których mecz obejrzałem po



Fot. stomilolszyn.com

Japończyk Kentaro Arai ze Stomilem podpisał umowę do końca sezonu z opcją przedłużenia

przylocie do Polski - powiedział Kentarō Arai po podpisaniu umowy z olsztyńskim drugoligowcem. - Lubię kibiców Stomilu, znam też zawodników. Gra dla Stomilu od dawna była więc moim marzeniem. Mój cel na najbliższe miesiące jest bardzo prosty - zdobyć kilka bramek, ale najważniejsze, by drużyna wygrywała mecze, a Stomil wrócił do I ligi.

Przypomnijmy, że w przerwie między roz-

grywkami do Stomilu trafiło dwóch nowych zawodników, którzy z miejsca wywalczyli sobie miejsce w podstawowej jedenastce. W meczu z Wisłą Puławy w wyjściowym składzie znaleźli się Iwan Briker (pomocnik) oraz Dawid Retlewski (napastnik).

Stomil piłkarską wiosnę zaczął od remisu 1:1 z Wisłą Puławy. Było to już trzecie z rzędu spotkanie na inaugurację roku, któ-

re zakończyło się takim wynikiem. Dwa lata temu Stomil w Kielcach - jeszcze w I lidze - zremisował 1:1, a takim samym wynikiem rok temu zakończył się mecz w Olsztynie z Polonią Warszawa.

PIERWSZEGO GOLA W 2024 ROKU ZDOBYŁ PIOTR KURBIEL, DLA KTÓREGO BYŁO TO CZWARTE TRAFIENIE W SEZONIE.

Olsztyński napastnik w tym meczu popisał się także, udzielając natychmiastowej pomocy zawodnikowi Wisły Puławy, który uciekał po faulu Filipa Szabaciuka. Danian Pawlas został karetką przewieziony do szpitala i wyszedł dopiero w poniedziałek, ale cały czas jest pod obserwacją ambulatoryjną.

- W pierwszej połowie mogliśmy to jeszcze dowiedzieć, strzelić na 2:0 i wypunktować Wisłę - mówił po meczu Kurbiel. - Czuliśmy, że mamy kontrolę, bo Wisła, poza jakimiś małymi kontrami, nie stworzyła sobie żadnych sytuacji, a my mogliśmy strzelić drugą bramkę do przerwy, żeby było bardziej spokojnie. W szatni powiedzieliśmy sobie, żebyśmy trzymali poziom z pierwszej połowy. Niestety, skończyło się, jak się skończyło. Żałujemy, bo czuliśmy, że mecz był do wygrania i powinniśmy mieć trzy punkty.

W poniedziałek piłkarze Stomilu zagrają na wyjeździe z ŁKS II Łódź. Rywale rundę wiosenną zaczęli od porażki 0:1 z Stalą Stalowa Wola. Trener Bartosz Tarachulski będzie miał większe pole manewru przy ustalaniu składu, bo po pauzie za żółte kartki powracają Karol Żwir oraz Igor Kośmicki.

Początek spotkania o godzinie 16:30.

• **22. kolejka, piątek:** Pogoń Siedlce - Hutnik Kraków (17:45 TVP Sport); **sobota:** Radunia Stężycza - Olimpia Elbląg (12), Sandecja Nowy Sącz - GKS Jastrzębie (12), Skra Częstochowa - Lech II Poznań (16:30), Polonia Bytom - Zagłębie II Lubin (17), Olimpia Grudziądz - Kotwica Kołobrzeg (17); **niedziela:** Chojniczanka Chojnice - Stal Stalowa Wola (15:30); **poniedziałek:** ŁKS II Łódź - Stomil Olsztyn (16:30), Wista Puławy - KKS 1925 Kalisz (18:15 TVP Sport).

EM, DRYH

PO 21 KOLEJKACH

1. Kotwica	40	45:30
2. Kalisz*	37	33:18

3. Pogoń*	33	33:27
4. Hutnik	31	31:29
5. Radunia*	31	26:24
6. Chojniczanka	30	29:28

7. Stal*	30	23:24
8. Zagłębie II	29	32:29
9. Olimpia E.*	29	26:24
10. Lech II	29	25:33
11. Skra	28	28:24
12. ŁKS II	28	32:31
13. Polonia	25	25:30
14. Stomil*	24	21:27

15. Wista*	23	29:31
16. Jastrzębie*	22	22:29
17. Sandecja*	18	18:29
18. Olimpia G.*	17	21:32
* mecz mniej		

O PIŁCE

>>> Jagiellonia Białystok i Wista Kraków wywalczyły w środę awans do półfinału Pucharu Polski. W tej fazie zagrają też Piast Gliwice oraz Pogoń Szczecin. Losowanie par odbędzie się dzisiaj o godz. 12. Finał zostanie rozegrany 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Puła nagród wynosi 10 milionów złotych, z czego połowa przypadnie zwycięzcy.

• **Wyniki ćwierćfinałów Fortuna Pucharu Polski:** Jagiellonia Białystok - Korona Kielce 2:1 po dogr. (1:1, 0:0), Wista Kraków - Widzew Łódź 2:1 po dogr. (1:1, 0:0), Piast Gliwice - Raków Częstochowa 3:0 (1:0), Lech Poznań - Pogoń Szczecin 0:1 po dogr. (0:0).



Fot. PAP/Lukasz Oguski

Trener Wisły Kraków Albert Rude

>>> Piłkarz reprezentacji Francji i Juventusu Turyn Paul Pogba, mistrz świata z 2018 roku, został zdyskwalifikowany na cztery lata z powodu przypadku dopingu na początku tego sezonu.

Prawie 31-letni pomocnik był tymczasowo zawieszony od września 2023 roku. O sprawie poinformowały w czwartek włoskie i światowe media, a agencja AFP powołała się na informację uzyskaną z Juven-

tusu. Jak z tego wynika, wniosek prokuratora sportowego o czteroletnią dyskwalifikację został uwzględniony. Pogba, który 15 marca skończy 31 lat, był tymczasowo zawieszony we wrześniu przez włoski trybunał antydopingowy po pozytywnym wyniku testu na obecność testosteronu. To hormon zwiększający wytrzymałość sportowców. Badanie przeprowadzono 20 sierpnia po zwycięstwie Juventusu nad Udinese 3:0 w Serie A. Pogba był tego dnia rezerwowym, nie pojawił się na boisku. Pozytywny wynik testu antydopingowego słynnego Francuza został również potwierdzony w analizie dru-

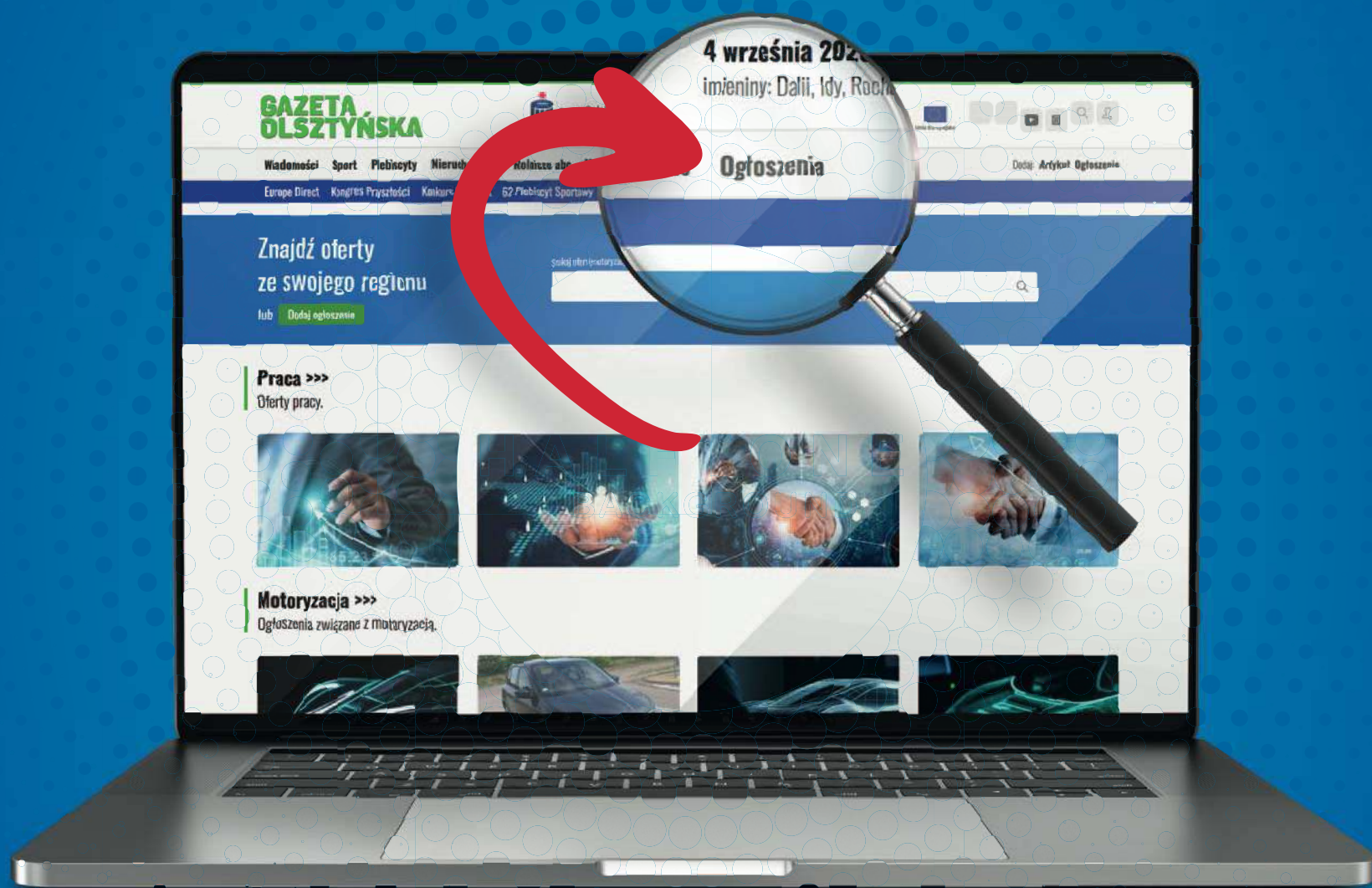
giej próbki, przeprowadzonej w październiku. Agencja AFP poinformowała, powołując się na osobę z bliskiego otoczenia piłkarza, że zawodnik zamierza złożyć apelację. Pogba od 2013 roku rozegrał w reprezentacji Francji 91 meczów i zdobył 11 bramek. Przez wiele lat był uważany za jednego z najlepszych pomocników na świecie. W ostatnich latach borykał się z problemami zdrowotnymi, z tego powodu nie wystąpił w mistrzostwach świata 2022 w Katarze, gdzie „Trójkolorowi” - broniący tytułu - zajęli ostatecznie drugie miejsce. W 2022 roku Pogba wrócił z Manchesteru United do Juventusu, w którym wystę-

pował wcześniej w latach 2012-16. >>> Portugalczyk Cristiano Ronaldo z Al-Nassr został zawieszony na jeden mecz za wykonanie gestu uznanego powszechnie za nieprzystojny po ligowym spotkaniu jego drużyny z Al Shabab (3:2). Decyzję podjęła Komisja Dyscypliny i Etyki Saudyjskiej Federacji Piłkarskiej. Ponadto komisja orzekła, że 39-letni piłkarz musi zapłacić grzywnę w wysokości 10 000 riali saudyjskich (2666 dolarów) na rzecz krajowej federacji, a także 20 000 riali na rzecz Al-Shabab w celu pokrycia kosztów związanych ze złożeniem skargi.

GAZETA
OLSZTYŃSKA

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



SZUKASZ
PRACOWNIKA?



CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?



PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?

GAZETAOLSZTYNSKA.PL/OGŁOSZENIA

