PIĄTEK-CZWARTEK
|27|03|-02|04|2026|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

ISSN 2956-2740 13
9 772956 274002

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\ NR 13

CO, GDZIE, KIEDY?

FILM O ELBLĄGU ZACHWYCIŁ JAPONIĘ

fot. prywatne archiwum

Tramwaje pojadą inaczej \2

Skąd pochodzi woda w twoim kranie? \3

Elbląski głos w pałacu prezydenckim \4

Którymi ulicami przejdzie elbląska droga krzyżowa \4

eprasa.pl 5a39aa5d36

OSTATNIA SZANSA NA ŁYŻWY. CO ZAMIAST LODOWISKA?

W NAJBLIŻSZY PIĄTEK LODOWISKO HELENA ZAPRASZA NA FINAŁOWE WYDARZENIE, KTÓRE SYMBOLICZNIE ZAMKNIE SEZON ŁYŻWIARSKI W ELBLĄGU. A CO BĘDZIE SIĘ DZIAŁO NA KAROWEJ WIOSNĄ I LATEM?

Wielu Elblążan nie wyobraża sobie zimy bez tego miejsca, ale nieubłaganie nadszedł termin jego zamknięcia. Czas pożegnać łyżwy i przywitać wiosnę. Chociaż przez ostatnie miesiące lodowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, zabawa na jego tafli dobiegła końca.

„Przed nami ostatnie chwile na łyżwach w tym sezonie. W piątek, 27 marca, lodowisko Helena zaprasza na finałową ślizgawkę przy muzyce, która potrwa aż 1,5 godziny. To będzie symboliczne zamknięcie zimowych miesięcy. Start o godzinie 18" – przekazuje MOSiR, dodając, że podczas imprezy obowiązuje standardowy cennik.

Warto przypomnieć, że elbląskie lodowisko to nie tylko ślizganie się na łyżwach, ale też szereg ciekawych wydarzeń organizowanych przez MOSiR i nie tylko.

„Mikołajki, walentynki czy Halloween, dodatkowe atrakcje podczas ferii zimowych, pierwszoligowe mecze hokeja, turnieje na lodzie organizowane przez lokalne kluby" – wylicza MOSiR, przyznając, że mijający sezon na lodowisku Helena był czasem pełnym dobrej zabawy i sportowej energii.

Lodowisko Helena zaprasza do 29 marca – w sobotę i niedzielę będzie funkcjonowało według stałego harmonogramu, o godzinach 13.10, 14.20, 15.30 i 16.40.

„Po weekendzie rozpoczniemy prace przygotowujące obiekt do sezonu wiosennego i otwarcia krytego rolkowiska" – zapowiada MOSiR. **KK**

TRAMWAJE POJADĄ INACZEJ

PRACE NA PĘTLI TRAMWAJOWEJ PRZY UL. OGÓLNEJ DOBIEGAJĄ KOŃCA, ALE JUŻ OD ŚRODY, 1 KWIETNIA, ROBOTY PRZENOSZĄ SIĘ NA UL. 1 MAJA. TO OZNACZA KOLEJNE ZMIANY W KURSOWANIU TRAMWAJÓW.

Elbląg realizuje wart blisko 184 mln zł projekt modernizacji komunikacji tramwajowej, obejmujący zakup 10 nowych tramwajów i przebudowę torowisk, a finansowany z unijnych środków. Remonty mają poprawić bezpieczeństwo i komfort pasażerów oraz dostosować sieć do nowoczesnego taboru.

Jak informują władze Elbląga, na finiszu są prace remontowe przy łukach wjazdowych na pętli tramwajowej przy ul. Ogólnej. Zakończenie robót oznacza oddanie pętli do użytku.

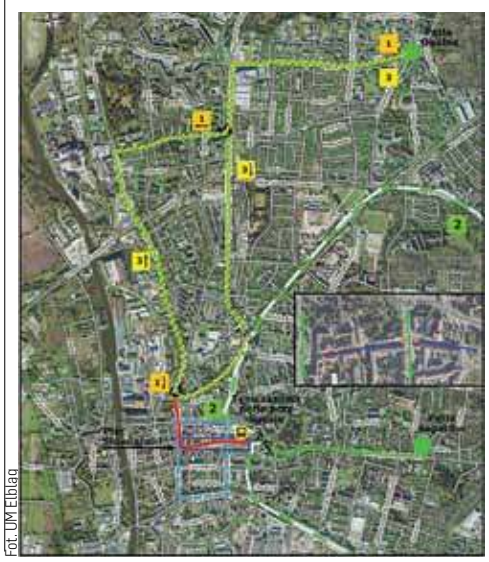
„Zgodnie z zapowiedzią po zakończeniu tych prac rozpocznie się kolejny etap modernizacji infrastruktury tramwajowej, niezbędnej dla sprawnego i bezpiecznego funkcjonowania całej sieci" – zapowiada Urząd Miasta Elbląga.

Roboty przeniosą się na ul. 1 Maja, gdzie przebudowane zostanie torowisko. Rozpoczną się już w środę, 1 kwietnia.

„W związku z rozpoczęciem modernizacji na ul. 1 Maja na wybranych liniach tramwajowych wprowadzone zostaną tymczasowe zmiany w ich funkcjonowaniu" – przekazuje UM Elbląg.

ZKM w Elblągu informuje, że od środy, 1 kwietnia, obowiązywać będą nowe rozkłady jazdy oraz nastąpią zmiany w kursowaniu tramwajów:

- linia nr 1 – zmiana trasy na okrężną: Ogólna – płk. Dąbka – Obrońców Pokoju – Browarna – Robotnicza – Królewiecka – płk. Dąbka – Ogólna
- linia nr 2 – objazd w obu kierunkach od Królewieckiej przez 12 Lutego i gen. Grota-Roweckiego
- linia nr 3 – zmiana trasy na okrężną: Ogólna – płk. Dąbka – Królewiecka – Robotnicza – Browarna – Obrońców Pokoju – płk. Dąbka – Ogólna
- linie nr 4 i 5 – od 1 kwietnia przywrócone zostanie funkcjonowanie tych linii na stałych trasach, ale tymczasowo zmieniony będzie rozkład jazdy.



Fot. UM Elbląg

To nie wszystko. Aby ułatwić dojazd do przystanków na Placu Słowiańskim, zostanie uruchomiona autobusowa komunikacja zastępcza na trasie: Plac Konstytucji – gen. Grota-Roweckiego – Armii Krajowej – Plac Słowiański – Tysiąclecia – Hetmańska – gen. Grota-Roweckiego – Plac Konstytucji.

Autobus kursujący na linii T3 będzie zatrzymywał się na wszystkich przystankach na swojej trasie (w zastępczych pojazdach również obowiązują bilety). **KK**

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

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

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

MILIONY NA PRZEDSZKOLE. RUSZA DUŻA INWESTYCJA

PREZYDENT ELBLĄGA PODPISAŁ UMOWĘ NA TERMOMODERNIZACJĘ PRZEDSZKOLA NR 21 PRZY ULICY WIEJSKIEJ. INWESTYCJA OBEJMUJE PRACE O WARTOŚCI PONAD 3 MLN ZŁ, Z CZEGO PONAD 1,2 MLN ZŁ POCHODZI Z KRAJOWEGO PLANU ODBUDOWY.

Prezydent Michał Missan podpisał umowę z wykonawcą inwestycji. Prace mają rozpocząć się na przełomie marca i kwietnia i potrwać około pięciu miesięcy. Za wykonanie zadania odpowiada Przedsiębiorstwo Budowlano-Montażowe ELZAMBUD.

Co się zmieni w przedszkolu? Szeroki zakres prac obejmuje m.in. docieplenie ścian, fundamentów oraz dachu, wymianę okien i drzwi, modernizację instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody, wykonanie wentylacji mechanicznej, remont schodów i wymianę balustrad, prace elektryczne i instalacyjne, a także odnowienie chodników oraz parkingu wokół budynku.

Całkowita wartość inwestycji to 3 073 804,26 zł. Miasto przeznaczy na nią ponad 1,8 mln zł z własnego budżetu, natomiast 1 271 732 zł to dotacja z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności.

Zakończenie prac planowane jest na drugą połowę sierpnia 2026 roku.

Także dzięki środkom z KPO zostanie poddane termomodernizacji Przedszkole nr 17 przy ulicy Karowej. **KK**

Fot. UM Elbląg

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 5a39aa5d36

PIENIĄDZE DLA RATOWNIKÓW ROZDANE

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO ROZDYSPONOWAŁ 600 TYS. ZŁ NA RATOWNICTWO WODNE. PIENIĄDZE MAJĄ POMÓC W ZAPEWNIENIU BEZPIECZEŃSTWA NA JEZIORACH W NADCHODZĄCYM SEZONIE TURYSTYCZNYM. WŚRÓD BENEFICJENTÓW ZNALAZŁ SIĘ TAKŻE ELBLĄG.

Fot. Elbląskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

Więcej pieniędzy niż rok temu

Umowy z przedstawicielami służb ratownictwa wodnego podpisano w poniedziałek w Olsztynie. Środki trafiły do siedmiu podmiotów działających w regionie. W tym roku to łącznie 600 tys. zł – o 60 tys. zł więcej niż przed rokiem.

– Jak co roku o tej porze spotykamy się z przedstawicielami służb, żeby je wspomóc finansowo, a to sygnał, że przygotowania do nowego sezonu turystycznego trwają w najlepsze – podkreślił marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Marcin Kuchciński.

Jak zaznaczył, choć nie jest to formalny obowiązek samorządu, trudno wyobrazić sobie brak takiego wsparcia.

Jaka kwota dla Elbląga?

Do Elbląskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego trafią 84 tys. zł. To środki, które – podobnie jak w innych miastach – zostaną przeznaczone m.in. na sprzęt, utrzymanie łodzi i bieżące działania ratownicze.

Największe wsparcie otrzymało Giżycko – 175 tys. zł, a zaraz po nim Olsztyn – 140 tys. zł.

Ponadto finansowe wsparcie otrzymały „Podwodnik" – Szkoła Ratownictwa, Sportów Wodnych i Obronnych z siedzibą w Strzelnikach (52 tys. zł), Ochotnicza Straż Pożarna w Szeligach – Jednostka Ratownictwa Wodnego z siedzibą w Ełku (52 tys. zł), Mazurska Służba Ratownicza z Okartowa (50 tys. zł) i stowarzyszenie Iławskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (47 tys. zł).

Potrzeby wciąż rosną

Ratownicy nie mają wątpliwości: pieniędzy nadal jest za mało. Jak podkreślają, ruch nad wodą rośnie z roku na rok, a wraz z nim liczba interwencji i koszty utrzymania sprzętu.

– Ratownictwo to bardzo szeroka dziedzina. Przyjeżdża też do nas coraz więcej ludzi, turystyka wodna i żeglarstwo stają się coraz bardziej popularne, rosną więc także nasze potrzeby – wyjaśnił prezes Mazurskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego Jarosław Sroka.

W podobnym tonie wypowiadają się ratownicy z Olsztyna, którzy środki przeznaczą na remonty łodzi, naprawy silników i wyposażenie dla zespołów pełniących dyżury przez całą dobę.

Więcej wypadków niż w górach

Ratownicy przypominają, że zagrożenia nad wodą często nie są traktowane wystarczająco poważnie. Statystyki są jednak niepokojące: rocznie nad wodą ginie więcej osób niż w górach. Tymczasem finansowanie służb ratownictwa wodnego wciąż pozostaje niewystarczające.

Dlatego obok publicznych dotacji organizacje coraz częściej szukają wsparcia u samorządowców, sponsorów i prywatnych partnerów.

Warto dodać, że elbląski WOPR otrzymał też dotację w wysokości 43 tys. zł przyznaną przez wojewodę warmińsko-mazurskiego Radosława Króla. **KK**

SKĄD POCHODZI WODA W TWOIM KRANIE?

ELBLĄG MA PRZEWAGĘ, KTÓREJ NIE WIDAĆ GOŁYM OKIEM. WODA, KTÓRA TRAFIA DO MIESZKAŃCÓW, POCHODZI WYŁĄCZNIE Z PODZIEMNYCH UJĘĆ. TO ISTOTNA RÓŻNICA W PORÓWNANIU DO SYSTEMÓW STOSOWANYCH W WIELU MIASTACH, KTÓRE SĄ BARDZIEJ PODATNE M.IN. NA NAGŁE ZANIECZYSZCZENIA. CO JESZCZE POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ O WODZIE, KTÓRA PŁYNIE Z WASZEGO KRANU?

Każdego dnia do Elblążan trafia aż 17 tysięcy metrów sześciennych wody. System wodociągowy funkcjonuje bez przerwy, a co za tym idzie, monitoring parametrów prowadzony jest przez całą dobę, a kontrola – jak wyjaśnia EPWiK – obejmuje cały proces: od ujęcia po sieć.

Za tą oczywistością, jaką jest odkręcenie kranu, stoi więc ciągła praca ludzi, którzy nie mogą sobie pozwolić na przerwę.

Jakość wody nie jest oceniana na oko. Laboratorium Badania Wody dokonuje ponad 2300 analiz rocznie. Regularnie sprawdzane są próbki pod kątem obecności bakterii (w tym E. coli) czy innych mikroorganizmów, mętności, barwy, zapachu, pH i przewodności. Badania mikrobiologiczne wykonywane są co najmniej raz w tygodniu, fizykochemiczne – co najmniej raz w miesiącu. To jednak nie wszystko. Niezależną kontrolę przeprowadza także Państwowa Inspekcja Sanitarna.

W systemie bezpieczeństwa wody wykorzystuje się również biomonitoring. To rozwiązanie oparte na… małżach.

„To organizmy bardzo wrażliwe na zmiany jakości wody – reagują szybciej niż wiele urządzeń pomiarowych. Dzięki temu pełnią funkcję naturalnego systemu wczesnego ostrzegania" – wyjaśnia EPWiK.

Współczesne wodociągi to nie tylko rury i ujęcia, ale także zaawansowane systemy sterowania i monitoringu.

Fot. Freepik

Dlatego infrastruktura wodno-kanalizacyjna traktowana jest jako część infrastruktury krytycznej. Ochrona obejmuje nie tylko kwestię jakości wody, ale również zabezpieczenia technicznego, systemów informatycznych i procedur reagowania na zagrożenia.

W ramach programu „Cyberbezpieczne wodociągi" Elbląg pozyskał ponad 1,1 mln zł na wzmocnienie ochrony przed cyberatakami, modernizację systemów i szkolenia pracowników.

Cel jest jeden: zapewnić ciągłość i bezpieczeństwo dostaw niezależnie od zagrożeń.

Choć system kontroli jest wielopoziomowy, ważna jest też czujność mieszkańców. Warto reagować, gdy pojawią się nagła zmiana koloru wody, nietypowy zapach, wyraźna zmiana smaku czy długotrwałe zmętnienie. W takich sytuacjach najlepiej w pierwszej kolejności skontaktować się z EPWiK. Każde zgłoszenie jest sprawdzane. **KK**

KONDOLENCJE

Panu

Jackowi Protasowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Małżonki
ś. † p.

Eleonory Protas

składają
Florian Romanowski, Adam Augustynowicz
oraz pracownicy
OPEGIEKA w Elblągu

De-1-G

eprasa.pl 5a39aa5d36

TYMI ULICAMI PRZEJDZIE DROGA KRZYŻOWA W ELBLĄGU

W ŚRODĘ, 1 KWIETNIA, BISKUP ELBLĄSKI WOJCIECH SKIBICKI ZAPRASZA MIESZKAŃCÓW DO „ZATRZYMANIA SIĘ W BIEGU CODZIENNYCH SPRAW I SPOJRZENIA NA TEGO, KTÓRY MA NAM WIELE DO POWIEDZENIA". OKAZJĄ KU TEMU BĘDZIE UDZIAŁ W DRODZE KRZYŻOWEJ, KTÓRA TRADYCYJNIE PRZEJDZIE ULICAMI ELBLĄGA.

Fot. archiwum „Dziennika Elbląskiego" / Marek Lewandowski

Duchowym wprowadzeniem do celebrowania Świąt Wielkanocnych jest między innymi droga krzyżowa, która tradycyjnie już w środę, 1 kwietnia, przejdzie głównymi ulicami Elbląga.

– To bardzo głębokie nabożeństwo, podczas którego rozważamy mękę, a w istocie miłość Chrystusa do człowieka. Staje się ona również świadectwem naszej wiary, którą wyrażamy w publiczny sposób. Jest też zaproszeniem do zatrzymania się w biegu codziennych spraw i spojrzenia na Tego, który ma nam wiele do powiedzenia – wyjaśnia biskup elbląski Wojciech Skibicki, zapraszając do wspólnej modlitwy.

Uroczystości rozpoczną się przy Kościele Matki Bożej Królowej Polski (oo. redemptorystów) przy ul. Robotniczej 69. To właśnie stąd wierni wyruszą w stronę Starego Miasta.

Organizatorzy proszą uczestników o zabranie ze sobą lampionów oraz zniczy, które mają być symbolem modlitewnego skupienia i wspólnoty.

Procesja przejdzie przez serce Elbląga, poruszając się następującymi ulicami: ul. Robotnicza (start), ul. Brzozowa, ul. płk. Dąbka, ul. 12 Lutego, ul. Hetmańska, ul. Giermków, ul. Wigilijna, ul. Świętego Ducha, ul. Wodna i ul. Mostowa (finał pod katedrą).

Zakończenie nabożeństwa zaplanowano przed Katedrą św. Mikołaja. Tam biskup udzieli wiernym uroczystego błogosławieństwa relikwiami Krzyża Świętego. Dla osób chcących w pełni przeżyć to nabożeństwo przewidziano możliwość przystąpienia do komunii świętej oraz uzyskania łaski odpustu zupełnego.

Uwaga, kierowcy: w związku z przejściem procesji w środowy wieczór (1 kwietnia) na wymienionych ulicach mogą wystąpić czasowe utrudnienia w ruchu.

KK

ELBLĄSKI GŁOS W PAŁACU PREZYDENCKIM

Nowo powstała rada będzie zapleczem doradczym głowy państwa i miejscem, gdzie wybrzmiewać mają problemy lokalnych społeczności. W gronie jej członków znalazł się radny z Elbląga. Michał Rutkowski opowiedział nam o swoich planach w związku z nową rolą.

Koniec Polski A i Polski B

Rada Samorządu Terytorialnego przy Prezydencie RP została oficjalnie powołana podczas XI Europejskiego Kongresu Samorządowego w Mikołajkach. W wydarzeniu wziął udział prezydent Karol Nawrocki, który jasno określił cel nowego gremium.

– Mam nadzieję, że z radą do spraw samorządów raz na zawsze uda mi się zamknąć dyskusję o Polsce A i o Polsce B. Do tego potrzebuję samorządowców, bo wielki potencjał jest wciąż zamknięty w polskich gminach i powiatach. Ja sam jestem z dużego miasta, teraz mieszkam w jeszcze większym mieście, natomiast mam głęboką świadomość, że bez spoglądania w kierunku mniejszych miast polskiej prowincji, także polskiego wschodu – może przede wszystkim tam, gdzie zamknięta jest wspaniała polskość – nie uda nam się zbudować jednej Polski. Do tego też potrzebuję rady do spraw samorządu – powiedział prezydent.

Jak podkreślił, celem Rady jest także przywrócenie realnego dialogu między władzą centralną a samorządami oraz wsparcie lokalnych włodarzy w komunikowaniu ich problemów.

– Gdzie nie zajrzymy, to nie ma pieniędzy. Nigdzie nie ma pieniędzy. To mnie niepokoi jako prezydenta Polski. Samorządom i radzie samorządowej chcę też dać możliwość kreacji, oczywiście jak wszystkim radom przy prezydencie, aby stworzyć kompleksowe, strategiczne prawo, które będzie moją kolejną inicjatywą ustawodawczą – zaznaczył Karol Nawrocki.

Fot. prywatne archiwum

Dziewięćdziesiąt trzy osoby w radzie. Kto z Warmii i Mazur?

Do Rady Samorządu Terytorialnego powołano 93 osoby z całej Polski – samorządowców różnych szczebli: od wójtów i burmistrzów po marszałków województw.

Z województwa warmińsko-mazurskiego w Radzie znaleźli się Anna Binik (wójt gminy Wydminy), Bogusław Fijas (wójt gminy Ostróda), Karol Lizurej (burmistrz Kętrzyna) oraz Michał Rutkowski (radny z Elbląga). Przewodniczącym Rady został prezydent Stalowej Woli Lucjusz Nadbereżny.

„To nie tylko zaszczyt, ale i odpowiedzialność"

Michał Rutkowski nie ukrywa, że powołanie do Rady traktuje jako ważne zobowiązanie.

– Na wstępie pragnę serdecznie podziękować za ogromny mandat zaufania oraz wyrazić wielką dumę z powodu powołania mnie do Rady Samorządu Terytorialnego przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej. To dla mnie nie tylko zaszczyt, ale również duża odpowiedzialność – mówi elbląski radny.

I dodaje: – Mam świadomość, że znalazłem się w gronie doświadczonych samorządowców, wieloletnich praktyków oraz znamienitych włodarzy z całej Polski. Tym bardziej cieszę się, że będę mógł współpracować z osobami, które od lat budują siłę i jakość polskiego samorządu.

Michał Rutkowski zaznacza, że „skład Rady jest niezwykle zróżnicowany, co tworzy unikalną przestrzeń do współpracy pomiędzy różnymi szczeblami administracji samorządowej".

– To połączenie doświadczenia i młodości, sprawdzonej rutyny z nową energią, a także różnych perspektyw: od praktyki lokalnej po spojrzenie na samorząd przez pryzmat parlamentu czy pałacu prezydenckiego – przyznaje.

– Powołana Rada będzie pełnić funkcję organu opiniotwórczo-doradczego. Wśród zadań, które prezydent przed nami postawił, znajdzie się między innymi opiniowanie projektów ustaw przechodzących przez pałac prezydencki, a także przygotowywanie inicjatyw ustawodawczych oraz rekomendacji dotyczących funkcjonowania samorządów w Polsce – wyjaśnia radny z Elbląga.

Czym chce zająć się Michał Rutkowski w ramach nowej roli? – Chciałbym poruszyć tematykę wykluczenia komunikacyjnego w naszym województwie, zwiększenia dostępu do kolei i siatki połączeń, a także rosnącego bezrobocia w regionie. Z pewnością będę chciał odwiedzić włodarzy z naszej części województwa, aby przedyskutować z nimi bieżące problemy – zapowiada.

Na zakończenie elbląski radny podsumowuje, odwołując się do słów prezydenta Nawrockiego: – Mam nadzieję, że praca w Radzie Samorządu Terytorialnego pozwoli nam nie tylko wzmacniać pozycję samorządów, ale także raz na zawsze zamknąć dyskusję o podziale na Polskę A i Polskę B – bo silna Polska to taka, w której każda wspólnota lokalna ma równe szanse rozwoju.

Młody samorządowiec z Elbląga

Michał Rutkowski urodził się w 1994 roku w Elblągu. Jest absolwentem III LO i od lat jest związany z działalnością publiczną oraz samorządową. W latach 2022-2023 współtworzył Biuro Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, odpowiadał także za koordynację działań Warmińsko-Mazurskiej Rady Przemysłu Przyszłości w fundacji Platforma Przemysłu Przyszłości w zakresie wdrażania nowoczesnych technologii w przedsiębiorstwach na terenie województwa.

W Radzie Miejskiej w Elblągu pełni funkcję zastępcy przewodniczącego Komisji Finansowo-Budżetowej. Ponadto jest członkiem Komisji Kultury, Sportu, Turystyki i Promocji Miasta, Komisji Rewizyjnej oraz Elbląskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego.

Jest również członkiem zarządu stowarzyszenia NowaPL.org.

KK

eprasa.pl 5a39aa5d36

NA SYGNALE

ZAUFAŁ POLITYKOM I ZOSTAŁ Z NICZYM

Fot. Pixabay

Miał być szybki zysk, a skończyło się dramatem. Pięćdziesięciopięcioletni mieszkaniec powiatu nowodworskiego padł ofiarą oszustwa inwestycyjnego i stracił ogromną sumę pieniędzy. Mężczyzna natrafił w internecie na reklamę, w której wykorzystano wizerunki znanych polskich polityków. Oferta obiecywała szybkie i wysokie zyski. Zainteresowany nią 55-latek zadzwonił pod wskazany w reklamie numer. Podczas rozmowy kobieta, podająca się za konsultantkę, przekonała go do wpłaty 1000 złotych na start. Następnie rozmówczyni zapewniła mężczyznę, że dalszym procesem zajmie się broker, z którym ustalono nawet specjalne hasło mające potwierdzać jego wiarygodność. Kolejna rozmówczyni, podająca się za brokera, przesłała mężczyźnie link do rzekomej aplikacji inwestycyjnej. W rzeczywistości była to fałszywa strona, do złudzenia przypominająca bankowość elektroniczną. Poszkodowany został nakłoniony do zainstalowania oprogramowania umożliwiającego zdalny dostęp do jego urządzenia. To właśnie wtedy przestępcy przejęli kontrolę nad jego kontem bankowym i wykonali szereg transakcji. Straty wyniosły ponad 174 tysiące złotych. Funkcjonariusze apelują o ostrożność w przypadku internetowych ofert inwestycyjnych. Oszuści często wykorzystują wizerunki znanych osób, by wzbudzić zaufanie. Nigdy nie należy instalować programów do zdalnej obsługi urządzenia na polecenie nieznajomych ani udostępniać danych do logowania do bankowości. W przypadku podejrzenia oszustwa należy natychmiast przerwać kontakt i skontaktować się z bankiem lub policją.

JUŻ PRAWIE 5000 INTERWENCJI

Fot. PSP//KM PSP w Krasniku

Wiosna dopiero się zaczęła, a dla służb to już czas wzmożonej pracy. Strażacy interweniują niemal codziennie, gasząc pożary na łąkach, polach i nieużytkach. To nie przypadek. Marzec i kwiecień to miesiące, w których dochodzi do największej liczby tego typu zdarzeń. W praktyce oznacza to, że już na starcie sezonu odnotowuje się nawet połowę wszystkich pożarów traw w roku. Mechanizm jest zawsze podobny: sucha roślinność, sprzyjająca pogoda i chwila nieuwagi. Czasem wystarczy niedopałek papierosa, czasem pożar jest wynikiem celowego podpalenia. Pożary traw rozprzestrzeniają się bardzo szybko. Niewielki podmuch wiatru powoduje, że żywioł pochłania kolejne hektary i zaczyna zagrażać zabudowaniom, lasom czy uprawom. W ogniu giną zwierzęta, szczególnie te najmniejsze, które nie mają szans na ucieczkę, a także owady zapylające i mikroorganizmy odpowiedzialne za żyzność gleby. To oznacza długotrwałe konsekwencje dla całego ekosystemu. Do tego dochodzi dym, który nie tylko jest toksyczny, ale też ogranicza widoczność na drogach. W takich warunkach łatwo o groźne kolizje i wypadki. Dane pokazują skalę problemu. Od początku roku strażacy w Polsce interweniowali już niemal 5000 razy przy pożarach traw. Każdy taki wyjazd to zaangażowanie ludzi i sprzętu. To także ryzyko – zarówno dla strażaków, jak i dla mieszkańców okolicznych terenów. Ogień w takich warunkach potrafi zmienić kierunek rozprzestrzeniania się, co podczas akcji jest bardzo niebezpieczne.

WIADOMO, SKĄD TA „ODWAGA"

Dwudziestotrzyletni elblążanin, jadąc elektryczną hulajnogą, postanowił sprowokować policjantów wulgarnymi gestami. Pokaz „odwagi" przed mundurowymi skończy się w sądzie, bo policyjna kontrola ujawniła znacznie poważniejszy problem niż brak kultury. Do zdarzenia doszło 22 marca przy ulicy Pocztowej w Elblągu. Dwudziestotrzylatek, przemieszczając się elektryczną hulajnogą, mijał policyjny radiowóz. Zamiast skupić się na jeździe, mężczyzna postanowił wyrazić swoją niechęć do funkcjonariuszy, wykonując w ich stronę obraźliwe, wulgarne gesty. Policjanci nie pozostali na to zachowanie obojętni i natychmiast zatrzymali mężczyznę i go wylegitymowali. Szybko okazało się, że pewność siebie młodego mężczyzny miała swoje źródło w alkoholu. Podczas badania trzeźwości alkomat wskazał aż 2,3 promila w organizmie 23-latka. Jazda w takim stanie jest nie tylko skrajnie niebezpieczna, ale i surowo karana – taryfikator przewiduje za to wykroczenie mandat w wysokości 2500 złotych. Mężczyzna postanowił jednak iść w zaparte i nie przyjął wystawionego mandatu. To decyzja, która może go słono kosztować. Teraz sprawą zajmie się sąd.

Fot. KMP Elbląg

ZŁODZIEJ NA CMENTARZU DĘBICA

Do bulwersującego zdarzenia doszło na elbląskim Cmentarzu Dębica, gdzie pewien mężczyzna wykorzystał moment nieuwagi kobiety porządkującej grób. Chwilę później siedział już jednak w policyjnym radiowozie. Wszystko dzięki odważnej 42-latce, która nie pozwoliła mu uciec. Do zdarzenia doszło w niedzielę, 22 marca. Jak wynika z informacji przekazanych przez policję, kobieta podczas porządkowania grobu odłożyła na chwilę torebkę i przykryła ją kurtką. To właśnie ten moment wykorzystał sprawca, który postanowił ją okraść. Pokrzywdzona szybko zorientowała się, co się stało, i ruszyła za mężczyzną, krzycząc: „Złodziej!". Jej szybka reakcja miała bardzo duże znaczenie. Na wołanie o pomoc odpowiedziała 42-letnia kobieta, która przebywała w tym czasie na cmentarzu. Zareagowała zdecydowanie: zastąpiła drogę sprawcy, ujęła go i odzyskała skradzioną torebkę. Chwilę później na miejscu pojawił się patrol policji, który zatrzymał 63-latka. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Jak się okazało, miał na koncie już inne kradzieże, do których dochodziło właśnie na cmentarzu. Podczas przeszukania jego mieszkania funkcjonariusze znaleźli przedmioty pochodzące z wcześniejszych przestępstw. Sześćdziesięciotrzylatek usłyszał łącznie cztery zarzuty kradzieży. Grozi mu do pięciu lat pozbawienia wolności. Pod policyjnym komunikatem pojawił się komentarz osoby bliskiej pokrzywdzonej:„ To moją mamę okradł ten człowiek. To przykre i oburzające, że na cmentarzu, w takim miejscu i w takich okolicznościach, ktoś dopuszcza się kradzieży. Na szczęście znaleźli się odważna osoba, która zareagowała, oraz policjanci, którzy szybko zatrzymali sprawcę. Z całego serca dziękuję za pomoc". Policja podkreśla, że postawa 42-latki zasługuje na uznanie, i przypomina, że szybka reakcja świadków często ma kluczowe znaczenie w zatrzymaniu sprawców przestępstw.

Fot. policja

eprasa.pl 5a39aa5d36

NATALIA LEONOWICZ WYRÓŻNIONA NA OGÓLNOPOLSKIEJ SCENIE

NATALIA LEONOWICZ, UCZENNICA ZESPOŁU PAŃSTWOWYCH SZKÓŁ MUZYCZNYCH W ELBLĄGU, ZOSTAŁA FINALISTKĄ I OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU WOKALNEGO W SZCZECINIE. ELBLĄŻANKA POKONAŁA DZIESIĄTKI KANDYDATÓW Z CAŁEGO KRAJU, POTWIERDZAJĄC SWÓJ NIEZWYKŁY TALENT.

Fot. Paweł Wolski, SBK

Wydarzenie, które zakończyło się 21 marca, zostało zorganizowane przez Zakład Operetki i Musicalu Wydziału Wokalno-Aktorskiego Akademii Sztuki w Szczecinie. Konkurs skierowany do uczniów klas śpiewu solowego średnich szkół muzycznych trwał miesiąc i przyciągnął talenty z najdalszych zakątków Polski.

Rywalizacja przebiegała dwuetapowo. W pierwszym oceniono nadesłane nagrania i na tej podstawie najlepsi z najlepszych zaprezentowali się na żywo w zabytkowej Sali Perłowej Pałacu Ziemstwa Pomorskiego.

Spośród licznie zgłoszonych jury zakwalifikowało do drugiego etapu jedynie 21 osób. Wśród reprezentantów takich miast jak Poznań, Opole czy Suwałki znalazła się Elblążanka Natalia Leonowicz.

— Natalia Leonowicz, uczennica klasy śpiewu solowego mgr Magdaleny Poronin w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych im. K. Wiłkomirskiego w Elblągu, zaprezentowała bardzo wysoki poziom wykonawczy — informuje dr hab. Sylwia Burnicka-Kalischewska, prof. AS, dyrektor artystyczna oraz inicjatorka wydarzenia.

Za swój występ Natalia otrzymała prestiżowy dyplom finalistki. Akompaniowały jej pianistki mgr Dorota Artykiewicz-Skrla (w I etapie) oraz mgr Ludmiła Horbach (podczas finału w Szczecinie).

Sukces w Szczecinie to nie tylko wyróżnienie, ale też otwarcie drzwi do dalszej kariery akademickiej. Formuła konkursu, połączonego z Dniami Otwartymi Akademii Sztuki, pozwoliła młodym wykonawcom poczuć klimat profesjonalnej sceny operowej.

Władze uczelni są pełne uznania dla poziomu zaprezentowanego przez finalistów. Jak przyznaje prof. Sylwia Burnicka-Kalischewska, sukces Natalii pozwala mieć nadzieję, że jej pasja rozwinie się na tyle, by wkrótce mogła ona odnosić sukcesy już jako studentka Wydziału Wokalno-Aktorskiego szczecińskiej uczelni. **KK**

FILM O ELBLĄGU ZACHWYCIŁ JAPONIĘ

Zalane podziemia Galerii EL, woda po kostki i godziny pracy dla kilku sekund idealnego ujęcia – tak powstawały „Echa legendy – Elbląg" – produkcja, która zachwyciła Japonię. – Stworzyliśmy minifilm przygodowy zamknięty w trzech minutach. Było to zadanie bardzo trudne i włożyliśmy w to masę pracy – mówi reżyser Tomasz Walczak.

fot. prywatne archiwum

Tomasz Walczak, twórca filmu „Echa legendy – Elbląg", opowiedział nam o kulisach jego powstawania

Elbląg numerem 1 w Japonii

W tegorocznej edycji Japan World's Tourism Film Festival rywalizowało ponad 1300 produkcji ze 110 państw. W kategorii turystycznych miast pierwsze miejsce zdobył film „Echa legendy – Elbląg".

Nagrodzony film nie jest klasycznym spotem reklamowym. To opowieść snuta z perspektywy bohaterki, która przemierza Elbląg od dzieciństwa do dorosłości.

Twórcy łączą w nim legendy z rzeczywistością. Pojawiają się najbardziej rozpoznawalne miejsca: Stare Miasto, Kanał Elbląski, Bażantarnia czy nadbrzeża rzeki Elbląg, ale pokazane są w sposób, który buduje narrację, a nie tylko prezentuje atrakcje.

Przewodnim motywem jest legenda o piekarczyku, która prowadzi widza przez historię miasta, jego architekturę i współczesność. Lokalne opowieści stają się punktem wyjścia do uniwersalnych tematów: odwagi, tożsamości i odkrywania własnych korzeni.

Efekt? Produkcja, która zamiast klasycznej promocji stawia na klimat i emocje. I właśnie to – jak pokazuje wynik festiwalu – okazało się jej siłą.

Rozmowa z twórcą filmu „Echa legendy – Elbląg"

Film promujący Elbląg zdobył pierwsze miejsce w kategorii miast turystycznych podczas Japan World's Tourism Film Festival 2026. W tegorocznej edycji rywalizowało ponad 1300 filmów ze 110 krajów, ale to „Echa legendy – Elbląg" zachwyciły jury. O kulisach powstawania nagrodzonego dzieła rozmawiamy z jego twórcą Tomaszem Walczakiem.

– Gratulacje w związku z pierwszym miejscem w Japonii! Co twoim zdaniem sprawiło, że to właśnie elbląska opowieść o piekarczyku (i nie tylko) urzekła japońskie jury?

– Dość łatwo jest zainteresować kogoś miejscem, które zna. Jednak jeśli celujemy w globalną promocję, już na etapie koncepcji musimy zrobić coś, co sprawi, że osobę na drugim końcu świata przyciągnie nasz film.

W filmie „Echa legendy" mamy połączenie storytellingu z unikalnym podejściem wizualnym. Stworzyliśmy minifilm przygodowy zamknięty w trzech minutach. Było to zadanie bardzo trudne i włożyliśmy w to masę pracy.

Mamy tu sporo ujęć poklatkowych, budowaliśmy scenografię, muzyka do filmu była komponowana specjalnie dla tego obrazu. To wszystko złożyło się na to, że film wyróżnia się spośród innych produkcji. A na festiwalu było ponad 1300 filmów z całego świata.

eprasa.pl 5a39aa5d36

– „Echa legendy – Elbląg" odchodzą od typowego, pocztówkowego stylu na rzecz fabularnej narracji i emocji. Skąd pomysł na przedstawienie Elbląga z perspektywy dziewczynki dorastającej w mieście?

– Zawsze staramy się szukać czegoś, co urozmaici filmy, które tworzymy. Pokazywanie po prostu ładnych obrazków z miasta zazwyczaj sprawdza się wśród mieszkańców; ludzie zachwycają się, widząc miejsca, które znają. Ale dla mnie idea promocyjnego filmu to pokazanie miejsca komuś, kto go nie zna. No i tutaj zadanie jest zdecydowanie trudniejsze.

Żeby zainteresować osobę z drugiego końca świata miastem leżącym w kraju, w którym nigdy nie był, film musi mieć w sobie coś przyciągającego. My łączymy tutaj dwie rzeczy: techniki wizualne z wykorzystaniem filmu poklatkowego wraz ze storytellingiem.

Film przede wszystkim musi się wyróżniać spośród setek innych filmów, które powstają każdego dnia. Zawsze też celujemy globalnie z naszymi produkcjami, dlatego film powstaje dwujęzycznie, po polsku i angielsku.

Sama koncepcja filmu przygodowego powstała po pierwszej wizycie w mieście. Historia zawsze musi być dopasowana do lokacji. Tutaj wiedziałem, że zrobienie filmu o poszukiwaniu skarbów jest ambitnym zadaniem, ale dzięki ogromnej pomocy wydziału promocji miasta udało nam się stworzyć „Echa legendy".

– Co było najtrudniejsze do zrealizowania, jeżeli chodzi o ten film?

– Zazwyczaj najtrudniejsze są rzeczy, których nie możemy kontrolować, czyli pogoda. Przez deszcze trochę walczyliśmy z zalanymi podziemiami Galerii EL, gdzie nagrywaliśmy scenę znalezienia skrzyni ze skarbem. Ostatecznie postanowiliśmy nagrywać w wodzie po kostki i dodało to trochę uroku dzięki fajnym odbiciom w wodzie, chociaż nie było łatwo.

– Zajmujesz się profesjonalnie technikami timelapse i hyperlapse. Po pierwsze informacja dla laików od eksperta, na czym te techniki polegają?

– Timelapse i hyperlapse to w skrócie film poklatkowy. Oznacza to, że aparat mamy nie w trybie wideo, tylko robimy zdjęcia. Każdą klatkę filmu tworzymy osobno jako zdjęcie. Dwadzieścia pięć takich zdjęć daje nam sekundę filmu. Efektem jest coś, co wygląda jak przyspieszony film, ale dzięki temu, w jaki sposób powstaje, mamy dużo możliwości do wykorzystania tego kreatywnie. Proces jest dość długi i czasochłonny, ale to też jeden z elementów, który wyróżnia nasze filmy.

– To wymaga niesamowitej cierpliwości – czasem godziny czekania na kilka sekund materiału. Skąd wzięła się fascynacja właśnie taką formą pokazywania świata?

– Technikami poklatkowymi zajmuję się już ponad 10 lat. A zaczęło się dość klasycznie: zobaczyłem w internecie jakiś film pokazujący technikę hyperlapse i bardzo mi się to spodobało. Okazało się, że nie potrzeba do tego dużo sprzętu, raczej dużo cierpliwości, więc jako student z prostym aparatem i statywem miałem wszystko, żeby spróbować. To wciąż dość niszowa technika, ale wtedy była jeszcze mniej popularna. Zrobiłem pierwszy film, był świetny odbiór, więc miałem motywację do dalszej eksploatacji tych technik.

– Pamiętasz pierwszy film, który sprawił, że pomyślałeś: „To jest to, co chcę robić w życiu"?

– To raczej był proces niż jeden moment. Zawsze miałem jakieś swoje ulubione typy produkcji, jak na przykład właśnie filmy promocyjne. Nie tak trudno wejść w branżę kreatywną, żeby nagrywać cokolwiek. Jeśli jednak mówimy o dojściu do momentu, kiedy robię właściwie tylko ten wycinek całego świata filmu, w którym się najlepiej czuję, to to była droga trwająca prawie dekadę.

– Czy nowe technologie wpływają dziś na tego typu twórczość? Czy dzisiaj bardziej liczy się nowoczesny dron i sprzęt, czy jednak to nadal oko i wrażliwość autora są nie do zastąpienia?

– Im więcej narzędzi do tworzenia mamy, tym lepiej. Dzisiaj na pewno możemy w prosty sposób robić ujęcia, które 15 lat temu wymagały wielkiej ekipy filmowej lub były po prostu niemożliwe. Jednak podstawą zawsze jest pomysł. Skoro do narzędzi dostęp ma właściwie każdy, ceny nie są już tak zaporowe jak kiedyś, to musimy mieć coś, czym się wyróżniamy. Przykładowo był taki moment, kiedy pojawiły się pierwsze drony, że świetnie oglądały się filmy pokazujące jakieś miejsce z powietrza. Dzisiaj już ujęcia z drona nie są wyróżnikiem, tylko standardem.

– Nie pochodzisz z Elbląga. Czy zaprezentowanie nieswojego miasta jest w jakimś stopniu wyzwaniem?

– Z moim teamem robiliśmy już filmy zarówno o miejscach, które znamy świetnie, jak i takich, w których nigdy wcześniej nie byliśmy. W tym drugim przypadku trzeba po prostu poświęcić więcej czasu na przygotowanie scenariusza.

Wydaje mi się, że takie świeże spojrzenie osoby z zewnątrz jest świetne przy tworzeniu produkcji promocyjnych – nie mam swoich ulubionych miejsc, nie wiążę jakichś emocji z pewnymi lokacjami, które mogłyby wpływać na decyzje o tym, czy powinny znaleźć się w filmie.

Film jako medium stricte wizualne potrzebuje miejsc, które wyróżniają się wizualnie. To jest pierwszy krok; drugim jest stworzenie angażującej historii.

– Wiele osób po obejrzeniu filmu mówi: „To naprawdę mój Elbląg? Wygląda jak z bajki!". Takie reakcje są chyba lepsze niż każda nagroda?

– Zawsze wychodzę z założenia, że film kierujemy poza miasto, aby trafił do ludzi nieznających jeszcze tego miejsca. Jednak aprobata mieszkańców zawsze bardzo nas cieszy, bo to oni znają to miejsce lepiej niż my. Jeśli wymyślilibyśmy historię w filmie całkowicie odklejoną od miasta, która tam po prostu nie pasuje, to właśnie oni by nam o tym na pewno powiedzieli. Dlatego zawsze niecierpliwie wyczekujemy pierwszych reakcji mieszkańców po publikacji filmu.

ROZMAWIAŁA KAMILA KORNACKA

TWÓRCY I OSIĄGNIĘCIA

DREAM TEAM OD ZADAŃ SPECJALNYCH:

Tomasz Walczak: reżyser, operator i specjalista efektowych technik filmowych. Ma na koncie liczne nagrody na międzynarodowych festiwalach filmowych, a jego materiały oglądać można w największych polskich i zagranicznych stacjach telewizyjnych. Pracuje na całym świecie, m.in. tworząc ujęcia hyperlapse dla największych festiwali muzycznych, jak Tomorrowland Belgium czy Soundstorm w Arabii Saudyjskiej.

Łukasz Łędzki: kompozytor, którego aranżacje można usłyszeć m.in. w produkcjach Disneya i Pixara. Tworzy muzykę do amerykańskich filmów, reklam, trailerów i dokumentów.

Jakub Kruczek: mistrz słowa odpowiedzialny za narracyjną warstwę. Copywriter, autor tekstów i bloger.

Małgorzata Rozwód: kierowniczka produkcji i montażystka, dbająca o płynność i efektywność pracy na planie.

Zespół zdobył ponad 30 nagród na festiwalach filmowych. W 2023 roku ich film „Bielsko-Biała – miasto od zawsze dla ludzi" zdobył tytuł World's Best City Tourism Film przyznawany przez organizację CIFFT. Ich najnowszy sukces to pierwsze miejsce za film „Echa legendy – Elbląg" na Japan World's Tourism Film Festival 2026.

BĘDZIE ROZBIÓRKA I KAPITALNY REMONT

Po zawaleniu się ściany budynku po dawnej piekarni przy ulicy Malborskiej Zarząd Budynków Komunalnych w Elblągu zapowiada rozbiórkę pustostanu i kapitalny remont domu wielorodzinnego nr 77.

Fot. EG

Przypomnijmy. W sobotę, 14 marca, doszło do zawalenia się ściany zaplecza dawnej piekarni przy ulicy Malborskiej 77 w Elblągu. Obiekt ten przylega bezpośrednio do budynku, w którym mieszka pięć rodzin.

Teren wokół nieruchomości, w tym chodnik, został ogrodzony.

„W wyniku przeprowadzonych oględzin stwierdzono, że budynek mieszkalny nie uległ uszkodzeniu, a jego konstrukcja pozostaje stabilna i nie stanowi zagrożenia dla mieszkańców. Również sąsiedni budynek przy ulicy Malborskiej 75 nie doznał uszczerbku w wyniku powstałego zdarzenia. Aktualnie nie zachodzi konieczność wykwaterowania osób z budynku mieszkalnego" — przekazał nam Zarząd Budynków Komunalnych.

W najbliższych dniach dobudówka bo byłej piekarni zostanie rozebrana.

„Aktualnie trwają procedury w celu wyłonienia wykonawcy. Prace rozbiórkowe zostaną przeprowadzone z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa oraz pod stałym nadzorem technicznym" — dodał ZBK.

W trakcie robót wykonana zostanie szczegółowa ocena stanu technicznego budynku mieszkalnego przylegającego do rozbieranej części przybudówki. Wyniki tej analizy będą podstawą do określenia ewentualnego zakresu dalszych prac naprawczych i zabezpieczających.

„Informujemy, że budynek mieszkalny przy ulicy Malborskiej 77 został wytypowany do remontu w ramach środków z Banku Gospodarstwa Krajowego i planowany jest jego kapitalny remont. Bieżące działania koncentrują się na usunięciu skutków zdarzenia oraz zabezpieczeniu i przygotowaniu zakresu niezbędnych prac remontowych" — zapowiedział ZBK.

EWELINA GULIŃSKA

eprasa.pl 5a39aa5d36

WIELKA RADOŚĆ W GIETRZWAŁDZIE

W poniedziałek papież Leon XIV zezwolił na promulgację dekretu o heroiczności cnót s. Stanisławy Barbary Samulowskiej. W Gietrzwałdzie i na Warmii zapanowała radość. To ważny krok do beatyfikacji wizjonerki, ale droga do niej jeszcze się nie zakończyła.

To wiadomość, na którą w Gietrzwałdzie czekano od lat. W poniedziałek papież Leon XIV zezwolił na promulgację, czyli ogłoszenie dekretu o heroiczności cnót s. Stanisławy Barbary Samulowskiej. Od tej chwili wizjonerce z Warmii przysługuje tytuł Czcigodnej Służebnicy Bożej.

To nie jest tylko lokalna informacja. Gietrzwałd to jedyne w Polsce miejsce objawień maryjnych oficjalnie uznanych przez Kościół katolicki. W 1877 roku Maryja ukazywała się tam dwóm dziewczynkom: Justynie Szafryńskiej i Barbarze Samulowskiej i mówiła do nich po polsku. Wzywała do codziennego różańca, pokuty, nawrócenia, zgody w rodzinach i odejścia od grzechów pijaństwa i rozwiązłości.

— To dla nas ogromna radość. Ale przede wszystkim jest to kolejny krok na drodze do ogłoszenia jej błogosławioną — mówi nam ks. Przemysław Soboń CRL, kustosz sanktuarium w Gietrzwałdzie.

Iskra wiary i polskości

Gietrzwałdzkie objawienia miały miejsce w szczególnym czasie. Warmia znajdowała się wtedy pod zaborem pruskim. Trwał Kulturkampf. Kościół był spychany do defensywy, a polskość poddawano germanizacyjnej presji. Właśnie wtedy w małej warmińskiej wsi Matka Boża przemówiła do prostych dziewczynek po polsku.

Dla wielu wiernych był to znak duchowy, ale i narodowy. Gietrzwałd stał się miejscem modlitwy, nadziei i oporu wobec wynaradawiania. Do wsi zaczęły ściągać tysiące pielgrzymów. Z czasem to właśnie stąd popłynął impuls religijnego i społecznego odrodzenia. W opracowaniach poświęconych Gietrzwałdowi często wraca myśl, że była to iskra, która pomogła ludziom odzyskać nie tylko wiarę w Boga, ale też wiarę w to, że mogą pozostać Polakami.

To dlatego o Gietrzwałdzie powstało tak wiele książek, artykułów i świadectw. Miejsce, które w 1877 roku stało się duchowym schronieniem dla ludu Warmii, do dziś pozostaje żywe i przyciąga coraz więcej pielgrzymów.

Nie tylko wizjonerka

Barbara Samulowska urodziła się 21 stycznia 1865 roku w Worytach, kilka kilometrów od Gietrzwałdu. Miała 12 lat, gdy dołączyła do Justyny Szafryńskiej i także zaczęła doświadczać objawień. Po ich zakończeniu została oddana pod opiekę sióstr miłosierdzia. Z czasem sama wstąpiła do Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego à Paulo, czyli do szarytek. Przyjęła imię Stanisława.

Potem była formacja, Paryż i wreszcie Gwatemala. Tam spędziła większość życia. Pracowała w szpitalach, służyła chorym, ubogim i dzieciom. Była przełożoną domu zakonnego i wychowawczynią nowicjuszek, pomagała również po trzęsieniach ziemi. Zmarła w 1950 roku w opinii świętości.

Kustosz sanktuarium podkreśla, że właśnie w tym tkwi sedno całej sprawy. — Nie możemy łączyć procesu beatyfikacyjnego tylko z gietrzwałdzkimi objawieniami. W takim procesie bierze się pod uwagę cały kształt życia kandydata na ołtarze — zaznacza ks. Soboń.

I dodaje, że było to życie bardzo ciche, skromne, ale wierne Chrystusowi i pełne miłosierdzia wobec ludzi. To ważne, bo decyzja papieża nie wynika z jednego wydarzenia z dzieciństwa, ale z całej późniejszej drogi Barbary.

Jak wygląda proces beatyfikacyjny

Proces beatyfikacyjny s. Barbary Samulowskiej rozpoczął się w 2005 roku. Najpierw Kościół badał jej życie, pisma, świadectwa i opinię świętości. Ten etap został przeprowadzony na poziomie diecezji, a potem dokumenty trafiły do Watykanu.

W przypadku osoby, która nie zginęła męczeńską śmiercią, sama opinia świętości nie wystarcza. Kościół musi najpierw uznać heroiczność cnót, a potem zatwierdzić cud dokonany za jej wstawiennictwem. Właśnie dlatego tak ważna jest decyzja ogłoszona teraz przez Watykan. To kolejny, bardzo istotny etap, ale jeszcze nie koniec.

Sprawa domniemanego cudu jest już po diecezjalnym etapie. Archidiecezja warmińska zakończyła to badanie w kwietniu 2024 roku, a kompletna dokumentacja została przekazana do Dykasterii Spraw Kanonizacyjnych. To tam zapadną dalsze decyzje.

Szarytki, Gwatemala i żywa pamięć

Ważny głos płynie też z samego zgromadzenia. Siostra Anna Wojciechowska, przełożona prowincjalna szarytek, mówi o radości i wzruszeniu.

— Z jednej strony było to oczekiwane, a z drugiej strony takie zaskoczenie, że to już. Ale cieszymy się bardzo i czekamy na dalsze — powiedziała nam s. Anna.

Siostry podkreślają, że Gietrzwałd pozostaje dla nich bardzo bliskim miejscem. Mają placówkę w Lubawie, przyjeżdżają do sanktuarium, gdy tylko mogą, organizują też dni skupienia. Zgromadzenie jest obecne w ponad 90 krajach świata (nadal posługuje w Gwatemali).

To właśnie ten wymiar życia Barbary przyciąga dziś uwagę ludzi także poza Kościołem. Temat wraca w książkach i filmach. Grzegorz Braun zrealizował obejrzany przez setki tysięcy widzów dokument „Gietrzwałd 1877. Wojna światów", poświęcony samym objawieniom i ich szerokiemu tłu historycznemu. W czasie prac nad filmem jego ekipa pojechała również do Gwatemali, by dotrzeć do miejsc związanych z życiem s. Stanisławy i do świadków pamiętających jej postać.

Do Gietrzwałdu od lat wraca także dziennikarz Grzegorz Kasjaniuk. Najpierw napisał głośną książkę „Gietrzwałd. 160 objawień Matki Bożej dla Polski i Polaków – na trudne czasy", a później obszerną publikację „Gietrzwałd. Wezwanie. O aktualności przesłania". Autor pokazuje w niej nie tylko same objawienia, ale też relacje świadków, badania dotyczące obu wizjonerek i pytanie, dlaczego przesłanie z Gietrzwałdu wciąż działa na współczesnych.

Gietrzwałd żyje także dziś

Gietrzwałd nie jest muzeum. Sanktuarium żyje codzienną modlitwą i przygotowuje się do wielkiego jubileuszu 150-lecia objawień, który przypadnie w 2027 roku. Każdego 27. dnia miesiąca trwa gietrzwałdzka nowenna. W archidiecezji zapowiedziano też peregrynację cudownego obrazu Matki Bożej Gietrzwałdzkiej po ponad 200 parafiach. Do tego dochodzą odpusty, rekolekcje i archidiecezjalne dożynki, które co roku ściągają do sanktuarium tysiące wiernych i biskupów z różnych stron Polski.

Trwają też organizacyjne przygotowania. Kanonicy regularni z sanktuarium rozbudowują infrastrukturę, przeprowadzają remonty i szykują się na jeszcze większy ruch pielgrzymkowy. W Gietrzwałdzie mówi się dziś nie tylko o jubileuszu, ale też o tym, że byłby to niezwykły moment, gdyby z tym czasem zbiegła się beatyfikacja Barbary Samulowskiej. Żywa jest także nadzieja na przyjazd papieża Leona XIV do Gietrzwałdu.

— Jest to dla nas ogromna radość i wdzięczność wobec Pana Boga, zwłaszcza w kontekście jubileuszu 150-lecia. Mamy nadzieję, że będzie to szczególny czas także dla tej sprawy — mówi ks. Przemysław Soboń.

Pamięć trwa także w Worytach

Zapytaliśmy, czy o swojej sławnej krajance pamiętają rodzinne Woryty. Sołtys Katarzyna Gryczon przypomina, że we wsi znajduje się deskal, czyli wielkoformatowe malowidło ścienne z wizerunkiem Barbary Samulowskiej. Obok umieszczono informacje o jej życiu.

— Przyjeżdża do nas wiele osób i podziwia ten deskal. Można podejść, poczytać informacje, zobaczyć, dowiedzieć się czegoś więcej — mówi sołtys. Przy odsłonięciu deskalu obecne były także siostry szarytki.

JAN BERDYCKI

Fot. FB/Arkadiusz Andrejkow

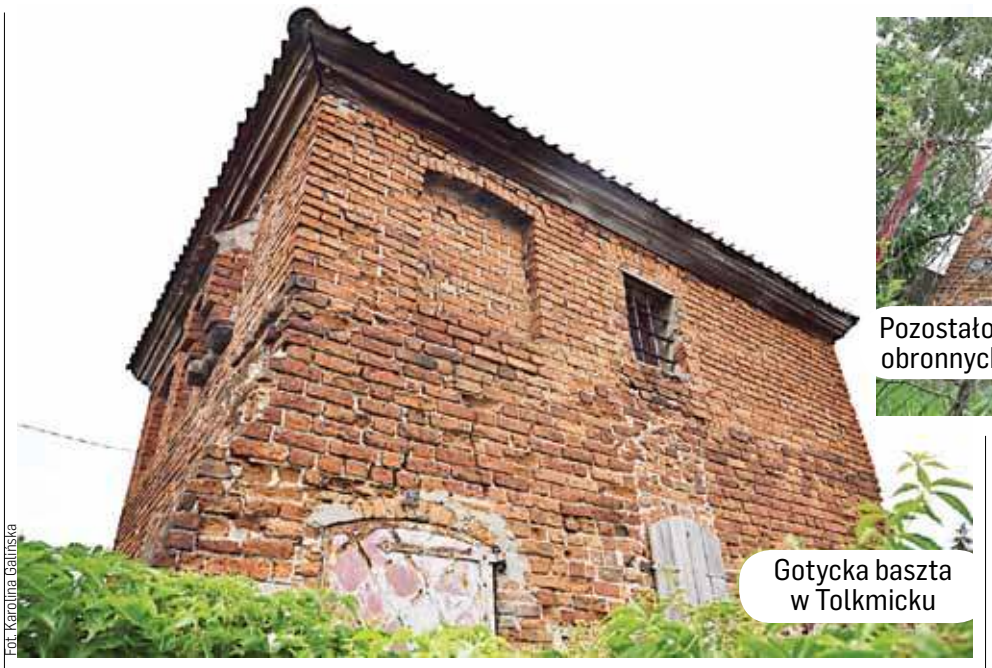
eprasa.pl 5a39aa5d36

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

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

F JAK FORTYFIKACJE TOLKMICKA

Walory miejsca, w którym położone jest Tolkmicko, są niepodważalne. Od strony lądu widać malownicze, nasłonecznione stoki i wzgórza pokryte lasami, zamknięte wodami Zalewu Wiślanego. Miejsce to zachęcało od zarania dziejów do zamieszkania, świadczą o tym liczne znaleziska archeologiczne: od obozowisk łowców reniferów, osadnictwa Bałtów, późniejszych Prusów, burzliwych czasów zakonu krzyżackiego... i tu się zatrzymamy.


Fot. Karolina Galińska

Gotycka baszta w Tolkmicku

Pozostałość murów obronnych – baszta

Budowa miejskich obwarowań

W ostatnich latach XIII w. na miejscu pruskiej osady powstała miejscowość założona na prawie chełmińskim. Dokument potwierdzający przywilej lokacyjny zaginął, dlatego prawa miejskie zostały nadane ponownie w późniejszych latach. Jednym z wielu obowiązków władz miejskich była budowa murów obronnych, które początkowo stanowił ziemny wał z drewnianą palisadą z zaostrzonych pali wbitych jeden przy drugim w ziemię, tzw. częstokołem, i budowlami bramnymi. W tym czasie zbudowano także pierwszy, drewniany kościół, a na wzgórzu drewnianą rezydencję dla sołtysa, późniejszy warowny zameczek krzyżacki. W drugiej połowie XIV w., za czasów wielkiego mistrza Winrycha von Kniprodego wzniesiono ceglane mury z bramami i basztami, zaś fosę stanowiło koryto Stradanki, której zmieniono specjalnie w tym celu bieg. „W obrębie tych murów było pięć bram, z których dwie zamykały wyloty głównej arterii komunikacyjnej o kierunku wschód – zachód, a więc Brama Elbląska, zwana również Młyńską (przy ul. Elbląskiej, na wysokości ul. Młyńskiej), i Brama Fromborska (przy ul. Szkolnej, na wysokości ul. Basztowej). Od strony Zalewu prowadziły do miasta bramy Zalewowa (usytuowana u wylotu ul. Świętojańskiej, na wysokości ul. Ceramicznej) i Rybacka (u wylotu ul. Krętej, na wysokości ul. Krzywej). Przy ul. Nadrzecznej, między wylotami ulic Świętojańskiej i Jagiellońskiej, na wprost wylotu ul. Królewieckiej usytuowana była piąta brama miejska, zwana Bramą Kleszą lub Nowowiejską ".

Według Dariusza Bartona wspomniana tutaj Brama Nowowiejska faktycznie powinna być nazwana Bramą na Nowinkę, ponieważ w tym kierunku prowadził przez bramę trakt z Tolkmicka. Opis lokalizacji bram zawiera również informację, iż wysokość murów obronnych wynosiła 5-6 m, a ich grubość 3 m. Podaną grubość murów poddaje się jednak w wątpliwość.

Furty, bramy, baszty

Elementami obwarowań Tolkmicka były furty, bramy i baszty oraz strzelnica.

Furty służyły do codziennego użytku mieszkańcom miasta jako wąskie przejście na pobliskie pola czy do ogrodów bez konieczności otwierania ciężkich bram głównych. Wejścia te także były zamykane, a w trakcie oblężenia mogły służyć do ewakuacji ludności. W odróżnieniu od furt bramy pełniły kluczowe funkcje obronne i administracyjne. Pozwalały na kontrolę wchodzących osób, zwierząt i towarów, pobierano przy nich opłaty za wjazd i cła od towarów wwożonych do miasta. To one były kluczowym elementem systemu obronnego, zamykanym zwykle ciężkimi wrotami lub broną w razie ataku. Zachowała się kopia archiwalnego rysunku przedstawiającego pozostałości murów w rejonie Bramy Kleszej, odnalezionego przez Czesławę Betlejewską w Archiwum Państwowym w Gdańsku, a udostępnionego przez Dariusza Bartona. Można na jego podstawie stwierdzić, że po zewnętrznej stronie murów, przed bramą była tzw. szyja bramna, czyli po obu jej stronach wychodziły dwa wysokie, równoległe mury wysunięte przed lico murów obronnych na długość 5 m. Był to powszechny element przedbramia, występujący przed głównym obwodem fortyfikacyjnym w średniowiecznej architekturze obronnej miast. Według Dariusza Bartona na murach szyi bramnej prawdopodobnie było osadzone zadaszenie o drewnianej konstrukcji, kryte ceramiczną dachówką. Natomiast z rysunku przedstawiającego panoramę Tolkmicka od strony Zalewu Wiślanego autorstwa grafa Moritza von Schalla-Riaucoura, prawdopodobnie z pierwszej połowy XIX w., wywnioskować można, że Brama Zalewowa od nadbrzeża już takich elementów nie posiadała.

Kolejnym elementem tolkmickich fortyfikacji były baszty. Według planu Vogta z 1810 r. były prawdopodobnie trzy i wszystkie usytuowane na wschodniej linii murów. Baszty zwykle jako element wysunięty przed linię murów umożliwiały strażnikom i łucznikom obserwowanie przedpola i prowadzenie ostrzału wzdłuż muru. Jedynym świadkiem tamtych czasów, jaki pozostał z murów obronnych Tolkmicka, jest właśnie baszta stojąca w południowo-wschodniej części średniowiecznego miasta, przy obecnej ul. Basztowej. Budynek został wzniesiony na planie prostokąta. Dolne partie stanowią polne głazy, pozostałym materiałem jest cegła. Baszty zazwyczaj były wyższe niż mur obronny; zachowana baszta posiada dwie kondygnacje i widoczne ślady wielu przebudowań. Prawdopodobnie w skład miejskich obwarowań wchodził także budynek zbrojowni, wykorzystany w późniejszym czasie jako strzelnica. Według planu Vogta znajdował się w narożniku murów w pobliżu Bramy Kleszej.

Ślady po murach

Miejskie obwarowania wymagały kosztownych konserwacji. Archiwalny materiał wskazuje na to, że ulegały powolnej degradacji i stopniowym rozbiórkom, służąc za materiał budowlany mieszkańcom. Wysokość murów stopniowo malała. W latach 20 XIX w., gdy powstawały plany budowy portu, myślano nawet o ich rozbiórce, by spożytkować budulec przy jego wznoszeniu. Nie spełniały już swojej roli obronnej i prawdopodobnie nigdy nie zdołały skutecznie ochronić miasta. Według opisu Tolkmicka z XVIII w. wyrwy w murach miały być zabezpieczone dębowym płotem, a obie furty i Bramę Rybacką zamurowano, by do miasta nie docierały nieopodatkowane towary. „Przebieg murów na niektórych odcinkach można było prześledzić jeszcze w okresie powojennym, gdyż istniały wówczas ich kamienne fundamenty, które rozebrano przed kilkunastu laty" – pisze Franciszek Mamuszka w książce „Elbląg i okolice. Informator krajoznawczy" z 1978 r.

Być może mieszkańcy Tolkmicka i okolic w swoich archiwach posiadają jeszcze zdjęcia ze średniowiecznymi pozostałościami w tle. Warto byłoby je odszukać i wspólnie odtworzyć ten zamierzchły obraz. Zapraszamy do kontaktu: k.galinska@pkwe.warmia.mazury.pl.

Serdeczne podziękowania dla Dariusza Bartona i Jolanty Zielińskiej za nieocenioną pomoc.

KAROLINA GALIŃSKA
PARK KRAJOBRAZOWY WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

A w następnym numerze cyklu, 10 kwietnia, przeczytacie o jeziorze Goplanica.

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

eprasa.pl 5a39aa5d36

LICZĄ SIĘ FAKTY

Kolejne deklaracje Donalda Trumpa w sprawie Iranu odbieram z rosnącym sceptycyzmem. Nie dlatego, że lekceważę wagę sytuacji, wręcz przeciwnie. Problem polega na tym, że mamy do czynienia z polityką komunikatów, które zmieniają się z dnia na dzień, a czasem z godziny na godzinę.

Jeszcze niedawno słyszeliśmy o owocnych rozmowach i bliskim zakończeniu konfliktu. Dziś pojawiają się groźby eskalacji i zapowiedzi jeszcze silniejszych uderzeń, jeśli Iran nie zaakceptuje warunków USA. Trudno traktować takie sygnały jako spójną strategię. To raczej pokaz siły obudowany narracją o rychłym sukcesie, który, jak widzimy, wciąż się oddala.

Z informacji napływających z regionu wynika jasno: Iran nie przyjął amerykańskiej propozycji zakończenia wojny, a jego odpowiedź była co najmniej chłodna. Jednocześnie Teheran publicznie zaprzecza, by prowadził poważne negocjacje. To pokazuje, jak duża jest rozbieżność między deklaracjami Waszyngtonu a rzeczywistością.

Nie po raz pierwszy mamy do czynienia z sytuacją, w której Donald Trump ogłasza przełom lub wręcz zakończenie konfliktu, podczas gdy działania militarne trwają, a napięcie rośnie. Już wcześniej ogłaszał zwycięstwo i sugerował, że przeciwnik został złamany, tymczasem konflikt raczej eskaluje. Z perspektywy Europy i Polski taka nieprzewidywalność jest szczególnie niebezpieczna. Międzynarodowa stabilność nie może opierać się na medialnych deklaracjach, lecz na realnych, potwierdzonych działaniach dyplomatycznych. Dziś ich po prostu nie widać. Dlatego zachowuję daleko idącą ostrożność wobec kolejnych zapowiedzi końca wojny. W polityce międzynarodowej liczą się fakty, a te pokazują,

że do zakończenia konfliktu jest jeszcze bardzo daleko.

MARCIN KULASEK, MINISTER NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO

REKLAMA

komunikat

Godkowo, dnia 27 marca 2026 r.

OGŁOSZENIE

Wójta Gminy Godkowo
o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego terenów w gminie Godkowo

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), w nawiązaniu do art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688) oraz zgodnie z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) wykonując uchwały:

1) nr XLVI/256/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenów w gminie Godkowo,
2) nr XLVI/257/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenów w gminie Godkowo

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektów:

1) miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenów w gminie Godkowo (uchwała nr XLVI/256/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r.) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,
2) miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenów w gminie Godkowo (uchwała nr XLVI/257/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r.) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach od 3 kwietnia 2026 r. do 24 kwietnia 2026 r.

Projekty planów miejscowych wraz z prognozami oddziaływania na środowisko (w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu) są dostępne w siedzibie Urzędu Gminy Godkowo oraz w wersji elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Godkowo https://bip.godkowo.pl, zakładka → Komunikaty i inne dane udostępniane publicznie → Zagospodarowanie przestrzenne.
Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego (uchwała nr XLVI/256/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r.) rozwiązaniami odbędzie się w dniu **10 kwietnia 2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Godkowo **od godz. 14.00**.
Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego (uchwała nr XLVI/257/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r.) rozwiązaniami odbędzie się w dniu **10 kwietnia 2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Godkowo **od godz. 15.00**.
Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.
Uwagi można wnosić na piśmie do Wójta Gminy Godkowo z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, za pomocą **formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego**, zgodnego z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), dostępnego na stronie https://bip.godkowo.pl/aktualnosci/plan-ogolny.html, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8 maja 2026 r.**
Pisma należy kierować na adres: Urząd Gminy Godkowo, Godkowo 14, 14-407 Godkowo, adres e-mail: sekretariat@godkowo.pl lub adres skrytki ePUAP: /ugg/SkrytkaESP.
Jednocześnie zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu planu miejscowego w miejscu i czasie wyłożenia można zapoznać się z dokumentacją sprawy oraz składać uwagi na ww. zasadach.
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Godkowo.

Wójt Gminy Godkowo

Informacja o ochronie danych osobowych osób składających wnioski lub uwagi do MPZP:
Na podstawie z art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) Wójt wykonuje obowiązek informacyjny dotyczący przetwarzania danych osobowych w toku sporządzania projektu planu miejscowego zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 oraz 8a ust. 1.
Administrator danych: administratorem, czyli podmiotem decydującym o tym, które dane osobowe będą przetwarzane oraz w jakim celu i w jaki sposób, jest Wójt Gminy Godkowo z siedzibą: Godkowo 14, 14-407 Godkowo.
Inspektor ochrony danych: we wszystkich sprawach dotyczących ochrony danych osobowych mają Państwo prawo kontaktować się z naszym inspektorem ochrony danych osobowych na adres mailowy: iod@godkowo.pl.
Cel przetwarzania: celem przetwarzania Państwa danych osobowych jest realizacja zadań związanych z procedurą planistyczną.
Podstawa przetwarzania danych: Państwa dane osobowe przetwarzamy na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Podanie danych wynikających z tego przepisu prawa jest obowiązkowe.
Okres przechowywania danych: Państwa dane osobowe będą przechowywane przez okres wynikający z klasyfikacji archiwizacyjnej.
Odbiorcy danych: odbiorcami Państwa danych osobowych są podmioty uprawnione do ujawnienia im danych na mocy przepisów prawa. Są nimi również podmioty, które świadczą nam usługi.
Prawa osób: mają Państwo prawo do ochrony swoich danych osobowych, dostępu do nich, uzyskania ich kopii, sprostowania, ograniczenia ich przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, e-mail: kancelaria@uodo.gov.pl).

DE-3-G

TRUMP ROZPĘTA PIEKŁO?

JEŚLI IRAN NIE ZAWRZE POROZUMIENIA I NIE ZROZUMIE, ŻE ZOSTAŁ POKONANY, PREZYDENT DONALD TRUMP GOTOWY JEST ROZPĘTAĆ PIEKŁO – ZAPOWIEDZIAŁA RZECZNICZKA BIAŁEGO DOMU KAROLINE LEAVITT. POTWIERDZIŁA, ŻE DONIESIENIA O 15-PUNKTOWEJ PROPOZYCJI USA SĄ TYLKO CZĘŚCIOWO PRAWDZIWE.

FOT. EPA/GRAEME SLOAN / POOL

Jeśli Iran nie zaakceptuje realiów obecnej sytuacji, jeśli nie zrozumie, że został pokonany militarnie, prezydent Trump dopilnuje, aby został uderzony mocniej niż kiedykolwiek wcześniej – powiedziała Leavitt podczas briefingu w Białym Domu. – Prezydent Trump nie blefuje i jest gotów rozpętać piekło. Iran nie powinien ponownie mylnie oceniać sytuacji – dodała.

Rzeczniczka powtórzyła to, co mówił w ostatnich dniach prezydent Trump, twierdząc że Iran szuka drogi wyjścia z wojny i negocjacje trwają. Powiedziała też, że przedstawiana w mediach 15-punktowa propozycja USA zakończenia wojny ma w sobie elementy prawdy, lecz nie jest to cała prawda. Nie chciała też potwierdzić doniesień CNN, że wkrótce może dojść do spotkania negocjatorów obu krajów w Pakistanie. Według stacji w rozmowach miałby wziąć udział wiceprezydent J.D. Vance.

Leavitt odmówiła też rozwinięcia wtorkowej wypowiedzi Trumpa, który twierdził, że otrzymał od Irańczyków prezent związany z przepływem ropy i gazu przez cieśninę Ormuz. Times of Israel podał, że chodziło o przepuszczenie przez Iran kilku tankowców z ropą naftową.

Rzeczniczka powiedziała, że siły USA uderzyły dotąd w 9 tysięcy celów w Iranie, w tym ostatnio również w podziemne magazyny z pociskami przeciwokrętowymi nieopodal cieśniny Ormuz. Stwierdziła też, że zniszczenie ponad 140 irańskich okrętów oznacza, że operacja Epicka Furia jest najbardziej niszczycielska od czasu II wojny światowej.

PAP/RED.

eprasa.pl 5a39aa5d36

27 marca-2 kwietnia 2026

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp.j.
NR 13

Piątek

20:00 TV PULS

Ochroniarz
Akcja, USA, 2017

Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej. Od czasu przejścia na emeryturę nie jest w stanie znaleźć godnej pracy. Mężczyzna w końcu dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym. W pierwszy dzień pracy otrzymuje praktyczne wskazówki od Vance'a, szefa niewielkiej grupy dyżurnych policjantów. Tymczasem amerykański konwój przewożący małą dziewczynkę o imieniu Jamie zostaje zaatakowany przez profesjonalnych, uzbrojonych najemników. Jamie udaje się uciec i znajduje schronienie w centrum handlowym...
INNE DATY EMISJI: WTOREK, 22:00

Sobota

21:25 TVP 1

Colombiana
Dramat, akcja, Francja, 2011

Cataleya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy była świadkiem brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Cataleya jest już dorosła i jej jedynym celem w życiu jest krwawa zemsta. Atrakcyjna kobieta została płatną morderczynią, pracuje dla swego wuja i bez skrupułów dokonuje na zlecenie kolejnych egzekucji. Nigdy nie zapomniała gangsterów z narkotykowej mafii, którzy zabili jej rodziców. Cataleya już depcze im po piętach. Czy pozna słodki smak zemsty?
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA: 00:35

Niedziela

01:35 TVP KULTURA

Aida
Dramat, Francja, Norwegia, Niemcy, Rumunia, Austria, Niderlandy, Bośnia i Hercegowina, 2020

Nominowany do Oscara w 2021 r., nagrodzony także Europejską Nagrodą Filmowa dla najlepszego dzieła europejskiego 2020 r. i dwiema Nagrodami Specjalnymi na MFF w Wenecji w 2020 r. głośny dramat Jasmili Żbanić, wstrząsająca opowieść o bezradności ofiar wobec okrucieństwa wojennej machiny zbrodni. Połowa lat 90. XX wieku, trwa wojna na Bałkanach. Do Srebrenicy wkraczają oddziały serbskie. Pracująca w tamtejszej bazie ONZ tłumaczka Aida próbuje ocalić swoją rodzinę - męża i dwóch dorosłych synów...

Poniedziałek

10:55 TVP KULTURA

Siedem lat w Tybecie
Biograficzny, dramat, USA, 1997

Austria, rok 1939. Heinrich Harrer opuszcza ciężarną żonę Ingrid i wyrusza w Himalaje z niemiecką ekspedycją prowadzoną przez Petera Aufschnaitera. Wyprawa budzi powszechne zainteresowanie, na dworcu kolejowym uczestników otaczają fotoreporterzy. Żądny przygód Harrer, wbrew woli Ingrid, wyrusza w daleką podróż, ale obiecuje rozgoryczonej żonie, że wróci za cztery miesiące. Himalaiści zamierzają zdobyć dziewiąty pod względem wysokości szczyt świata, Nanga Parbat, w zachodniej części Himalajów...
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 20:00

Wtorek

01:40 TVP 1

O północy w Paryżu
Komediodramat, USA, Hiszpania, Francja, 2011

Fabuła filmu, z akcją osadzoną w Paryżu, koncentruje się na historii świeżo zaręczonej pary, która postanawia spędzić wakacje w romantycznej stolicy nad Sekwaną. On - Gil Pender - odnosi sukcesy jako hollywoodzki scenarzysta, choć sam czuje się niespełniony zawodowo. Ona pochodzi z bardzo bogatej rodziny i to właśnie pieniądze mają dla niej największe znaczenie w życiu. W podróży do Francji towarzyszą im rodzice dziewczyny.
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 22:45

Środa

21:00 TVN 7

Ciekawy przypadek Benjamina Buttona
Fantasy, melodramat, USA, 2008

Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodnieje. Nieco filozoficzna historia o nieuchronności upływu czasu przedstawiona oczami podróżnika. Prezentuje opis miejsc i ludzi, których spotkał, mówi o smutkach i radościach życia. W roli tytułowej wystąpił Brad Pitt.
INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 23:55

Czwartek

23:55 POLSAT

I że cię nie opuszczę
Melodramat, USA, 2012

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

PIĄTEK • 27 marca

TVP 1

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

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

TVP 2

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

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

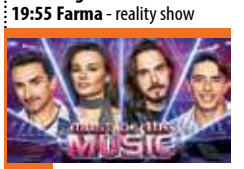
TVN

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

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

POLSAT

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



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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** A na deser... **20:05** Wyspa strachu - sens., USA, 2009 **22:10** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywk.
00:15 STOP Drogówka - serial policyjny **01:15** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Historia krzyża na Tarnicy **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej **13:30** Msza św.
14:30 Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:40** Zniewolenie **16:55** 40 dni ze św. Franciszkiem **17:00** Droga Krzyżowa
17:30 Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Fatima. Ostatnia tajemnica

eprasa.pl 5a39aa5d36

SOBOTA • 28 marca

TVP 1

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

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

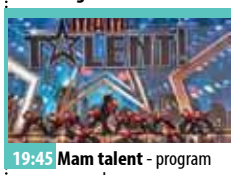
TVP 2

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

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

TVN

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



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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Bezdomny znajduje walizkę z milionem euro i postanawia ją przywłaszczyć. Jest przekonany, że pożegnał się z życiem w biedzie...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - Tym razem Wojciech Cejrowski odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 16-letnia Światła stara się żyć proekologicznie i ubolewa, że na świecie marnuje się zbyt dużo wody i energii. Pewnego dnia zauważają palącą się altanę...

20:00 John Rambo - akcja, USA, Niemcy, Tajlandia, 2008. Pewnego dnia grupa misjonarzy zwraca się do Rambo z prośbą o transport do nękanej wojną Birmy. Misjonarze wpadają w zasadzkę birmańskich żołnierzy.
21:50 Uprowadzona 2 - akcja, Franc., USA, Turcja, Niemcy, 2012
23:40 Oczy smoka - akcja, USA, 2012
01:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:55 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

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

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

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** A na deser...
09:35 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:40** Czasy ostateczne: Pozostawieni - sens., Kan., USA, 2014 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **01:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

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

NIEDZIELA • 29 marca

TVP 1

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

18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport; Pogoda
20:25 Wojna zastępcza - serial
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:20 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:45 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011 ●
00:35 Colombiana - dramat, akcja, Franc., 2011 ●
02:30 Uciekinier - dram., USA, 2013
04:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
05:40 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

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

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

TVN

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

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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

TV Trwam

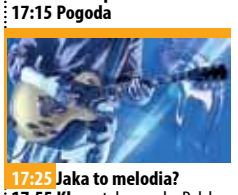
09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Palmy Wielkanocne. Zwyczaje i tradycja **10:00** Niedziela Palmowa czyli Męki Pańskiej **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV do Monako **12:20** Papież Polak do Rodaków **12:55** Głos serca
13:40 Bohaterowie najdłuższej wojny **15:00** Wieś to też Polska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

eprasa.pl 5a39aa5d36

PONIEDZIAŁEK • 30 marca

TVP 1

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



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

TVP 2

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

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - felieton
20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Na przekór losowi - serial, Włochy, 2023
24:00 Kod Annie Parker - fab., USA, 2013
01:50 Instynkt - „Oster" - serial krym., Polska, 2011
02:45 Akacjowa 38 - serial
03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

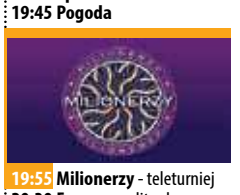
TVN

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

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:40 Tango i Cash - sens., USA, 1989. Mafijny przywódca Yves Perret (Jack Palance) postanawia ściągnąć w pułapkę dwóch policjantów, Tango (Sylvester Stallone) i Casha (Kurt Russell), by się na nich zemścić...
00:50 Furia - film, USA, 2014
03:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
04:20 Uwaga! - program interw.
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:10 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:45 Pogoda



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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

TV Trwam

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

WTOREK • 31 marca

TVP 1

06:05 Akacjowa 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie żale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:00 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:35 Program rolny
12:50 Norwegia. Zew natury - dok., Niemcy, Nor., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

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

TVP 2

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

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - felieton
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:25 Tonia - obycz., Polska, 2022
00:55 Marzec 68 - dram., Polska, 2022
03:10 Pod okrutnym niebem - dok., Wlk. Bryt., 2023

TVN

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

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Skok na głęboką wodę - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów
00:15 Obecność III: Na rozkaz diabła - horror, USA, 2021. Mrożąca krew w żyłach historia o terrorze, morderstwach i nieznanym złu...
02:45 The Traitors. Zdrajcy - reality show
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:00 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - paradokument
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej

20:30 Farma - reality show
21:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
23:35 Egzorcysta Papieża - sens., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2023. Oparty na prawdziwych wydarzeniach, film grozy opowiada o legendarnym, włoskim księdzu Gabrielu Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu.
01:55 Nie oddychaj 2 - sens., USA, 2021. Spokojne życie nastolatki drastycznie się zmienia, gdy zostaje ona porwana przez bandę kryminalistów
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki - teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski - magazyn
07:35 Podróże z historią - Na torach historii - dokument, Polska, 2016
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991
10:10 Kamizelka - dramat, Polska, 1971
11:05 Party przy świecach - komedia obyczajowa, Polska, 1980
12:15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Zagubiony w czasie, El Greco - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
12:50 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Żadan - rep.
13:20 Hala odlotów - talk-show

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

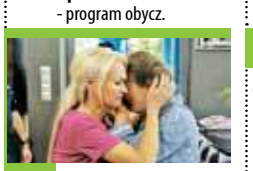
TV Puls

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

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

TVN 7

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



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

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **22:40** Purpurowe rzeki - sens., Franc., 2000 **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień **09:45** Niedźwiedź Wojtek **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Ojcu Św. się nie odmawia... **12:55** Rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **13:30** Msza św. **14:30** Serial z życia Jezusa **15:00** W górę Rio Negro **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 5a39aa5d36

ŚRODA • 1 kwietnia

TVP 1

06:05 Akacjowa 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie żale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Lis, który uratował wyspę - dokument, Franc., 2025
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska

18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Król złodziei - fab., Wlk. Bryt., 2018
23:20 Andrzej Wajda - Wielki Tydzień - magazyn
01:05 Morderstwa w Cognac - kryminał, Franc., 2020
02:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:40 Wykrywacz kłamstw
04:55 Pytanie dnia - rozmowa
05:20 Reporterzy - magazyn
05:30 Oko na Świat - magazyn
05:55 Notacje - Andrzej Barański. Film jest przygodą - dok., 2023

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:10 Rzecz Polska - Skuter Osa - dok., 2018
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2022
00:05 Przepis na miłość - kom., Belgia, Franc., 2010
01:30 Na przekór losowi - wojenny, Włochy, 2023
02:35 Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa - dok., Polska, 2025

TVN

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

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

POLSAT

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

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

TV Trwam

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

CZWARTEK • 2 kwietnia

TVP 1

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

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

TVP 2

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

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

TVN

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

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

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej

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

TVP Kultura

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

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

TV Puls

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

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

TVN 7

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

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

TV 4

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

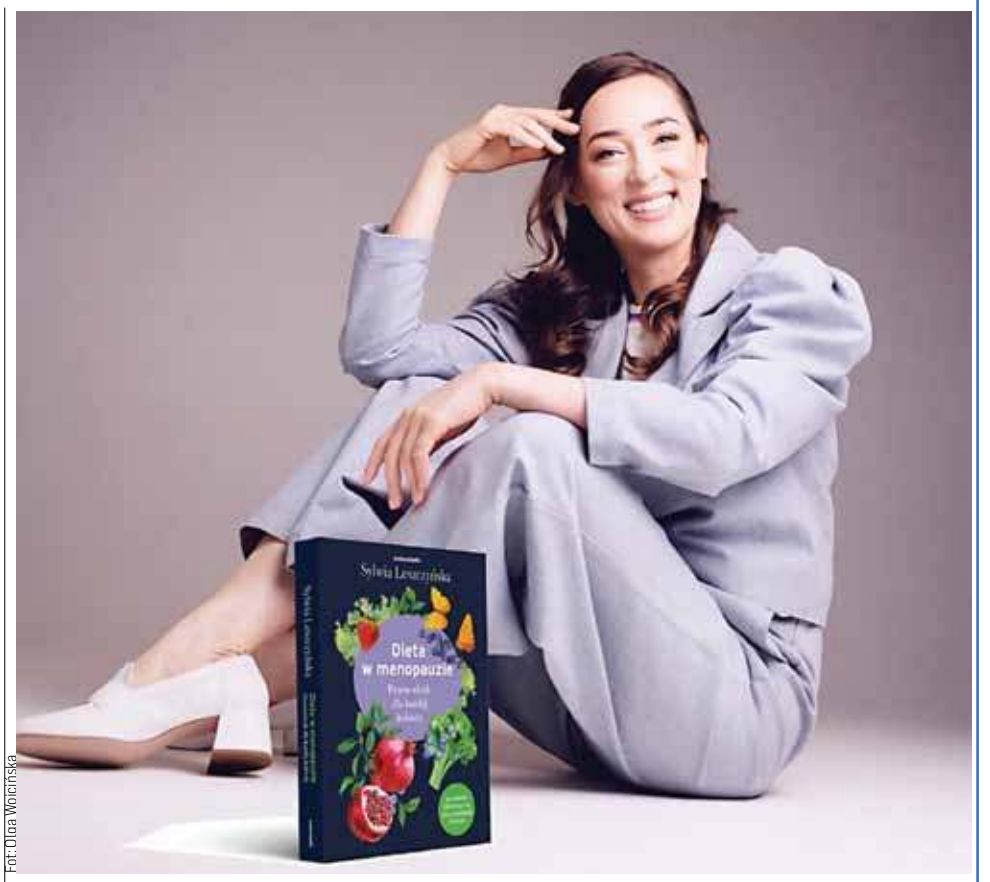
TV Trwam

09:30 Msza Krzyżma **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Wykłady z kongresu **12:50** Mateczniki Polskości **13:00** Dziennikarze o Janie Pawle II **14:05** Przegląd Tygodnika „Niedziela" **14:10** Błogosławiona, która zaufała **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Msza Wieczerzy Pańskiej **19:00** Tajemnica Eucharystii **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Pasja w Imbramowicach **21:20** Informacje dnia **21:40** Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce **22:00** Głos serca **22:45** Zniewolenie **23:00** Żyłem obok świętego

eprasa.pl 5a39aa5d36

TO NIE JEST „ALBO SIĘ UDA, ALBO NIE"

Nie zatrzymamy czasu, ale mamy ogromny wpływ na to, jak ten czas przejdziemy. Największy błąd? Traktowanie menopauzy jako czegoś, na co nie mamy wpływu. Rozmawiamy z Sylwią Leszczyńską, autorką książki „Dieta w menopauzie. Przewodnik dla każdej kobiety".



Fot. Olga Wojcińska

— Łączy pani w swojej pracy psychologię, dietetykę i medycynę. Kiedy pojawił się pomysł na napisanie książki?

— Pomysł nie pojawił się nagle - on dojrzewał w gabinecie. Przez lata słyszałam od kobiet bardzo podobne zdania: „nikt mi tego wcześniej nie powiedział", „myślałam, że menopauza to tylko uderzenia gorąca", „nie rozumiem, co się dzieje z moim ciałem". I to mnie zatrzymało. Zrozumiałam, że menopauza to nie tylko moment ostatniej miesiączki, czas okołomenopauzalny jest procesem, który dotyka metabolizmu, psychiki, snu, relacji z ciałem. A jednocześnie brakuje miejsca, gdzie ktoś tłumaczy to spokojnie, konkretnie i bez chaosu. Ta książka powstała właśnie po to - żebyś mogła zrozumieć, co się dzieje w Twoim organizmie i co możesz z tym zrobić, krok po kroku.

— Czasu nie zatrzymamy, ale czy mamy sprawczość nad tym, co dzieje się z ciałem kobiety w menopauzie?

— Nie zatrzymamy czasu, ale mamy ogromny wpływ na to, jak ten czas przejdziemy. Menopauza to nie tylko zmiana hormonalna - to wydarzenie metaboliczne. A metabolizm reaguje na styl życia: to, co jesz, jak śpisz, jak się ruszasz, jak radzisz sobie ze stresem. I tu pojawia się sprawczość. Możesz realnie wpłynąć na skład ciała, a nie tylko masę ciała, na gospodarkę glukozowo-insulinową, profil lipidowy, nastrój i jakość snu czy ryzyko osteoporozy. To nie jest „albo się uda, albo nie". To jest proces, który można zaplanować odpowiednio wcześnie, zanim pojawi menopauza, mieć wpływ od pierwszych perimenopauzalnych objawów.

— Jakie objawy mogą sugerować, że powinnyśmy wybrać się do lekarza?

— To bardzo ważne, bo wiele objawów jest „przypisywanych wiekowi" i bagatelizowanych. A warto zwrócić uwagę m.in. na: nagły przyrost masy ciała, szczególnie w okolicy brzucha, trudność w redukcji masy ciała - „nie działa już to, co kiedyś" – mówią pacjentki, które trafiają do mojego gabinetu. To też przewlekłe zmęczenie mimo snu, problemy z pamięcią i koncentracją, pogorszenie nastroju lub lęk, zaburzenia snu, nawracające infekcje intymne lub dolegliwości ze strony układu moczowego, kołatanie serca. To nie są „drobnostki". To sygnały organizmu. W książce pokazuję, jak je rozumieć, ale też kiedy warto iść krok dalej – do lekarza czy dietetyka – żeby nie działać metodą prób i podejmować decyzje mając pełny obraz sytuacji.

— Kiedy kobieta zwykle wchodzi w okres menopauzy, a kiedy pojawiają się już wczesne objawy?

— Średni wiek menopauzy to około 50–51 lat, ale pierwsze zmiany zaczynają się dużo wcześniej – nawet 5–10 lat przed ostatnią miesiączką. To jest właśnie perimenopauza. I to jest moment, który najczęściej umyka. Bo cykl jeszcze jest, więc wydaje się, że „wszystko jest w porządku". A jednocześnie pojawiają się: wahania nastroju, zaburzenia snu, zmiany masy ciała, większa reaktywność na stres, suchość skóry czy bóle stawów. Dlatego tak ważne jest, żeby nie czekać na „oficjalną menopauzę", tylko działać wcześniej.

— Jak ważna jest wczesna diagnoza?

— Im wcześniej rozpoznasz, co się dzieje, tym większą masz szansę, żeby działać precyzyjnie, a nie trochę „po omacku" bez pełnego obrazu sytuacji. W praktyce oznacza to lepsze dopasowanie stylu życia, szybszą poprawę samopoczucia i mniejsze ryzyko powikłań metabolicznych. Bardzo często widzę kobiety, które trafiają do gabinetu dopiero wtedy, gdy objawy są już nasilone. A przecież można było ten proces złagodzić dużo wcześniej. I to jest jedna z najważniejszych rzeczy, które chcę przekazać w tej książce: nie czekaj, aż będzie już bardzo trudno. I nie mam tu na myśli tylko objawów naczynioruchowych (czyli uderzeń gorąca często związanych z zaburzeniami snu), ale także nasiloną insulinooporność, dyslipidemię, choroby autoimmunologiczne - tak, obniżający się estradiol może również nasilić przebieg Hashimoto czy aktywować RZS, czy pojawiającą się osteopenię.

— „Twoja wiedza, twoja siła". Jakie są nasze największe błędy?

— Największy błąd? Traktowanie menopauzy jako czegoś, na co nie mamy wpływu. A z praktycznych rzeczy błędem jest skupienie tylko na wadze, zamiast na składzie ciała, zbyt restrykcyjne diety, brak treningu siłowego, ignorowanie snu, działanie „z internetu" zamiast indywidualnego podejścia. Zmiana stylu życia jest jedną z najważniejszych strategii - co podkreśla Europejskie Towarzystwo menopauzy i Andropauzy - ale musi być dobrze dopasowana. Nie zawsze chodzi o to, żeby robić więcej, tylko mądrzej.

— „Drobne kroki – duże korzyści". Jakich produktów raczej unikać?

— Nie lubię podejścia „zakazy i nakazy". Są jednak produkty, które – szczególnie w tym okresie – mogą nasilać objawy: wysoko przetworzona żywność, nadmiar cukrów prostych, alkohol (szczególnie przy uderzeniach gorąca i problemach ze snem), dieta uboga w składniki przeciwzapalne. Kluczowe nie jest to, żeby coś wyeliminować „na zawsze", tylko zrozumieć, jak twój organizm reaguje.

— Czy odpowiednia dieta naprawdę może pomóc?

— Tak – i to bardzo konkretnie. Dieta może zmniejszać częstotliwość uderzeń gorąca, poprawiać jakość snu, stabilizować poziom glukozy, wspierać masę mięśniową, obniżać stan zapalny. Pod jednym warunkiem – że jest dopasowana. To nie jest jedna dieta dla wszystkich. To zbadane modele żywienia, które możemy dopasować do Twojego ciała, stylu życia, etapu, wyników i objawów.

— Jak nie poddać się szybko w tej drodze?

— To nie jest sprint - to proces. Najczęściej rezygnujemy wtedy, gdy oczekujemy szybkich efektów, działamy zbyt restrykcyjnie, nie widzimy sensu w tym, co robimy. Dlatego w książce bardzo zależało mi na jednym: żebyś nie została sama z teorią. Masz konkretne strategie, przykłady, rozwiązania – takie, które możesz wdrożyć od razu. Dodatkowo kalendarz zmian pomaga poukładać to w czasie, krok po kroku, i wracać do siebie nawet wtedy, gdy motywacja chwilowo spada. A jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej wsparcia – to też jest w porządku. Czasem największą zmianą jest nie to, co robimy, tylko to, że przestajemy robić to same.

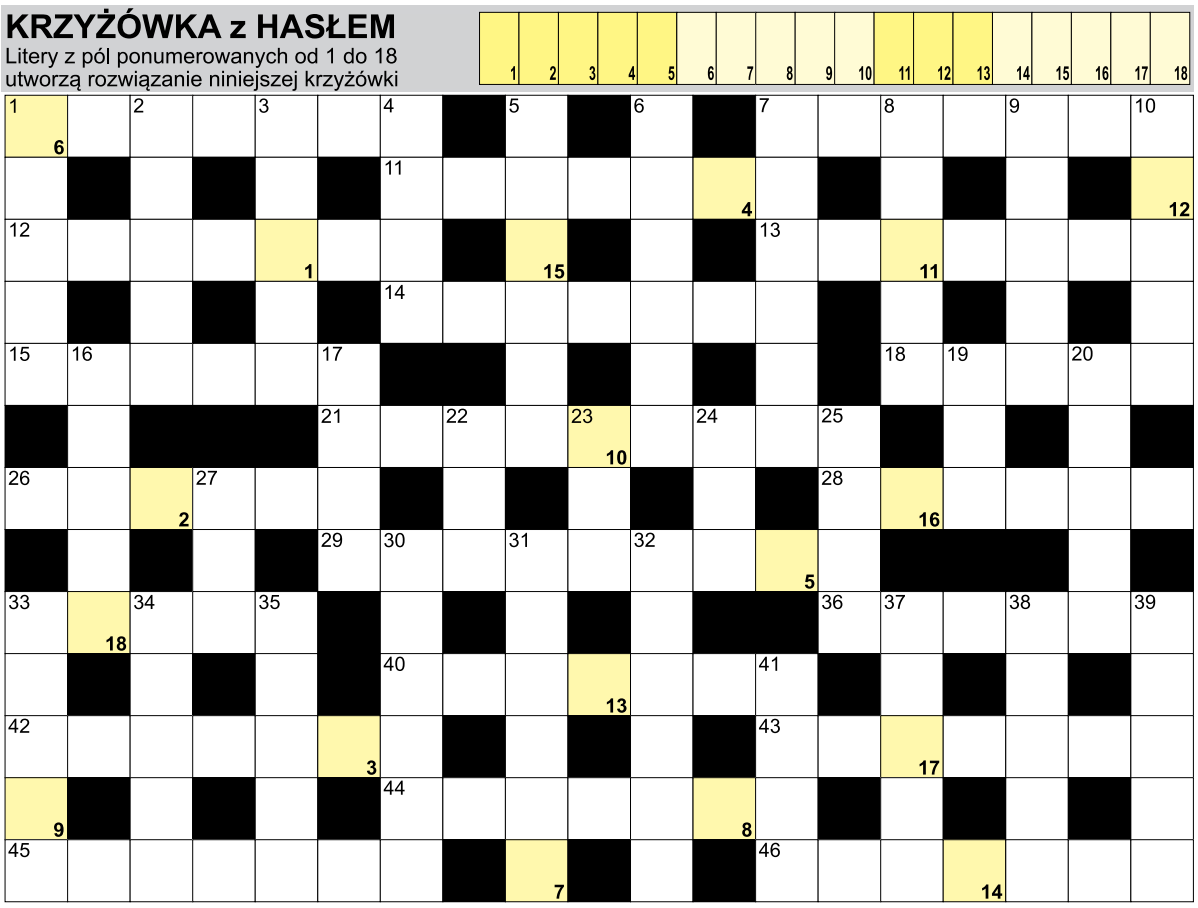
KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

Sylwia Leszczyńska – dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, autorka książek z zakresu dietetyki hormonalnej, w tym „Dieta w menopauzie. Przewodnik dla każdej kobiety" oraz „Dieta dla płodności" Wyd. Zwierciadło. Kontakt i konsultacje: www.instytutsanvita.pl

eprasa.pl 5a39aa5d36

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

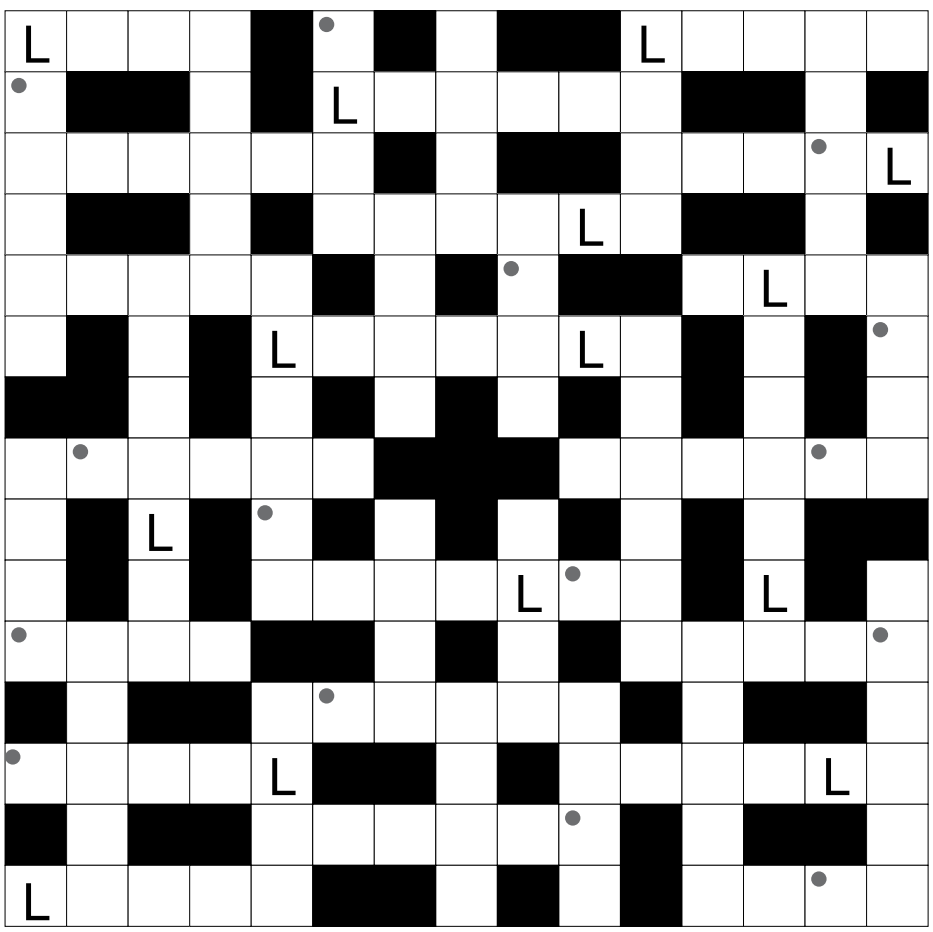


POZIOMO: 1) rzeka w Waszyngtonie; 7) dawny japoński rycerz; 11) przerwa w spektaklu teatralnym; 12) skurcze mięśni, dreszcze; 13) sędziuje mecz piłkarski; 14) stolica Podkarpacia; 15) głośne zawołanie; 18) niemieckie województwa; 21) Malwina, Miss Polonia 2005; 26) Eustachiusza w uchu; 28) posąg z kamienia;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

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

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "L". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

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

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

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

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

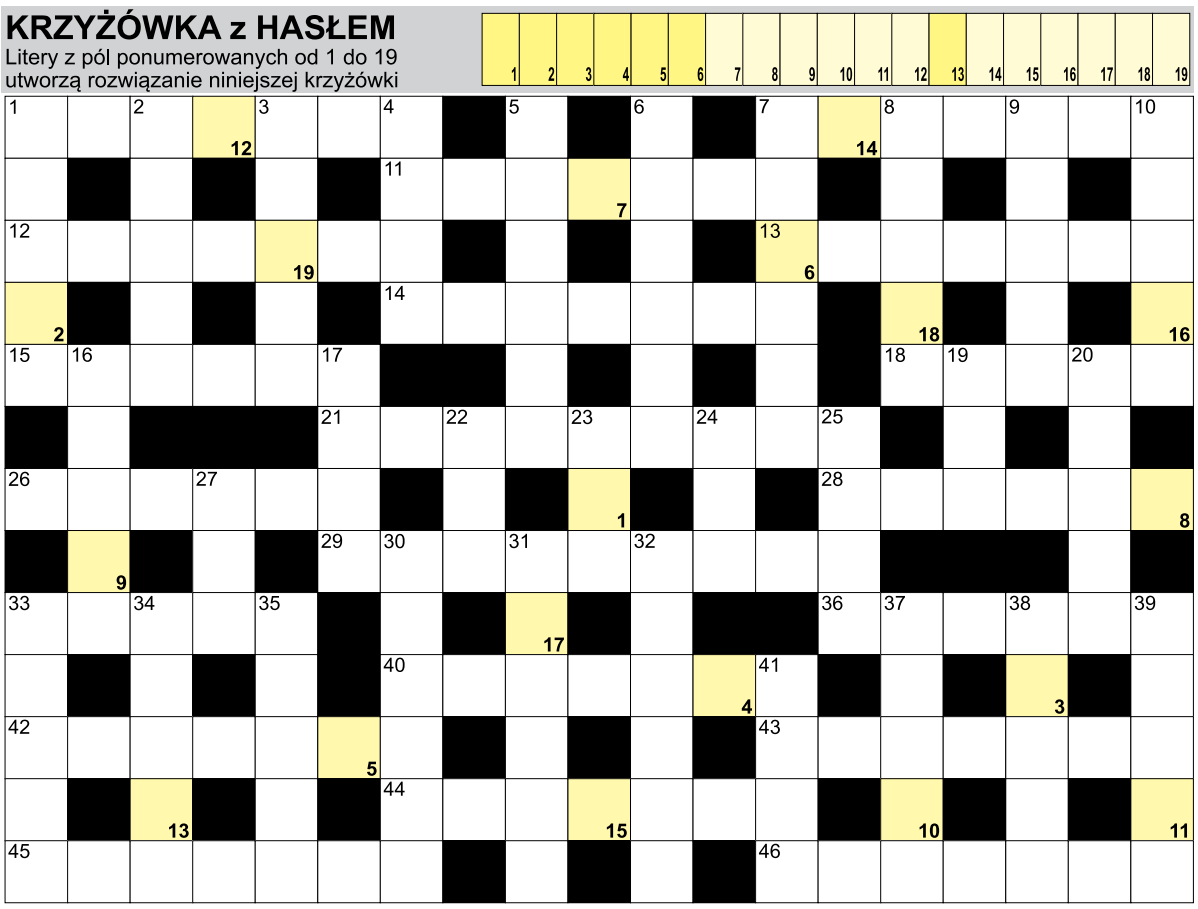
WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z Wielkanocą. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: pascha, post, pisanki, dyngus, alleluja, jajka, baba, wolne, mazurek, bazie, palma, relaks, kapłan, chrzan, Piłat, zając, wiosna, Sobota, msza, żurek

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

eprasa.pl 5a39aa5d36

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

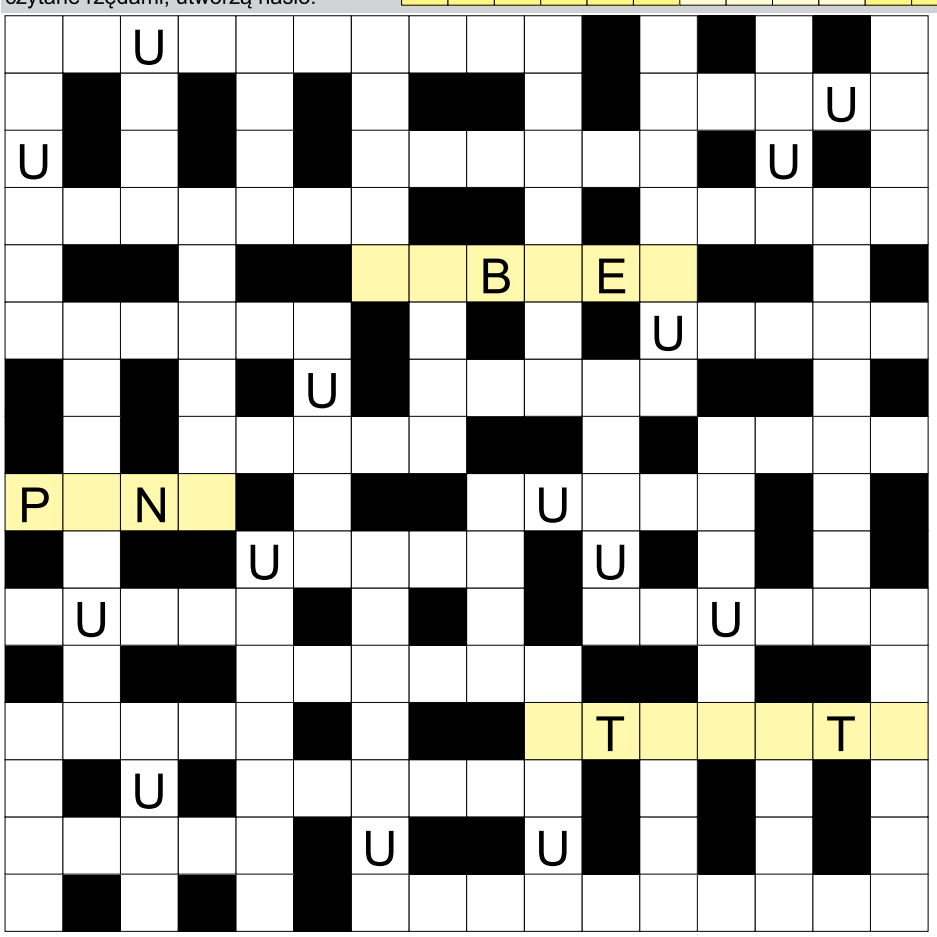


POZIOMO: 1) szminka ochronna do ust; 7) chory na bielactwo; 11) obfitość plonów; 12) rzeka w stolicy Tasmanii; 13) wybuch wulkanu; 14) kurator, patron; 15) baśniowy znalazca lampy z dżinem; 18) zespół Marka Grechuty; 21) i radio, i telewizor; 26) przyjęcie listu, paczki; 28) gwiazdozbiór z Arkturem; 29) szarańcza wzniesiona, roślina; 33) świat zwierząt; 36) badanie opinii publicznej; 40) stolica stanu Michigan w USA; 42) powieść Olgi Tokarczuk; 43) metryka psa; 44) krótsze od minut; 45) trójkątne ryby akwariowe; 46) ozdobna zasłona na okno.

PIONOWO: 1) chybione strzały; 2) narzut na cenę, zysk; 3) pensje posłów; 4) samochód; 5) Atena i Artemida; 6) inaczej sycera, napój z daktyli; 7) dzierżawcy inaczej; 8) górna część dresu; 9) trzecia zmiana; 10) płynie w Wadowicach; 16) Wasiak, Miss Polonia 1983; 17) lisia jama; 19) najdłuższa rzeka Afryki; 20) rzeka w Sieradzu; 22) auto dostawcze potocznie; 23) pierwiastek Os; 24) bolec łączący blachy; 25) chlebowy do picia; 27) Fleming, twórca Jamesa Bonda; 30) zaplecze teatru; 31) kupalnik górski, roślina; 32) przed nazwiskami; 33) księżyc Marsa; 34) rzęsisty deszcz; 35) wyspa z Oranjestad; 37) medal, odznaczenie; 38) gruba tkanina na podłodze; 39) ostra broń pszczoły; 41) w herbie Szczecina.

BAŚKA z HASŁEM

Wyrazy z kolorowych bloków czytane rzędami, utworzą hasło:



Na diagramie ujawniliśmy samogłoski "U". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi dodatkowymi literami - czytanych rzędami.

pierwszy palec ręki; szpak lub kruk; żarłacz olbrzymi, rekin; rodzice z dziećmi; aparat tlenowy dla nurka; obfitość plonów; węch, słuch i smak; twórca pisma dla niewidomych; król od Okrągłego Stołu; stolica nad Tamizą; mały statek rybacki; stolica Sudanu; niejeden w szkole; wokalista The Rolling Stones; Lucy Maud, autorka "Ani z Zielonego Wzgórza"; góry z Elbrusem; herbaciane kwiaty z kolcami; wytrawne do obiadu; przepływa przez Florencję; zostawiane przez listonosza; domek ze śniegu i lodu; rzeka w Osace; rakiety świetlne, flary; zniszczony budynek, rudera; futerał na okulary; niemiecki samochód; klejnot z muszli małża; aptekarska jednostka masy; mały, niedopalony kawałek świecy; małpia lub wietrzna, choroba; spór, sprzeczka; stolica Bangladeszu; botaniczny lub zoologiczny; walec z papieru, zwój; pieje w kurniku; zimowy to biathlon; Urszula dla bliskich; stolica Nikaragui; specjalistka od ziół i naparów; kakadu lub żako; sztuczne jezioro; Bergman, słynna aktorka szwedzka; wydechowa w aucie.

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

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw roślin polnych. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos. Znajdź i wykreśl: arnika, aster, babka, chaber, fiołek, gółka, hyzop, ruta, kozłek, kuklik, len, łubin, miłek, mozga, narcyz, oman, pełnik, wyka, perz, proso

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

eprasa.pl 5a39aa5d36

I PO PÓŁOBROCIE...

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

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

Pierwsze kroki

Carlos Ray „Chuck" Norris urodził się 10 marca 1940 roku w Ryan w stanie Oklahoma jako syn Wilmy Lee i Raya Dee Norrisa, weterana II wojny światowej, który później pracował jako mechanik, kierowca autobusu i ciężarówki. Matka miała irlandzkie korzenie, ojciec — niemieckie, brytyjskie i śladowe indiańskie (Cherokee). Imię otrzymał na cześć Carlosa Berry'ego, pastora swojego ojca. Był najstarszym z trzech braci. Gdy miał 16 lat, jego rodzice rozwiedli się. Później przeprowadził się z matką i braćmi do Prairie Village w Kansas, a następnie do Torrance w Kalifornii. Swoje dzieciństwo Norris opisał jako ponure; był nieatletyczny, nieśmiały i miał przeciętne wyniki w nauce. Jego ojciec miewał wielomiesięczne ciągi alkoholowe. Zawstydzony jego zachowaniem i trudnościami finansowymi rodziny Norris rozwinął w sobie wyniszczającą introwersję, która utrzymywała się przez całe jego dzieciństwo.

Żołnierz

W Siłach Powietrznych był żandarmem. Na początku stacjonował w bazie lotniczej Osan w Korei Południowej. To tam przyjął przydomek „Chuck" i rozpoczął treningi tang soo do (tangsudo). Po powrocie do USA kontynuował służbę w bazie lotniczej March w Kalifornii. W sierpniu 1962 roku został zwolniony z wojska w stopniu lotnika pierwszej klasy. Ubiegając się o przyjęcie do policji w Torrance w Kalifornii, otworzył szkołę sztuk walki i zaczął brać udział w turniejach.

Łatwo nie było, bo swoje dwie pierwsze walki Norris przegrał na punkty z Joem Lewisem i Allenem Steenem. Następnie w trzyrundowym pojedynku na międzynarodowych mistrzostwach karate musiał uznać wyższość Tony'ego Tullenersa. Nie zraził się jednak i kontynuował swoje szkolenie, ostatecznie pokonując takich zawodników jak Vic Moore i wygrywając turniej karate w 1967 roku, po drodze zwyciężając siedem walk. Kulminacją było ostateczne zwycięstwo nad Skipperem Mullinsem. 24 czerwca 1967 roku zdobył tytuł All-American Karate Championship S. Henry'ego Cho w Madison Square Garden, odbierając tytuł Juliowi LaSalle'owi i pokonując Joego Lewisa. W tym czasie Chuck Norris pracował dla Northrop Corporation i otworzył sieć szkół karate — na jego oficjalnej stronie internetowej wśród jego sławnych uczniów wymienia się Steve'a i Chada McQueenów, Boba Barkera, Priscillę Presley oraz Donny'ego i Marie Osmondów.

Fot. Wikipedia

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

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

Aktor

Norris zagrał główną rolę w serii niezależnych filmów akcji, takich jak „Jednoosobowy oddział" (1979), „The Octagon" (1980) i „Oko za oko" (1981), które odniosły komercyjny sukces i przyniosły mu międzynarodową sławę. Później wystąpił w dużych produkcjach, takich jak „Utajona furia" (1982), „Mściciel z Hongkongu" (1982) i „Samotny wilk McQuade" (1983). Jego sukces skłonił wytwórnię Cannon Films do podpisania z nim kontraktu na wiele filmów, począwszy

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

eprasa.pl 5a39aa5d36

od „Zaginionego w akcji” (1984), który zapoczątkował trylogię i ugruntował jego pozycję czołowej gwiazdy wytwórni w latach 80. Jego filmografia w tym okresie wzbogaciła się o „Kraj pod ostrzałem” (1985), „Oddział Delta” (1986) i „Słonecznego wojownika” (1986). Poza wytwórnią Cannon zagrał również w filmie „Zmowa milczenia” (1985), który uznawany jest za jeden z jego najmocniejszych filmów. W latach 90. Norris zagrał tytułową rolę w długo emitowanym serialu CBS „Strażnik Teksasu” (1993-2001). Występował w filmach akcji do 2006 roku, a jego ostatnią dużą rolą filmową był występ w „Niezniszczalnych 2” (2012).

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

Niezaprzeczalnie miał autentyczny urok twardziela. W przeciwieństwie do wielu gwiazd kina akcji swojej epoki Norris, zanim zaczął grać w filmie, był sześciokrotnym mistrzem świata w karate wagi średniej. Być może dlatego wniósł do swoich ról niezrównaną, realistyczną wiarygodność w scenach walki.

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

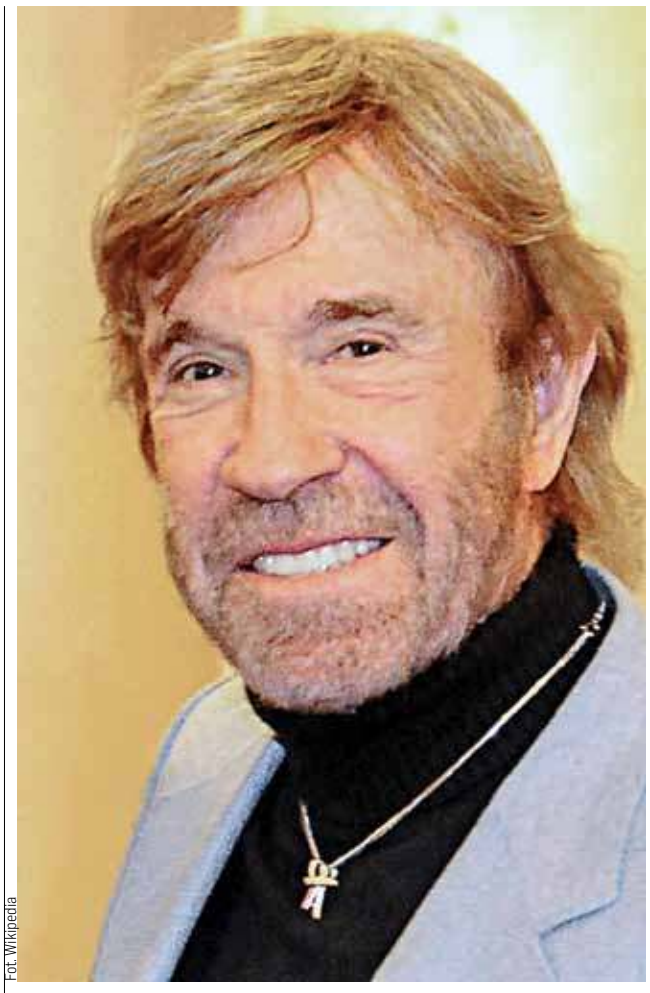
No i ta jego niezapomniana prezencja...! Krytycy i publiczność zauważyli, że choć jego sposób mówienia był często monotonny lub sztywny, to prezentował swoisty magnetyzm na ekranie.

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

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

Autor

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


Fot. Wikipedia

Jeden Chuck, trzech Norrisów

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

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

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

A jednak kiedyś istniała wcześniejsza, bardziej ludzka wersja Norrisa — tę postarajmy się zapamiętać. To Norris, który w latach 50. XX wieku stacjonował w Korei Południowej, gdzie uczył się tang soo doo, koreańskiej odmiany karate, i ostatecznie zdobył czarny pas po pięciu godzinach treningu dziennie. To Norris — przyjaciel Bruce’s Lee, z którym razem przeszli do historii sztuk walki. To Lee pomógł Norrisowi rozpocząć hollywoodzką karierę, obsadzając go w roli czarnego charakteru w swoim hongkońskim filmie akcji „Droga smoka” z 1972 roku. Film zawiera 10-minutową scenę walki w Koloseum w Rzymie, powszechnie uważaną za jedną z najlepszych, jeśli chodzi o sztuki walki, w historii kina — a później jeden z najczęściej odtwarzanych fragmentów na kasetach VHS.

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

Taki był. Z półobrotu, ale bez półśrodków w walce z złem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

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

NAJLEPSZE Z NAJLEPSZYCH:

Gdy Chuck Norris robi pompki, to nie podnosi siebie — Chuck Norris odpycha Ziemię.

Wystarczy, że Chuck Norris spojrzy na równanie, a niewiadoma sama się znajduje.

Chuck Norris doliczył do nieskończoności. Zaczął przy tym od minus nieskończoności.

Tylko Chuck Norris potrafi wymienić film w aparacie cyfrowym.

Tylko Chuck Norris potrafi zrozumieć kobiety.

Chuck Norris pije piwo prosto z cysterny. Później zgniata ją na czole.

Chuck Norris złapał koronawirusa. Do dziś trzyma go na łańcuchu na swoim podwórku.

Tylko Chuck Norris słyszy język migowy.

Nie ma żadnej teorii ewolucji — jest tylko lista stworzeń, którym Chuck Norris pozwala żyć.

OGŁOSZENIA DROBNE

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

ROLNICTWO
zwierzęta hodowlane
KURY nioski z jajem, 600500710.

eprasa.pl 5a39aa5d36

KLIK – I KUPIONE!

Kilka dni temu sama się na tym złapałam. Właśnie szczęśliwie od chińskich przyjaciół zastała mnie wiadomość, że ogłaszają wiosenną wyprzedaż — i ręce mi same poleciały. Kolejny zestaw notesików — bo takich jeszcze nie mam. I to pióro wieczne w pięknym, jaskrawożółtym kolorze — jak znalazł do mojej kolekcji miliona ośmiuset, które zajmują wszystkie szuflady w komodzie i kilka przegródek w sekretarzyku...! I przy kolejnym kliknięciu w „zapłać teraz" tak mnie tknęło: czy ja mam problem z zakupami...?

Fot. Freepik

Do dziś z jakimś tęsknym rozmarzeniem wspominam styczeń roku 2024, kiedy to dopuściłam się rzeczy haniebnej, bo mianowicie — siedząc za kierownicą na chwilę straciłam uwagę i kilka sekund później przód mojego samochodu trzeba było wyrywać z tylnych rejonów jednego takiego mercedesa. Mandat, remont kapitalny i uczucie absolutnego pohańbienia ponad 18 lat bezwypadkowej jazdy — wszystko to razem bardzo szarpnęło moim domowym budżetem, ale spowodowało też prawie półroczną abstynencję od kupowania sobie czegokolwiek, od piór i zeszytów poprzez kosmetyki po książki. Abstynencja, owszem przymusowa była, ale budżetowo na prostą wyszłam bardzo szybko. Zatem to działa.

Tymczasem od tamtych (nomen omen) wypadków minęły już ponad dwa lata, żal i uczucie hańby mocno zelżało — skutkiem czego na strony sklepów online wchodzę nader chętnie i przy dodawaniu kolejnych towarów do koszyka rzadko kiedy czuję wyrzuty sumienia. Rzadko kiedy dopadają mnie też rozterki przy klikaniu w to magiczne 'kup i zapłać'.

Kiedy to tylko zakupy — a kiedy już problem?

Zakupoholizm — czyli co?

Jak twierdzą eksperci — trudno ustalić jednoznaczną definicję zakupoholizmu. Można go nazwać uzależnieniem od zakupów i odczuwaniem przymusu dokonywania zakupów, najczęściej niekontrolowanym i negatywnie wpływającym na nasze funkcjonowanie. Zakupoholizm należy do grupy uzależnień behawioralnych, czyli uzależnień od aktywności. Zakupy impulsywne są często reakcją na nieprzyjemne zdarzenia lub nieakceptowalne stany emocjonalne. Powodują krótkotrwały spadek napięcia psychicznego i poprawę nastroju bezpośrednio po dokonaniu zakupu. Tę tendencję po raz pierwszy opisali na początku XX wieku Kraepelin i Bleuler, nazywając ją oneomanią, następnie oniomanią. Pierwsze badania nad zakupoholizmem pojawiły się z kolei w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie w połowie lat 80. XX wieku.

Jakie przyczyny?

Przyczyny zakupoholizmu mogą być różnorodne. Na jego występowanie wpływają czynniki biologiczne, psychologiczne, duchowe i społeczne. Pierwsze z nich związane są z niskim poziomem serotoniny i dopaminy. Zakłada się, że na rozwój zakupoholizmu wpływają stany nadpobudliwości i niedoczynności obszarów mózgu związanych z układem opioidowym. Zaburzenia zakupoholizmu impulsywnego (kompulsywnego) mogą być wywołane przez ogólne tendencje uzależnieniowe, impulsywne tendencje behawioralne, występowanie uzależnienia w rodzinie, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, a także długotrwały spadek nastroju. Ponadto zjawisko to częściej dotyka osoby, których najbliżsi krewni zmagali się z podobnym problemem. Sprzyja temu rosnąca dostępność dóbr konsumpcyjnych, których posiadanie jest często uznawane za wyznacznik bogactwa i pozycji społecznej. Zakupoholicy są również często narażeni na presję społeczną wynikającą z przynależności do grupy o specyficznych wymaganiach dotyczących między innymi wyglądu. Osoby, które w przeszłości borykały się z ubóstwem i obawiają się, że w przyszłości znów czegoś zabraknie — są na to uzależnienie również bardzo podatne.

Objawy zakupoholizmu

W literaturze można spotkać się z różnymi klasyfikacjami osób dotkniętych zakupoholizmem. Jedna z najpopularniejszych wyróżnia cztery typy kupujących ze względu na motywy dokonywania zakupów. Objawy mogą być zatem związane ze skutkiem silnej reakcji emocjonalnej, efektem spontanicznego impulsu, działaniem hedonistycznym, a także kompulsją.

Inna klasyfikacja określa kupujących jako „łowców okazji", czyli tych, którzy kupują produkty głównie podczas wyprzedaży, „kolekcjonerów", czyli osoby kompulsywnie nabywające różnego rodzaju gadżety, „kolekcjonerów nowości", czyli poszukiwaczy nowych i modnych przedmiotów, a także osoby, które zaspokajają potrzebę zakupu towarów samym ich oglądaniem. Standardowo wymienia się cztery fazy zakupoholizmu: oczekiwanie (myśli), przygotowanie (kiedy i gdzie), zakupy (podniecenie) i wydawanie pieniędzy (wyrzuty sumienia).

Oczywiście istnieją różne objawy zakupoholizmu, ale kilka zachowań powinno zwrócić szczególną uwagę. Można go podejrzewać u osób, które robią zakupy, by poczuć się lepiej, spędzają dużo czasu na zakupach w centrach handlowych lub na aukcjach internetowych, obsesyjnie planują kolejne zakupy lub wolą wydawać pieniądze na zakupy niż np. płacić rachunki. Zakupoholicy mają problemy finansowe, pożyczają pieniądze na zakupy od innych, odczuwają ekscytację podczas planowania zakupów, doświadczają euforii podczas zakupów, a następnie odczuwają poczucie winy i wstydu. Nabywają niepotrzebne przedmioty i często je ukrywają, nawet ich nie rozpakowując. Co więcej, kłamią na temat nabytych produktów. Potrzeba robienia zakupów i wydawania pieniędzy może powodować poczucie zagubienia.

W rezultacie osoby uzależnione często ukrywają zakupione przedmioty z obawy przed krytyką ze strony otoczenia, kłócą się z bliskimi z tych powodów i mają „tajne" karty kredytowe i konta bankowe. W niektórych sytuacjach skrajny zakupoholizm prowadzi do bankructwa, a w przypadku osób w związkach małżeńskich — do rozwodu i narastającego poczucia osamotnienia. Samoocena zakupoholików może znacznie spaść, a trudności, z którymi realnie się borykam, nasilają problemy ze zdrowiem psychicznym.

Chryste Panie...!

Kobieta kontra mężczyzna

Jak zwykle w takich okazjach — oczywiście z miejsca podkusiło mnie, by sprawdzić, czy to my, kobiety bardziej jesteśmy podatne na zakupowe pokusy; czy może jednak mężczyźni, generalnie z większą łatwością wpadający w szpony nałogów wszelkich, także do zakupowego nałogu przejawiają silniejsze inklinacje.

eprasa.pl 5a39aa5d36

Tymczasem badania psychologiczne dzielnych amerykańskich naukowców rzadko kiedy kłamią, a wychodzi z nich niezbicie, że i mężczyźni, i kobiety są na kompulsywne zakupy podatni po równo! Wbrew zatem wszelkim powszechnym stereotypom opisującym kobiety jako zakupoholiczki, najnowsze badanie Uniwersytetu Stanforda wykazało, że prawie tyle samo mężczyzn, co kobiet, wpada w szał zakupów i cierpi na kompulsywne kupowanie.

Badanie, opublikowane w październikowym numerze „American Journal of Psychiatry", wykazało, że 6% kobiet i 5,5% mężczyzn miało objawy odpowiadające zaburzeniu kompulsywnego kupowania, które charakteryzuje się natrętną i niepowstrzymaną chęcią kupowania. „Powszechna opinia, że większość osób kompulsywnie kupujących to kobiety, może być błędna" — napisała w badaniu Lorrin Koran, profesor psychiatrii i nauk behawioralnych.

Naukowcy zauważyli też, że ponad 1 na 20 dorosłych w Stanach Zjednoczonych cierpi na to zaburzenie, które może prowadzić do poważnych trudności finansowych. „Kompulsywne kupowanie prowadzi do poważnych problemów psychologicznych, finansowych i rodzinnych, w tym depresji, przytłaczającego zadłużenia i rozpadu związków" — napisała Koran. „Ludzie nie zdają sobie sprawy z rozmiarów szkód, jakie wyrządza to osobie cierpiącej".

Także Eric Hollander, profesor psychiatrii z nowojorskiej Mount Sinai School of Medicine, stwierdził w towarzyszącym badaniu artykule redakcyjnym, że badanie rodzi wiele pytań dotyczących klasyfikacji kompulsywnych zakupów jako zaburzenia psychicznego. „Można zadać pytanie, czy ludzie ponoszą moralną odpowiedzialność za swoje zachowanie, jeśli dopuszczają się nieetycznych czynów z powodu tego, co zostało sklasyfikowane jako zaburzenie psychiczne. Podobnie, jeśli osoba zdiagnozowana z zaburzeniami kontroli impulsów zrobi coś nielegalnego, czy jest za to odpowiedzialna?". Hollander zasugerował ponadto, że spojrzenie na zaburzenie z perspektywy medycznej może prowadzić do lepszego leczenia i zrozumienia czynników podatności.

Z kolei wiosną i latem 2024 roku naukowcy przeprowadzili ogólnopolskie, losowe badanie telefoniczne z udziałem 2513 dorosłych osób, pytając ich o postawy zakupowe i sytuację finansową. Osoby kompulsywnie kupujące, których dochody zazwyczaj nie przekraczały 50 tys. dolarów, często deklarowały, że wykorzystały swoje limity kredytowe niemal do granic możliwości. Respondenci cierpiący na to zaburzenie stwierdzili również, że czterokrotnie częściej niż inni respondenci spłacali minimalne saldo swoich kart kredytowych.

Podsumowanie

Jak to czasem dobrze sięgnąć do fachowej lektury...! Z tej mianowicie wynika, i to bardzo jasno, że ja sama zakupoholiczką (jeszcze) nie jestem. Na promocje może i poluję, ale na pewno nie po to, by coś kupić i bez rozpakowywania schować na dno szafy...! Nie kłamię na temat zakupów, nie posiadam też ani tajnego konta, ani tajnej karty kredytowej. Przeciwnie, ostatnio jeden bank chciał mi swoją kartę wtrynić — zaprotestowałam z ogniem, że ta jedna mi w zupełności starczy! Poza tym najpierw opłacam rachunki, a potem dopiero zaglądam na te strony grzechu. A już na pewno stanowczo brak mi poczucia winy, gdy znajomy kurier przyniesie kolejne pióro wieczne. Wstyd? Jaki wstyd?! Ja się wtedy zabieram za rozpakowywanie, pełne radości oraz błogiego namaszczenia — a zaraz potem zamawiam nowy atrament...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronie nowewidoki.com oraz Stanford University.

UKRYTY SKARB Z JAMIELNIKA

PUBLICZNOŚĆ POZNAŁA JĄ DZIĘKI PROGRAMOWI „THE VOICE KIDS", JEDNAK MUZYCZNA HISTORIA NATALII PAWELSKIEJ ROZPOCZĘŁA SIĘ ZNACZNIE WCZEŚNIEJ. O PIERWSZYCH KROKACH NA SCENIE, EMOCJACH ZWIĄZANYCH Z TELEWIZJĄ, CODZIENNEJ PRACY NAD TALENTEM ORAZ RODZINNEJ DUMIE ROZMAWIAMY Z ANNĄ PAWELSKĄ – MAMĄ MŁODEJ ARTYSTKI, KTÓRA DZIŚ UZNAWANA JEST ZA JEDEN Z NAJWIĘKSZYCH MUZYCZNYCH TALENTÓW REGIONU.

Pierwszy raz wielu widzów zobaczyło Natalię w programie „The Voice Kids". Czy to był początek jej muzycznej drogi?

— Zdecydowanie nie. Muzyka towarzyszyła Natalce praktycznie od najmłodszych lat. Już jako sześciolatka śpiewała niemal bez przerwy. Rok później rozpoczęła regularne lekcje wokalne w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Lidzbarku pod opieką pani Ani Wasielewskiej. To właśnie wtedy zaczęła się jej prawdziwa przygoda ze sceną. Ogromną inspiracją była również starsza siostra, której pasja muzyczna dodała Natalce odwagi do pierwszych występów — wspomina Anna Pawelska.

Pierwszy publiczny występ Natalii odbył się w rodzinnym kościele podczas obchodów Święta Niepodległości.

— Była jeszcze bardzo mała, ale gdy zaczęła śpiewać, wszyscy byli zachwyceni. Z tak drobnej dziewczynki popłynęły ogromne emocje — wspomina mama artystki.

Od konkursów szkolnych i gminnych Natalia szybko przeszła na sceny ogólnopolskie i międzynarodowe.

Jednym z pierwszych dużych sukcesów był udział w eliminacjach konkursu „Wygraj Sukces" w Tarnobrzegu w 2019 roku.

W tym samym roku Natalia została laureatką pierwszej edycji Konkursu Dziecięcych Talentów Polskiego Radia Dzieciom. Nagrodą było nagranie płyty w Warszawie, gdzie w jury zasiadała m.in. Natalia Kukulska.

To właśnie wtedy na jej drodze pojawiła się Marta Wiadrowska — nauczycielka muzyki, mentorka i trenerka wokalna, która do dziś czuwa nad jej rozwojem artystycznym.

Kulminacyjnym momentem wczesnej kariery był udział w czwartej edycji programu „The Voice Kids".

Fot. Anna Pawelska

Podczas przesłuchań w ciemno Natalia wykonała utwór „Cudownych rodziców mam", odwracając wszystkie fotele jurorów. Wybrała drużynę Dawida Kwiatkowskiego.

W kolejnych etapach zachwycała energią i wrażliwością sceniczną, a jej finałowe wykonanie utworu „Lustro" z filmu Mulan spotkało się z entuzjastycznymi opiniami trenerów.

— To był dla niej zupełnie nowy świat: próby, garderoby, wywiady, makijaże. Ogromna lekcja i niezapomniane przeżycie — mówi Anna Pawelska.

Fragment programu z jej udziałem zdobył setki tysięcy wyświetleń w internecie już w pierwszych dniach emisji.

Po programie Natalia nie zwolniła tempa. Wystąpiła m.in. w „Pytaniu na śniadanie", nagrała świąteczny cover „Jedyna taka noc", a w 2023 roku pojawiła się w programie „Szansa na Sukces. Eurowizja Junior", zdobywając wyróżnienie.

Rok 2024 przyniósł kolejne sukcesy: I miejsce na Międzynarodowym Festiwalu Piosenki Dziecięcej w Koninie, zwycięstwo w konkursie Gdynia Open, reprezentowanie Polski w Berlinie podczas Euro Pop Contest Berliner Perle, gdzie zajęła 4. miejsce.

Kto stoi za rozwojem talentu? Po „The Voice Kids" Natalia pozostała pod opieką Marty Wiadrowskiej, która prowadzi szkołę muzyczną w Lidzbarku „Do Re Mi Fa".

— Scena to jej świat. Ona tam naprawdę żyje — podkreśla mama.

Natalia regularnie koncertuje podczas wydarzeń miejskich, jarmarków, koncertów charytatywnych czy dni miast, traktując każdy występ jako możliwość dzielenia się radością z publicznością.

Mimo intensywnego życia artystycznego Natalia znajduje czas na inne pasje. Uwielbia jazdę konną, sport, piłkę nożną, jazdę na rowerze oraz podróże.

— To prawdziwy wulkan energii. Zawsze w ruchu, pełna pomysłów i humoru — śmieje się mama.

W domu Natalia wnosi ogromną dawkę energii i radości. Razem z siostrą tworzą zgrany duet, a cała rodzina aktywnie towarzyszy jej w muzycznej drodze.

— Jesteśmy jej największymi fanami. Towarzyszymy jej wszędzie i jesteśmy z niej niesamowicie dumni — podkreśla Anna Pawelska.

O Natalii coraz częściej mówi się jako o „ukrytym skarbie z Jamielnika". Lista jej nagród, koncertów i zaproszeń stale się wydłuża — od Grand Prix festiwali ogólnopolskich po występy jako support znanych artystów i udział w największych wydarzeniach regionalnych.

Choć młoda artystka ma już na swoim koncie ogólnopolskie programy telewizyjne i międzynarodowe sukcesy, wciąż pozostaje skromną, pełną energii dziewczyną, która przede wszystkim kocha śpiewać. Dla lokalnej społeczności jest powodem do dumy — dowodem na to, że wielkie talenty rodzą się także w małych miejscowościach, a muzyczne marzenia naprawdę mogą się spełniać.

SYLWESTER KASPROWICZ

eprasa.pl 5a39aa5d36

Fot. Materiał nadesłany

MIĘDZY PALMĄ A KRZYŻEM

NIEDZIELA PALMOWA CZĘSTO KOJARZY SIĘ Z PALMĄ, PROCESJĄ I POCZĄTKIEM ŚWIĄTECZNEGO TYGODNIA. TYMCZASEM W JEDNYM DNIU WIDZIMY DWA ZUPEŁNIE RÓŻNE OBRAZY, KTÓRE TRUDNO POGODZIĆ NA PIERWSZY RZUT OKA: ENTUZJAZM TŁUMU WITAJĄCEGO JEZUSA OKRZYKIEM „HOSANNA" I RELACJA O JEGO MĘCE CZYTANA CHWILĘ PÓŹNIEJ W KOŚCIELE. MIĘDZY TYMI SCENAMI NIE MA SPRZECZNOŚCI. JEDNA I DRUGA POKAZUJE, CZYM NAPRAWDĘ JEST WIELKI TYDZIEŃ I DOKĄD PROWADZI TA DROGA. CZY ZATRZYMA NAS ONA NA POWIERZCHNI TEGO, CO ŁATWE, POWIERZCHOWNE, SZYBKO PRZEMIJAJĄCE, BEZ ODNIESIENIA DO REALNEGO BOGA? CZY JEDNAK POPROWADZI NAS ONA DO CHRYSTUSA, NAJPIERW PONIŻONEGO I CIERPIĄCEGO, POTEM ZMARTWYCHWSTAŁEGO? NIEDZIELA PALMOWA MOŻE BYĆ SYMBOLICZNYM ZNAKIEM TEGO, CO WYBIORĘ: CZY ZOSTANĘ Z KOLOROWĄ, KRUCHĄ PALMĄ W DŁONI, CZY Z SUROWYM DREWNEM KRZYŻA NA SWYCH RAMIONACH.

Hosanna – „Ratuj nas"

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

To wydarzenie ma bardzo konkretne znaczenie, jeśli spojrzeć na nie w świetle Pisma Świętego. Rozkładanie płaszczy pod nogi Jezusa nawiązuje do starotestamentowej tradycji intronizacji królewskiej, znanej chociażby z Drugiej Księgi Królewskiej (2 Krl 9,13). Ludzie odnoszą się do znanego im zwyczaju uznania władcy. Słowa, które wykrzykują, pochodzą z Psalmu 118 (Ps 118,25-26). Były to znane słowa modlitwy i uwielbienia, którymi posługiwano się podczas świąt i przychodzenia do Jerozolimy. W tym konkretnym momencie te słowa odnoszą się do Jezusa i nabierają mesjańskiego znaczenia (Mt 21,9; Mk 11,9-10). Jezus zostaje uznany za Tego, który przychodzi w imię Pana i w którym ludzie widzą spełnienie obietnic związanych z królewskim rodem Dawida. Rozpoznają w Jezusie kogoś wyjątkowego, rozpoznają króla właśnie. To jednak dopiero początek kolejnych dni, kiedy okaże się, ile naprawdę znaczyło to uznanie. I to jest ta pierwsza scena. Zewnętrznie wydaje się podniosła, radosna, przepełniona nadzieją, ale dość szybko zamieni się w gorycz i smutek.

Radość połączona z cierpieniem

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

Jaka jest moja wiara?

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

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

Palmowanie

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

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

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

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

Poświęconą palmą skrapiano domowników, widząc w tym ochronę przed chorobą i głodem. Uderzenie dzieci witką z palmy wiązano z troską o ich zdrowie. Wysoka palma miała przynieść jej twórcy długie życie, a starannie wykonana zapowiadała zdrowie dzieci. Palmy umieszczano za świętymi obrazami i przechowywano przez cały rok. Nie wyrzucano ich, lecz spalano, a popiół wykorzystywano w kolejnym roku w obrzędzie Środy Popielcowej.

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

Początek drogi

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

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

eprasa.pl 5a39aa5d36

BOSKI JOHAN, KTÓRY WYPRZEDZIŁ EPOKĘ

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

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

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

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

W 1973 roku Johan Cruyff trafił do Barcelony, której barwy reprezentował do 1977. Został wybrany najlepszym piłkarzem Europy w plebiscycie „France Football" w latach 1971, 1973, 1974, był srebrnym medalistą mistrzostw świata w Niemczech w 1974 roku. Później w Ajaksie pracował jako szkoleniowiec (1987), ale w tym zawodzie poświęcił się głównie Barcelonie (1988-96).

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

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

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

Cruyff nigdy nie był atletą, a jako zawodowiec palił nałogowo. Wybaczano mu to ze względu na fenomenalne umiejętności piłkarskie. Po zakończeniu kariery też nie widywano go bez papierosa na ławce trenerskiej. Po operacji wszczepienia bajpasów w 1991 roku włączył się do kampanii antynikotynowej. Furorę zrobił krótki film, w którym najpierw podbijał niczym piłkę paczkę papierosów, po czym pozbył się jej jednym silnym kopnięciem.

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

Jako 20-latek strzelił sześć goli w jednym meczu dla Ajaksu. Pechowy bramkarz Gerrit Vooys nigdy nie zapomniał tego fatalnego, listopadowego dnia 1967 r. - Gdyby to był ktoś inny, byłoby to straszne, ale jeśli chodzi o Cruyffa, poczytuję to sobie za szczególny, choć negatywny, zaszczyt - przyznał wiele lat później.

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

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

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

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

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

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

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

W Hiszpanii umocnił w sobie przekonanie, któremu był wierny całe życie, że futbol winien być widowiskiem. Barcelonę opuścił zwolniony przez prezesa Jose Luisa Nuneza. Mimo przykrego rozstania, a nawet procesu o zniesławienie wytoczonego szefowi, był nazywany przez hiszpańską prasę „zbawicielem, ratującym kluby w kłopotach"...

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

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

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

O PIŁCE

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

Już w połowie grudnia FSE wezwało FIFA do „rozpoczęcia konsultacji" w celu znalezienia „rozwiązania respektującego tradycję, uniwersalność i znaczenie kulturowe mistrzostw świata". Stowarzyszenie odwołuje się teraz do europejskiego prawa konkurencji, twierdząc, że FIFA wykorzystała swój monopol na sprzedaż biletów na mundial, „aby narzucić kibicom warunki, które nigdy nie byłyby akceptowalne na konkurencyjnym rynku". Wylicza się sześć konkretnych nadużyć, zaczynając od „wygórowanych cen, wyższych niż podczas poprzednich edycji i przekraczających własne szacunki FIFA". Według nich najtańsze bilety na finał kosztują obecnie od 4185 dolarów (3609 euro), czyli ponad siedem razy więcej niż podczas MŚ 2022 w Katarze.

Ponadto obie organizacje potępiają „reklamę-przynętę" dotyczącą biletu za 60 dolarów na fazę grupową, która „praktycznie wyczerpała się przed rozpoczęciem sprzedaży dla ogółu zainteresowanych, a także „niekontrolowaną dynamikę cenową".

W końcowych wnioskach skargi podano, że zasady sprzedaży są nieprzejrzyste, ponieważ „miejsce siedzeń, plany stadionów, a nawet drużyny, które wystąpią, nie są gwarantowane w momencie zakupu". Obie organizacje ubolewają nad tym, że FIFA stosuje „techniki sprzedaży pod presją", a także czerpie zyski z ewentualnej odsprzedaży biletów, pobierając 15 procent opłaty.

FSE to niezależna organizacja reprezentująca interesy kibiców w Europie, uznawana za kluczowego partnera przez UEFA. **PAP**

eprasa.pl 5a39aa5d36

OLIMPIA JEDZIE DO ŁOMŻY

PIŁKA NOŻNA\\\ W IV lidze drepcząca olsztyńskiemu Stomilowi mu po piętach Concordia podejmie Granicę Kętrzyn. W III lidze Olimpia zagra z ŁKS-em Łomża.

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

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

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

• 19. kolejka, sobota: Mrągowia Mrągowo - Mazur Ełk (12), Drwęca Nowe Miasto Lubawskie - Pisa Barczewo (13), Concordia Elbląg - Granica Kętrzyn (14), Start Nidzica - Rominta Gołdap (14), Mamry Giżycko - Stomil Olsztyn (14), DKS Dobre Miasto - Sokół Ostróda (15:30), GKS Stawiguda - Polonia Lidzbark Warmiński (16); **niedziela:** Olimpia II Elbląg - Tęcza Biskupiec (12).

Fot. Olimpia Elbląg

PO 18 KOLEJKACH

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

* mecz zaległy do rozegrania

W środę nasi trzecioligowcy rozegrali trzy zaległe mecze. Czwarte zwycięstwo z rzędu odniósł Wikielec, tradycyjnie przegrał Znicz, a Olimpia Elbląg miała niewiele do powiedzenia na boisku wicelidera.

• KS WASILKÓW - GKS WIKIELEC 1:2 (1:0)

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

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

Prawdziwe emocje zaczęły się jednak dopiero w ostatnim kwadransie. Trener Gracjan Wierzbicki zdecydował się na odważne zmiany, a jedną z nich było wprowadzenie na murawę Kamila Góreckiego. No i to był strzał w dziesiątkę, ponieważ zawodnik wypożyczony z Arki Gdynia zaliczył klasyczne „wejście smoka", bowiem niemal natychmiast po pojawieniu się na boisku odnalazł się w ogromnym zamieszaniu w polu karnym rywali i przytomnym strzałem doprowadził do wyrównania.

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

Dzięki tej niezwykle ważnej wygranej Wikielec awansował na czternaste miejsce w tabeli, bowiem wyprzedził GKS Bełchatów.

• ZNICZ BIAŁA PISKA - WISŁA II PŁOCK 1:2 (0:0)

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

• WARTA SIERADZ - OLIMPIA ELBLĄG 4:1 (3:0)

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

• 24. kolejka, sobota: Olimpia Elbląg - ŁKS Łomża (15), Mławianka Mława - KS Wasilków (15:30), Wigry Suwałki - Broń Radom (17), Ząbkovia Ząbki - GKS Bełchatów (16); **niedziela:** Lechia Tomaszów Mazowiecki - GKS Wikielec (12), Warta Sieradz - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (12), Widzew II Łódź - KS CK Troszyn (12); **mecze przełożone na 15 kwietnia:** Znicz Biała Piska - Jagiellonia II Białystok (17:30), Legia II Warszawa - Wisła II Płock.

EM, DRYH

PO 23 KOLEJKACH

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

* mecz zaległy do rozegrania

eprasa.pl 5a39aa5d36