

Elbląg zasługuje na MOCNE  
wsparcie w pozyskiwaniu  
środków europejskich.

Materiał KKW Trzecia Droga PSL – PL2050 Szymona Hołowni

Jan BOBEK  
Miejsce 2.



PSL  
TRZECIA  
DROGA



Kandydat  
do sejmiku  
województwa  
warmińsko-  
mazurskiego

237240tr-a-M

PIĄTEK-CZWARTEK  
|29.03|04.04|2024|

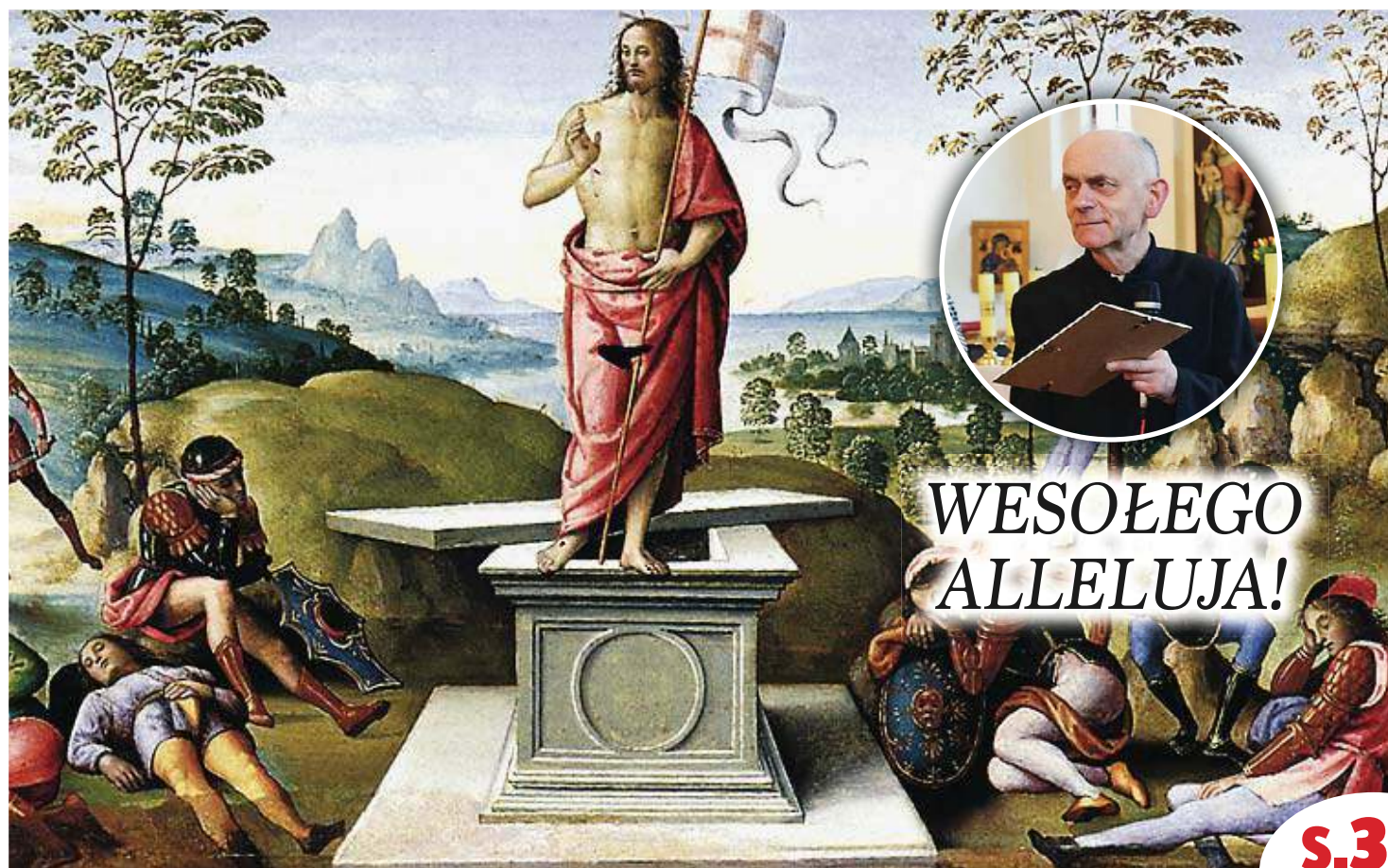
# DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

POWIATU ELBLĄSKIEGO



cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ELBLĄG ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!



WESOŁEGO  
ALLELUJA!

S.3

## ŚWIĘTA WIELKANOCNE WYPEŁNIONE SĄ SYMBOLIKĄ

### SPORT W ELBLĄGU



OLIMPIA BEZ PUNKTÓW  
W SIEDLCACH |21



CONCORDIA REMISUJE  
Z WICELIDEREM |22



JUNIORKI ENERGI TRUSO  
BEZ AWANSU |23



NAJPIĘKNIEJSZE PALMY  
WIELKANOCNE 2024! |5



TOR WODNY DO PORTU W ELBLĄGU  
ZOSTANIE POGŁĘBIONY |6



PIESI KONTRA KIEROWCY |8



CO DALEJ Z INWESTYCJĄ PRZY  
ULICY WARSZAWSKIEJ 61? |9

# UWAGA! OSZUŚCI ATAKUJĄ!

Czterech mieszkańców Warmii i Mazur straciło blisko 350.000 złotych.  
Oszuści wykorzystując metodę tzw. „spoofingu”, podszywając się pod pracowników banku.

**E**lbląscy stróża prawa ostrzegają - tylko w ciągu dwóch ostatnich dni czterech mieszkańców Warmii i Mazur straciło blisko 350.000 złotych. Oszuści wykorzystując metodę tzw. „spoofingu”, podszywając się pod pracowników banku, pozbawili pokrzywdzonych oszczędności życia.

Do Komendy Powiatowej Policji w Iławie zgłosił się 46-latek. Z jego relacji wynikało, że zadzwoniła do niego osoba, informując, że ktoś próbuje włamać się na jego konto i zaciągnąć pożyczkę. Dodał, że za chwilę miał z nim skontaktować się pracownik banku. Po kilku minutach zadzwoniła kobieta. Potwierdziła słowa mężczyzny. Twierdziła, że w celu ochrony pieniędzy musi iść do banku wypłacić gotówkę, a następnie wpłacić

ją na rachunek techniczny. W trakcie blisko 6-godzinnej rozmowy mężczyzna wykonał kilkanaście operacji bankowych, w wyniku których stracił ponad 230 000 zł.

Z kolei w Bartoszycach kryminalni przyjęli zawiadomienie o przestępstwie oszustwa. Pokrzywdzona 52-lotka z Bartoszyca straciła blisko 15 000 zł. Oszust wykorzystał najprawdopodobniej metodę „spoofingu”. Podszył się pod pracownika banku i przekonał kobietę, że jej oszczędności są zagrożone. Zaoferował pomoc. Poleciał zainstalowanie nieznanej aplikacji, która umożliwia m.in. zdalny dostęp do jej urządzenia. Do 52-latki przychodziły uwierzytelniające SMS-y, ich autorem miał być jej bank. W kolejnych krokach poproszono ją o podanie



Oszuści wykorzystując metodę tzw. „spoofingu”, podszywając się pod pracowników banku, pozbawili pokrzywdzonych oszczędności życia

kodów BLIK, by za ich pomocą przelać pieniądze na jej drugie konto bankowe. Kobieta wygenerowała 5 kodów, dzięki którym wy-

płacono z jej konta 14 700 zł. Pieniądze, rzecz jasna nie trafiły na drugie konto 52-latki, tylko w ręce oszustów.

Tego samego dnia policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie odnotowali dwa przypadki oszustwa. Do 21-letniego mieszkańca Olsztyna zadzwoniła osoba podająca się za pracownika banku. W pokrzywdzonym nie wzbudziło to podejrzeń, ponieważ na telefonie wyświetlił się numer zapisany jako jego bank. Falszywy pracownik banku powiedział pokrzywdzonemu, że ktoś właśnie zaciągnął na jego dane kredyt, że część pracowników banku jest w zмовie z oszustami i wykorzystują dane klientów do przejmowania ich pieniędzy. Oszust powiedział, że pokrzywdzony powinien teraz zaciągnąć kredyt na swoje dane i spłacić natychmiast zaciągniętą pożyczkę. To miało dać 21-latkowi gwarancję, że nie będzie miał żadnych

zobowiązań, a kredyty się anulują. Młody mężczyzna uwierzył w legendę oszusta i zaciągnął kredyt na kwotę 40 000 złotych. Pieniądze przekazał przestępcom za pomocą kodów BLIK.

Drugi z pokrzywdzonych to 40-letni mężczyzna, który odebrał podobny telefon. Przestępca podszył się pod numer telefonu przypisanego do banku. Oszust powiedział mu, że jego pieniądze są zagrożone, po czym rozłączył się. Za chwilę z pokrzywdzonym skontaktował się fałszywy policjant z Warszawy, który potwierdził, że pieniądze mężczyzny są zagrożone i trwa akcja przeciwko nieuczciwym pracownikom banku. Oszust tak pokierował 40-latką, że ten zaciągnął kredyt na kwotę i przekazał mu całą kwotę za pomocą kodów BLIK.

KMP ELBLĄG/RAZ

## JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?

Przypadków oszustw niestety nie brakuje w Elblągu. 43 948 złotych to kwota na jaką dali się oszukać mieszkańcy miasta i powiatu, tylko przez miniony weekend.

**O**szuści zaatakowali na terenie Elbląga i powiatu elbląskiego.

— Jak to się stało? No właśnie...A to pewien mieszkaniec zauważył w internecie reklamę „gazociągu baltic pipe” i wielce korzystną ofertę inwestycyjną i... zaczął wpłacać pieniądze „kupując akcje” i... tracąc w ten sposób 20 tysięcy

złotych. Później, gdy już zorientował się że to oszustwo zgłosił się na policję — opisuje nadkom. Krzysztof Nowacki oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

Z kolei pewna elblązanka zgłosiła, że ktoś podszył się pod jej syna i z jego konta poprzez komunikator wysłał prośbę o kody blik na zakup



sprzętu elektronicznego. W ten sposób z konta kobiety wypłynęła niebagatelna kwota 23 tysięcy złotych

Natomiast jeszcze inny elblązanin stracił w podobny sposób 948 złotych. Sprawca bądź sprawcy za pomocą aplikacji messenger wysłali linku i wprowadzili go w błąd, co do udzielenia pożyczki, której... nigdy nie

uzyskał. Z konta mężczyzny „zniknęło” natomiast 948 złotych.

— Informujemy Piszemy o tym, aby wzbudzić ostrożność, i aby nie reagować bezkrytycznie na zyskowne inwestycje, prośby o pieniądze nawet od najbliższej rodziny czy też nie klikać w linki, które przychodzą do nas w wiadomościach z in-

ternetowego komunikatora. Nawet jeżeli przychodzą ze znanego nam konta. Może się bowiem okazać, że znany profil wcale nie jest powiązany z osobą, którą my znamy lub też zostało przejęte przez oszusta i to on do nas pisze. Pamiętajmy o tym! — apeluje przedstawiciel elbląskich stróżów prawa.

RAZ/KMP ELBLĄG

## OKRADALI SKLEPY. MOGĄ TRAFIĆ „ZA KRATKI”

Policjanci wydziału „mienia” zatrzymali dwóch sprawców kradzieży, którzy okradali sklepy samoobsługowe na terenie Elbląga.

**M**ężczyznom w wieku 32 i 28 lat przypisuje się po kilkanaście kradzieży w krótkim odstępie czasu. Sprawcy działali od grudnia 2023 roku. Teraz odpowiedzą za swoje czyny przed są-

dem. Może grozić im kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Mężczyźni działali niezależnie od siebie, ale praktycznie w tym samym czasie. Ich łupem padały artykuły spożywcze, alko-

hol i artykuły drogerijne. Każdy z nich ukraść towar o wartości przekraczającej 3 tysiące złotych. Policjanci zatrzymali obu mężczyzn. Usłyszeli oni zarzuty kradzieży. 28-latek trafił od razu do zakła-

du karnego, ponieważ był poszukiwany do odbycia wcześniej zasądzonej kary za podobne przestępstwa. Obu mężczyznom grozi teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KMP ELBLĄG



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

REDAKTOR NACZELNY  
Maciej Matera

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO  
Kamila Kornacka  
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

REDAKTORZY WYDANIA  
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl  
Agata Tupaj a.tupaj@dziennikelblaski.pl  
Jerzy Kuczyński j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

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

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL  
redakcja@gazetaolsztynska.pl  
tel. 514 800 549

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



# KSIĄDZ JÓZEF KOŻUCHOWSKI O SYMBOLICE ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

O istocie Świąt Wielkanocnych i o tym, jak jej nie zatracić, rozmawiamy z księdzem dr. hab. Józefem Kożuchowskim, prof. WSEE w Gdańsku i Wyższego Seminarium w Elblągu oraz proboszczem parafii pw. św. Jadwigi Królowej w Kmiecinie.

– Trwa Wielki Tydzień. Wierni uczestniczą w Triduum Paschalnym – obrzędach Wielkiego Czwartku, Wielkiego Piątku i Wielkiej Soboty. Co one symbolizują?

– Triduum Paschalne to centrum i szczyt kultu chrześcijańskiego oraz życia Kościoła. Celebryje się je jako triduum, czyli przez trzy kolejne dni (łacińskie „triduum” oznacza dosłownie okres trzech dni): od Mszy św. Wieczery Pańskiej w Wielki Czwartek do II Nieszporów w Niedzielę Zmartwychwstania. Według prawideł kolejny dzień liturgiczny rozpoczyna się wieczorem i trwa do następnego wieczora. Przez udział w tej liturgii zostajemy obdarowani szczególnie obfitymi owocami Odkupienia. Liturgia ta stanowi jedną całość, gdyż jest to pamiątka i celebrowanie jednej tajemnicy: przejścia – paschy (hebrajskie „Pesach” oznacza „przejść nad”) – naszego Pana z tego świata do Ojca. Niemniej każdy z tych dni uzmysławia nam coś innego. W Wielki Czwartek dziękujemy Chrystusowi za ustanowienie dwóch sakramentów: Eucharystii i kapłaństwa, świadomi, jak wielkim i niewysłowionym są one skarbem. Pierwszy z nich to nie jeden zdarów, jak podkreślał św. Jan Paweł II, ale dar największy. Celebrowanie Eucharystii w Wielki Czwartek, połączona z obrzędem umycia nóg, jest dla nas pouczeniem, byśmy pamiętali, że przeżywanie Mszy św. przy ołtarzu powinno znaleźć swoje dopełnienie w służeniu bliźnim. Kapłani zaś prowadzą nas do zbawienia jako narzędzia Bożej łaski, którą otrzymujemy w sakramentach. Stąd do dziś istnieje zwyczaj szczególnej modlitwy za kapłanów właśnie w Wielki Czwartek. Wielki Piątek to objawienie największej miłości Boga do człowieka, ponieważ aż po śmierć na krzyżu. Udział w nabożeństwie w tym dniu oznacza wyrażenie wdzięczności za dar zbawienia. W Wielką Sobotę podczas Wigilii Paschalnej wielbimy Zmartwychwstałego Pana. W oba te dni udział w adoracji jest szczególnie miłym Bogu sposobem prześlaba-



Pan Jezus nie musiał, lecz chciał umrzeć za nas

nia i wynagrodzenia za grzechy. Za nasze bowiem grzechy umarł Jezus na krzyżu. „To nie gwoździe Cię przybiły, lecz mój grzech” (śpiew Golgota).

– Wielki Piątek to jedyny dzień w roku, kiedy nie jest odprowadzana Msza Święta?

– Temat ten ma długą historię. W Kościele zawsze były tak zwane dni aliturgiczne, czyli takie, w których nie celebrowano Mszy Świętej. W Kościele wschodnim po dziś dzień takich dni jest dużo. Natomiast w naszym, zachodnim Kościele zachowano zaledwie jeden taki dzień, ale nadzwyczaj ważny. Jest to dzień pamiątki śmierci Pana Jezusa. W ten sposób pragniemy się zwrócić uwagę na jedyny charakter tego, co stało się na krzyżu. W tym przypadku Kościół kieruje się tą samą logiką, która każe mu przed Wielkanocą zakrywać krzyż. To czyni nie dla ukrycia czy jakiegogoś usunięcia krzyża, lecz dla podkreślenia, że krzyż to nasz szczególny skarb. Niecelebrowanie Mszy św. w Wielki Piątek nie oznacza rezygnacji z Eucharystii. W tym dniu ma miejsce liturgia, którą w Kościele wschodnim nazywa się liturgią uprzednio poświęconych darów. Rozdaje się bowiem Komunię św., czyli prawdziwe Ciało Jezusa uprzednio przygotowane podczas Mszy Świętej i przechowywane w tabernakulum.

– Dlaczego Jezus musiał umrzeć na krzyżu?

Wszak był Bogiem...?

– Rzeczywiście ciągle stawia się takie pytanie. Tymczasem Pan Jezus nie musiał, lecz

chciał umrzeć za nas. Sam o tym zresztą wyraźnie mówił: „Nikt Mi życia nie zabiera, lecz Ja od siebie je oddaję. Mam moc je oddać i mam moc je znów odzyskać” (J 10,19). To wyłącznie my, jak celnie zauważa św. Augustyn, nie żyjemy tyle, ile byśmy chcieli, a umieramy, choć byśmy jeszcze nie chcieli. Tymczasem Chrystus chciał umrzeć ze względu na nas i w imieniu nas. „Chrystus umarł raz jeden za grzechy nasze, sprawiedliwy za niesprawiedliwych, aby nas do Boga przyprowadzić” (1 P 3,18). To był z Jego strony akt miłosierdzia. Doskonale bowiem wiedział, że dopiero Jego śmierć mogła nam przynieść zbawienie. Na pewno nie Bóg Ojciec skazał Jezusa na tak okrutną śmierć. Trzeba nam też zawsze pamiętać, że Chrystus umarł nie jako Bóg, lecz jako człowiek. Chrystus przyjął własnej woli śmierć zadaną z zewnątrz. Ofiarował siebie, pokazując dobrowolność swojej śmierci – jak podkreślił św. Tomasz z Akwinu. To wierzący ludzie razem z Rzymianami doprowadzili do niej. Jezus wydał się dobrowolnie. Nikt Go nie ścigał.

Nie został gdzieś złapany na skutek poszukiwań. Chrystus pragnął do końca wypełnić wolę Ojca, żeby ratować nas, ludzi, zagubionych wskutek trwania w grzechach. Skutkiem takiego stanu rzeczy jest bowiem śmierć wieczna. Dzięki jednak męce i śmierci Jezusa, mimo naszych słabości, możemy dążyć do życia wiecznego i ostatecznie zmartwychwstać do szczęśliwości nieznającej kresu. Uwielbiamy więc Boga za to cudowne dzieło, dokonane z niepojętej dla nas wielkiej miłosiernej miłości.

– Symbolika Świąt Wielkiej Nocy czerpie z podań ludowych? Mam na myśli zajączka, jajko wielkanocne, śmigus-dyngus... Czy takie symbole można pogodzić z chrześcijańską wiarą?

– Tak, rzeczywiście. Wszystkie te symbole i zwyczaje wywodzą się z tradycji ludowej, pogańskiej. Tych symboli jest ogromnie dużo i są bez wyjątku ważne. Niemniej za najbardziej podstawowe uznać trzeba dwa: Baranka, który symbolizuje samego Chrystusa cierpiącego i zmartwychwstałego, oraz jajko – symbol nowego życia, którym obdarowuje

nas Jezus. Zwyczajowo zaś w takim koszyczku, jak mawiamy, że święconką chyba najczęściej znajdują się jeszcze następujące potrawy: chleb – znak chleba eucharystycznego, pokarmu duszy, przyprawy lecznicze – chrzan, pieprz, sól, które chronią od zepsucia wiele pokarmów, przedłużając ich przydatność do jedzenia, a przypominają gorzkie zioła spożywane przez Żydów podczas Paschy, atakże mirrę i ocet podawane Jezusowi na krzyżu. Zinnych święconych potraw na uwagę zasługują: wymieniona już sól, symbolizująca także naszą gotowość dawania świadectwa o zmartwychwstaniu Chrystusa, następnie różnego rodzaju mięsa, a także ciasta, zwłaszcza mazurki, strucle, babki wielkanocne. Prezentują się one jako znak i zapowiedź obfitości uczty niebieskiej w królestwie Zmartwychwstałego Pana. Zajączek, będący ulubionym elementem w koszyczku na Śląsku, to znak naszego czuwania przed Zmartwychwstałym Jezusem. Nawiązuje się w tym symbolu do słów Chrystusa: „Czuwajcie i módlcie się w każdym czasie” (Łk 34,36). Nieraz bywa też święcone masło (znak dobrobytu) i jabłko (symbol owocu rajskiego). Natomiast śmigus-dyngus to zwyczaj ludowy, o którym pierwsze wzmianki w Polsce pochodzą z XV wieku. Jakkolwiek był inadał jest praktykowany w drugi dzień uroczystości zmartwychwstania, nie ma bezpośredniego nic wspólnego z ich duchem. Dlatego początkowo Kościół go zakazywał. Śmigus-dyngus, czyli swawolne oblewanie się wodą, był pieczołowicie praktykowane na wsi. Uważano go za męski przywilej imiał symbolizować zdrowie, świeżość, urodę, płodność.

Młodzież męska czekała na panny, zaczaiwszy się za płotem. Istniało przekonanie, że smutna jest ta chata, w której młode panny siedzą suche. Śmigus polegał pierwotnie na uderzeniu zieloną gałązką (od staropolskiego „śmigać”, czyli smagać, chłostać, być może związane z niemieckim „smacken” – uderzać), najczęściej wierzbową, a dyngus (od staropolskiego słowa „dyngować”, z niemieckiego „dingen” – wykupywać się) oznaczał otrzymywanie wykupu zazwyczaj w formie jaj od osób, które chciały uniknąć obłania wodą. Niektórzy kapłani zamiast tego zwyczaju stosują obrzęd pokropienia święconą wodą. Jest to więc piękny sposób wyrażenia wdzięczności za jeden z darów Zmartwychwstałego, a mianowicie sakrament chrztu świętego.

– Czego ksiądz życzyłby czytelnikom i parafianom?

– Życzę przede wszystkim radosnego spotkania z Jezusem Zmartwychwstałym. Oby dzięki odnowieniu z Nim więzi w okresie Triduum i udziałowi w Eucharystii przyszedł do nas Chrystus, podobnie jak dawniej do niewiast i Apostołów z Ewangelii, Niech nasz Zbawiciel umocni naszą wiarę, błogosławi rodzinom, napęlni wszystkie nasze serca radością i pokojem, dasi do pokonywania trudności, pozwala z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Błogosławionych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego życzy ks. dr hab. Józef Kożuchowski, profesor Wyższej Szkoły Społeczno-Ekonomicznej (WSSE) w Gdańsku i w Wyższym Seminarium Duchownym w Elblągu, proboszcz parafii pw. św. Jadwigi Królowej w Kmiecinie. **RAZ**

REKLAMA

## komunikat

### WÓJT GMINY BRANIEWO

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Braniewo zgodnie z zarządzeniem nr 21/VIII/2024 Wójta Gminy Braniewo z dnia 26.03.2024 r. wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. (55) 644 03 00.

### Wójt Gminy Gronowo Elbląskie

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Gronowo Elbląskie przy ulicy Łączności 3 od dnia 29 marca 2024 r. na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Ponadto ww. wykaz został zamieszczony na stronach internetowych Urzędu: [www.gminagronowo.pl](http://www.gminagronowo.pl) oraz [www.bip.gminagronowo.pl](http://www.bip.gminagronowo.pl).

**WÓJT GMINY**  
**Marcin Ślęzak**

# WÓJT GMINY ELBLĄG W GRONIE WYRÓŻNIONYCH

Podczas VIII Kongresu Przyszłości ogłoszono wyniki plebiscytu na najpopularniejszych samorządowców w następujących kategoriach: prezydent i burmistrz, starosta oraz wójt. Poniżej prezentujemy zwycięzców plebiscytu, w którym to Państwo zadecydowaliście o ostatecznych rozstrzygnięciach.



**Miejsce 1:**  
Piotr  
Jakubowski,  
burmistrz  
Mikołajek

Piotr Jakubowski jest burmistrzem Mikołajek od 2001 roku. W tym czasie podjął wiele inicjatyw związanych z rozwojem inwestycyjnym Gminy Mikołajki. Jest współzałożycielem i przewodniczącym Stowarzyszenia Wielkie Jeziora Mazurskie 2020. Stowarzyszenie to w ostatnich latach zrealizowało szereg przedsięwzięć o charakterze strategicznym dla regionu, m.in. rewitalizację szlaku wodnego Wielkich Jezior Mazurskich, budowę 300 km szlaku rowerowego „Mazurska Pętla Rowerowa”.



**Miejsce 2:**  
Piotr  
Grzymowicz,  
prezydent  
Olsztyna

Piotr Grzymowicz jest prezydentem Olsztyna od

2009 roku. W trakcie jego prezydentury przywrócono w Olsztynie komunikację tramwajową, zagospodarowano brzegi jeziora Ukiel, zrewitalizowano najpiękniejsze olsztyńskie parki, uruchomiono Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera”, wybudowano i zmodernizowano dziesiątki kilometrów olsztyńskich ulic oraz zmodernizowano irozbudowano Uranie.



**Miejsce 3:**  
Piotr  
Petrykowski,  
burmistrz  
Bartoszyce

Piotr Petrykowski jest burmistrzem Bartoszyce od 2014 roku. To działacz społeczny w zakresie kultury, oświaty i zdrowia, ale też animator kultury, promotor zdrowia i sportu, wolontariusz, darczyńca, współzałożyciel kilku bartoszyckich stowarzyszeń. Za swoją działalność społeczną i charytatywną otrzymał wiele odznaczeń, dziesiątki dyplomów i po-

dziękowań. Mieszkańcy podkreślają jego niezwykłą aktywność i pracę na rzecz rozwoju miasta.

## KATEGORIA: STAROSTA



**Miejsce 1:**  
Jan Harhaj,  
starosta  
lidzbarski

Jan Harhaj jest starostą lidzbarskim od 2010 roku. Od 2018 roku pełni też funkcję przewodniczącego konwentu powiatów województwa warmińsko-mazurskiego. Laureat wielu nagród i wyróżnień, m.in. dziesięciokrotnie najpopularniejszy samorządowiec regionu Warmii i Mazur. Jego motto życiowe to: „zrób coś, czego innym się nie chce, a jutro będziesz miał to, czego inni pragną”.



**Miejsce 2:**  
Marcin  
Paliński,  
starosta  
nidzicki

Marcin Paliński to polityk i samorządowiec nagradzany podczas wszystkich kongresów ostatnich lat, co niewątpliwie świadczy o tym, że mieszkańcy doceniają jego pracę. Społecznik zaangażowany w rozwój małej ojczyzny. W czasie jego kadencji udało się zrealizować wiele inwestycji za rekordowe kwoty, dzięki czemu powiat nidzicki w rankingu wydatków inwestycyjnych awansował na 5. miejsce w kraju.



**Miejsce 3:**  
Barbara  
Kuźmicka-Ro-  
gala, starosta  
mrągowski

Bycie z ludźmi, reagowanie na ich potrzeby i działanie na rzecz społeczeństwa to priorytety w codziennej aktywności samorządowej pani starosty, która wyjątkowym uznaniem darzy rolników, podkreślając, jak ważną funkcję pełnią w życiu społeczeństwa. Barbara Kuźmicka-Rogala jest otwarta na wszelkie innowacje, które

mogą mieć kluczową rolę w kreowaniu środowiska przyjaznego lokalnej przedsiębiorczości.

## KATEGORIA: WÓJT



**Miejsce 1:**  
Piotr  
Kasprowicz,  
wójt  
Giętrzwald

Jan Kasprowicz poprzez swoją wieloletnią pracę zawodową w gminie Giętrzwald związał się z tą ziemią i z ludźmi, którzy tam mieszkają, pracują, wypoczywają. Zna potrzeby i możliwości gminy Giętrzwald. Zależy mu na jej rozwoju w zakresie indywidualnego i zbiorowego budownictwa mieszkaniowego, wydzielonych stref dla budownictwa przemysłowego, infrastruktury technicznej, komunikacji, szkolnictwa, kultury i sportu.



**Miejsce 2:**  
Zygmunt  
Tucholski,  
wójt Elbląga

Jak sam przyznaje, bycie wójtem nie jest łatwym zajęciem — przysparza ogrom trosk, ale potrafi dać też wiele satysfakcji. Lubi ludzi, dla których pracuje i z którymi pracuje. Cieszy go każde działanie, które przynosi korzyści i ułatwia życie mieszkańcom.



**Miejsce 3:**  
Fabian  
Andrukajtis,  
wójt Lidzbarka  
Warmińskiego

Fabian Andrukajtis od grudnia 2014 r. pełni funkcję wójta Gminy Lidzbark Warmiński. Skuteczny w działaniu, ambitny, otwarty na innowacje, dobry gospodarz. Wspierający wszechstronnie rozwój samorządu, działający na rzecz poprawy życia mieszkańców. Otwarty na ludzi i ich problemy. Pasjonat sportu oraz aktywnych form spędzania wolnego czasu.

JANUSZ SIENICKI

REKLAMA



**Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkiej Nocy,  
pełnych wiary, nadziei, miłości,  
serdecznych spotkań z najbliższymi  
oraz wszelkiej pomyślności**

**życzą**

**Bernadeta Hordejuk**

Przewodnicząca Sejmiku Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Sylwia Jaskulska**

Wicemarszałkini Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Bogdan Bartnicki**

Członek Zarządu Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Marcin Kuchciński**

Marszałek Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Miron Sycz**

Wicemarszałek Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Maria Bąkowska**

Członkini Zarządu Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

# NAJPIĘKNIEJSZE PALMY WIELKANOCNE 2024!

To był mały, ale jakże kolorowy jubileusz... Już po raz piętnasty parafia św. Jakuba Apostoła w Tolkmicku podsumowała Konkurs Regionalny Na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną.



Bardzo się cieszymy, że nie słabnie zainteresowanie naszym konkursem. Wpłynęło 31 prac wykonanych przez ok. 400 osób. Najmłodsi uczestnicy mają ok. 2,5 roku, najstarsi... lepiej nie będziemy pytać, wszyscy są młodzi duchem — opisują organizatorzy.

Dzisiejsze palmy pochodzą przeważnie z terenu Tolkmickiej i gminy, ale są też palmy z Elbląga, Markus, Zwierzna, Milejewa. Jest to więc konkurs regionalny!

— Zaczynaliśmy lokalnie w 2007 roku — ze Szkołą Podstawową, Gimnazjum i Przedszkolem Miejskim, potem włączył się Ośrodek Kultury i Dom Pomocy Społecznej. W kolejnych latach dołączały do tego konkursu szkoły i stowarzyszenia z terenu gminy — wspominają. Teraz nadszedł czas, że na zaproszenie odpowiedziały instytucje i osoby spoza naszej gminy. W 2017 roku postanowiono więc zmienić ten konkurs na regionalny.

— Budujący jest fakt, że przez te wszystkie lata wspierał nas we współorganizacji Urząd Miasta i Gminy w Tolkmicku, Oratorium św. Jana Bosko w Tolkmicku, od 2016 roku — Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu, a w 2017 roku do grona sponsorów dołączyło Starostwo Powiatowe w Elblągu, a Pan Starosta objął osobiście konkurs swoim patronatem. W 2019 roku do współpracy włączył się również Caritas Diecezji Elbląskiej. Patrona-

tem medialnym objęły nas: Redakcja Dziennika Elbląskiego i Redakcja Gościa Niedzielnego — dodają.

W 2020 roku ogłoszono 13. konkurs regionalny. Wszystkie formalności zostały dokonane, pisma i zaproszenia wysłane do instytucji i osób zainteresowanych. Niestety, konkurs został zawieszony z powodu epidemii koronawirusa. Z tego samego powodu nie można było organizować konkursu w 2021 i 2022 roku.

Do wielkanocnej już regionalnej tradycji powrócono w ubiegłym, 2023 roku i nic wtedy już nie przeszkodziło w realizacji XIV Konkursu Regionalnego na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną. Na konkurs wpłynęła nawet palma z Warszawy.

Na tegoroczny konkurs wpłynęło 31 prac, przy których tworzeniu pracowało ponad 400 osób.

Nagrody dla uczestników ufundowali: Starostwo Powiatowe w Elblągu, Urząd Miasta i Gminy w Tolkmicku, Caritas Diecezji Elbląskiej, Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu, Parafia św. Jakuba Apostoła w Tolkmicku. PaulaFish, Edward Skurewicz, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Tolkmickiej „Lanzania”, Pan Michał Gzowski, oraz drobni przedsiębiorcy. Patronatem medialnym, jak zawsze, objęli nas: Redakcja Gościa Niedzielnego i Redakcja Dziennika Elbląskiego.

Udział w konkursie wzięły szkoły, przedszkola, różne grupy, instytucje stowarzyszenia, które znamy od kilku lat, ale bardzo serdecznie witamy nowych Uczestników, którzy są z nami po raz pierwszy, i mamy nadzieję, że będą brali udział w kolejnych edycjach tego konkursu.

Prace, które wpłynęły na konkurs, są bardzo ładne, a właściwie są piękne — wy-

konane zgodnie z wymogami regulaminu.

Komisja konkursowa, składająca się z przedstawicieli instytucji sponsorujących, miała bardzo trudny orzech do zgryzienia, ale uporała się z tym problemem i dziś wszyscy się dowiemy, jak Jurorzy ocenili konkursowe palmy.

Nagrody i dyplomy w naszym konkursie otrzymują wszyscy uczestnicy. Bez względu na to, ile osób



pracowało przy tworzeniu każdej palmy, nagroda jest tylko jedna.

Dziękujemy bardzo tegorocznym uczestnikom

konkursu za kultywowanie tej polskiej tradycji wielkanocnej i już dzisiaj zapraszamy do udziału w przyszłym roku. **OPR. RAZ/MAT.PRAS.**

**Zdrowych,  
pełnych spokoju i nadziei  
Świąt Wielkanocnych, wiosennego  
optymizmu,  
wiary w lepsze jutro,  
samyh ciepłych i radosnych chwil  
z Najbliższymi**

**Genowefa Kwoczek**

*Kwoczek*

**Przewodnicząca  
Rady Powiatu**

**Ryszard Zajac**

*Zajac*

**Wicestarosta  
Elbląski**

**Maciej Romanowski**

*Romanowski*

**Starosta  
Elbląski**



# TOR WODNY DO PORTU W ELBLĄGU ZOSTANIE POGŁĘBIONY

Jak poinformowało Ministerstwo Infrastruktury, rząd sfinansuje powstanie toru wodnego przed portem w Elblągu. Prace rozpoczną się w tym roku – instytucje rządowe porozumiały się w tej sprawie z samorządem i portem w Elblągu.

Za półtora roku do Elbląga wpłyną pierwsze statki – deklaruje minister Infrastruktury Dariusz Klimczak. – To efekt zawartego porozumienia w sprawie współpracy z samorządem przy budowie ostatniego odcinka drogi wodnej z Zatoki Gdańskiej do Elbląga. Na jego mocy pogłębiony zostanie ostatni odcinek toru wodnego na rzece Elbląg, zapewniając dostęp do elbląskiego portu.

Osiągnięte porozumienie pozwoli wykorzystać potencjał wybudowanego kanału przez Mierzę Wiślaną i da gwarancję rozwoju gospodarczego miasta i regionu.

– Zaczynamy nowy etap funkcjonowania portu w Elblągu. Zbudowaliśmy porozumienie między rządem i samorządem, aby w Elblągu powstał port morski z prawdziwego

zdarzenia. Port, który będzie obsługiwał statki morskie. W tym celu Ministerstwo Infrastruktury zleciło Urzędowi Morskiemu w Gdyni wykonanie szeregu czynności, tak aby powstała niezbędna infrastruktura doprowadzająca drogę wodną do Elbląga. Dotychczas inwestycja polegająca na przekopie Mierzei nie miała sensu bez tego ostatniego etapu, który zapewni rozwój portu i rozwój gospodarczy tego regionu. Za półtora roku ma tu wpłynąć statek morski. To miejsce ma być funkcjonalne pod względem gospodarczym i ma służyć przedsiębiorcom – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak podczas konferencji prasowej w Elblągu.

Aktualnie trwają prace dokumentacyjne i koncepcyjne. Finalizowane są



Pogłębienie toru wodnego będzie kosztowało około 30-35 mln złotych

Osiągnięte porozumienie pozwoli wykorzystać potencjał wybudowanego kanału przez Mierzę Wiślaną

również zmiany programu wieloletniego, aby rząd mógł przeznaczyć środki na pogłębienie ostatniego odcinka toru wodnego,

zapewniającego funkcjonalność i rozwój elbląskiego portowi.

– Poprzedni rząd wydał już prawie 2 miliardy zło-

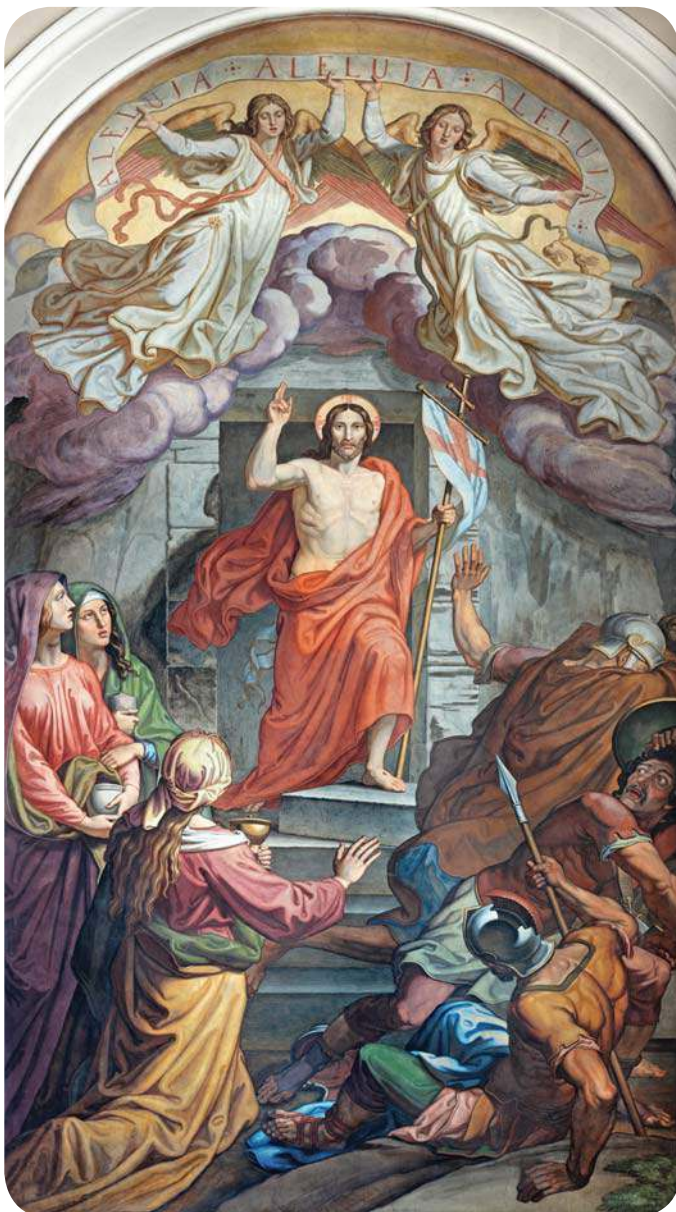
tych na przekop, który jest praktycznie nieużyteczny. Ta inwestycja musi być w końcu sensowna, dlatego podjęliśmy już działa-

nia, aby do Elbląga mogły wkrótce wpływać duże statki o długości 100 metrów i zanurzeniu 4,5 metra. Trwają prace pogłębiarskie na rzece Elbląg - to jest odcinek o długości 10 km. Zostaje ostatni odcinek. Urząd Morski już prowadzi prace związane z badaniem dna drogi wodnej do portu – dodał wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka.

Kierownictwo Ministerstwa Infrastruktury zapowiedziało zmianę programu, co pozwoli na zabezpieczenie środków finansowych na pogłębienie niespełna kilometrowego odcinka toru wodnego. Według szacunków będzie to koszt około 30-35 mln złotych. Ministerstwo zapewni te środki, aby na przełomie bieżącego i przyszłego roku prace pogłębiarskie na ostatnim odcinku mogły być realizowane.

PAP/EK

REKLAMA



PASŁĘK



PRAWA MIEJSKIE  
1297 r.

Z okazji Świąt

## Zmartwychwstania Pańskiego

życzymy wszystkim Mieszkańcom Miasta i Gminy Pasłęk, aby święta te przyniosły radość oraz wzajemną życzliwość.

Niech Święta Wielkanocne 2024 roku staną się źródłem umacniania ducha, a Jezus Chrystus Zmartwychwstały przyniesie odrodzenie, które napętni nas pokojem i wiarą, niech da siłę do pokonywania trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość w duchu Zmartwychwstania Pańskiego.

Przewodniczący  
Rady Miejskiej w Pasłęku  
mgr Marian Matuszczak

Zastępca  
Burmistrza Pasłęka  
mgr Marek Sarnowski

Burmistrz Pasłęka  
dr Wiesław Śniecicki

# WIELKANOC NAS UMACNIA – WYWIAD Z SYLWIĄ KUBIK

Jak mieszkańcy Brzozówki obchodzą Wielkanoc? W naszym specjalnym wielkanocnym wywiadzie Sylwia Kubik zaprasza do lektury swojej nowej powieści z Serii Powiślańskiej pt. „Smaki nieba” oraz opowiada nam o swoich tegorocznych planach na święta (i nie tylko).

– Niedawno ukazała się czwarta część Serii Powiślańskiej pt. „Smaki nieba”. Czego czytelnicy mogą się spodziewać w tym tomie?

– To jest na pewno powrót do Brzozówki takiej, jaką znają, czyli pełnej dobrych emocji, sielskiej, gościnnej, przedstawiającej życie, zwyczaje, tradycje, kulturę, ale także kuchnię i historię Powiśla. Jest to przekrój postaci od tych negatywnych po pozytywne, różne osobowości, małe i duże problemy, dużo wzruszeń, ale też dużo humoru. I to wszystko jest w formie powieści wielkanocnej. Czyli nie jest tak, że tylko gdzieś są wspomniane Święta Wielkanocne, tylko przechodzimy przez cały Wielki Post: od Tłustego Czwartku, przez Środę Popielcową, szykowanie się do Niedzieli Palmowej, szykowanie Triduum Paschalnego i przeżywanie go, aż do Wielkanocy, czyli do Niedzieli Wielkanocnej.

– Wcześniej Twoja Seria Powiślańska miała zakończyć się na trzech tomach, a tu jednak wyszła jej czwarta część. Czy w związku z tym planujesz kontynuować tę serię?

– Tak, ta seria miała zakończyć się na trzech tomach. Po trzecim tomie „Nasze niebo” nawet napisałam w podziękowaniach, że to jest koniec serii. Jednak czytelniczki bardzo pokochały Brzozówkę, jej mieszkańców, w ogóle klimat tej powieści, że wielokrotnie praktycznie nie było live’a czy spotkania, gdzie nie pytały, czy będzie kontynuacja. No i w końcu zdecydowałam się napisać czwarty tom, więc nie wykluczam, że powstaną kolejne.

– W zeszłym roku miałaś wyjątkowo dużo premier książkowych, bo naliczyłam ich aż osiem. A w ciągu tego roku zdążyłaś już wydać „Samotnika” oraz odświeżyć szatę graficzną Serii Powiślańskiej. Ile tym razem książek czeka na wydanie w tym roku? Która z nich się ukaze w najbliższym czasie?

– Będzie tak jak w zeszłym roku: osiem książek plus cztery wznowienia. Właśnie niedawno, bo 27 marca, ukazała się powieść na faktach „W cieniu Majdanka”. Jest to historia dwóch siostr, które rozdzieliła akcja pacyfikacyjna w Tarnowoli. Jedna trafiła do partyzantów, druga z matką, ojcem i resztą rodzeństwa trafiła do obozu w Majdanku. I to jest historia prawdziwa, obie panie żyją. Jedna ma 93 lata, druga – 91 lat. Na podstawie ich wspomnień, ich opowieści, relacji osób z ich rodziny stworzyłam zarys tej historii w formie powieści. I to nie jest żaden romans, żadna bajka, to nie jest powieść o miłości. To jest powieść o rodzinie, która musiała się borykać z tym cieniem Majdanka, czyli z tym wszystkim, co się wiązało i z wojną, i z akcją pacyfikacyjną, z przesładowaniami no i później z tą całą traumą.

– Z opisu książka brzmi bardzo smutno, przejdę więc do nieco weselszego tematu. Powiedziałaś, że tę Serię Powiślańską dedykowałaś m.in. swoim czytelnikom. Na końcu książki „Smak nieba” wspominasz również o swojej grupie czytelniczej na Facebooku, którą prowadzisz (Powiślańsko-żuławskie niebo – fani powieści Sylwii Kubik), oraz o swoich akcjach, takich jak złoty żuławski czy akcje promocyjne. Świadczy to o tym, że starasz się budować bliskie relacje ze swoimi czytelnikami. Jak byś podsumowała tę część swojej działalności i jakie kolejne akcje szykujesz na ten rok?

– Zacznę od tego, że myślę, że już udało mi się zbudować tę społeczność, że jesteśmy taką grupą, która jest naprawdę bardzo żywa, lubi się, wspiera. I już tu nawet nie chodzi o to, że one wspierają mnie – bo tak oczywiście jest – ale one też polubiły siebie i lubią spędzać ze sobą czas, brać udział w akcjach. One czekają na moje pomysły, co znowu wymyślę, w co je zaangażuję, jakie talenty



Kiedyś bardzo nie lubiłam Wielkanocy. Myślałam sobie: co to za święta – trzy dni i koniec. Dopiero po latach, tak właściwie kilka lat temu, polubiłam bardziej Wielkanoc, doceniłam wagę i wartość tych świąt – mówi Sylwia Kubik

W powieści „Smaki nieba” przechodzimy przez cały Wielki Post: od Tłustego Czwartku, przez Środę Popielcową, szykowanie się do Niedzieli Palmowej, szykowanie Triduum Paschalnego i przeżywanie go, aż do Wielkiejnocy, czyli do Niedzieli Wielkanocnej – wyjaśnia pisarka z Powiśla

w nich odkryję, bo te akcje przełamują ich bariery, dystans, niepewność. Wiele z nich nawet się nie spodziewało, że są zdolne do udziału w takich różnych działaniach. Wspominałaś już o akcji „Stara sukienka”, w której wzięło udział bardzo dużo czytelniczek, które przełamały wiele swoich obaw, oporów i kompleksów. Wyszło cudownie.

Teraz, przy okazji książki „W cieniu Majdanka” jest też akcja z czytelnikami, tylko trochę inna, bo w poprzedniej robiły zdjęcia, a teraz nagrywają filmiki do wstawek lirycznych z tej powieści. Więc poszliśmy o krok dalej. Można zobaczyć te nagrania u mnie na stronie (Sylwia Kubik – pisarka z Powiśla – przyp. red.). Aktorki, które tam występują, to są moje czytelniczki, które biorą udział w tych akcjach.

Co jeszcze planuję? Mnóstwo rzeczy! Przede

wszystkim odbędzie się Złot Żuławski w czerwcu w Orzechowym Dworcu w Rychnowie. Będzie tam 30 kobiet stacjonarnych plus 5 dojeżdżających, więc to będzie Złot na 35 osób wokół tych czterech tomów Serii Powiślańskiej i ich wznowień. Tak że będzie bardzo wesoło, sympatycznie, a przy tym rodzinie – tak jak właśnie w tej Brzozówce. Z kolei we wrześniu, może koncówka sierpnia, planuję Złot Powiślański. On natomiast będzie się koncentrował wokół dylogii żuławskiej. Ukaże się historia na faktach o Dawnej Wozowni, dzięki Kasi i Jankowi Burhardt, którzy ją prowadzą i zechcieli się ze mną podzielić informacjami. Mam materiały: zdjęcia, nagrania – po prostu całą historię, którą opiszę niebawem i która będzie miała premierę jesienią. Dlatego też tak przewrotnie złot

żuławski będzie wokół serii powiślańskiej, a powiślański – wokół dylogii żuławskiej, no ale tutaj akurat tak premiery się ułożyły. Ale może to i dobrze, tak dla kontrastu, żeby móc porównać sobie Powiśle z Żuławami, Żuławy z Powiślem.

Oczywiście będę też na targach. Najbliższe będą w Warszawie na Stadionie. Będę w sobotę 18 maja o godz. 16. Później będą też targi w Krakowie, ale jeszcze nie znam dokładnego terminu.

Poza tym przy okazji każdej premiery organizuję jakieś akcje z czytelnikami. Przy „Smakach nieba” w oczekiwaniu na premierę dziewczyny wrzucały różne inscenizacje, w których przy okazji jakichś czynności myślały o Brzozówce. Wyszły naprawdę genialne zdjęcia. Dziewczyny tak się w to zaangażowały, że one chyba te premiery przeżywają bardziej niż ja – tak się utożsamiają z bohaterami, z powieściami. Również mnie bardzo wspierają, bo teraz mam taki zabiegany czas, że mam sześć powieści w zapowiedziach, dwie powieści piszę naraz, a do tego mam redakcję książki... I tak na marginesie są wybory, a ja jestem samorządowcem, więc prowadzę też kampanię wyborczą. I po prostu mam bardzo dużo obowiązków, więc one część ciężaru przejęły na siebie. Dzięki temu, że tak bardzo mi pomagają przy tej promocji m.in. na grupach czytelniczych, to mogę zająć się tym, co jest pilniejsze. Trwa też tajna akcja (nie mogę powiedzieć, na czym polega, bo jeszcze ktoś ją zgapi) już od kilku tygodni, w którą również moje dziewczyny są zaangażowane i realizują w niej zadania – naprawdę kosztuje je to czasu, energii i pomysłów.

Ale mogę powiedzieć, że te nasze działania przynoszą efekty – mam feedback z bibliotek, mam zestawienia sprzedaży książek. I jest to możliwe tylko i wyłącznie dzięki temu, że mam takie grono czytelniczek. Ono z roku na rok jest coraz większe – bo wiadomo, coraz więcej osób dołącza

do naszej rodziny. Chociaż trzon jest cały czas ten sam – są osoby, które są ze mną od początku – to chętnie przygarniamy do nas kolejne fascynatki literatury i naprawdę przy tym się świetnie bawimy.

– Wracając do „Smaków nieba”, to większość jej akcji toczy się podczas Świąt Wielkanocnych oraz w okresie je poprzedzającym. A w jaki sposób Ty będziesz obchodzić tegoroczne święta i jak obchodzisz Wielki Post?

– Trochę zabiegane mam te święta, ale obchodzę je tak, jak to opisałam w książce. Czyli te wszystkie przygotowania, począwszy od Tłustego Czwartku, Środy Popielcowej, szykowania się i duchowego, i trybu oczekiwania na te zmiany, po przeżywanie tych świąt. Więc są przygotowania fizyczne typu robienie palm, sprzątanie, szykowanie ozdób, jak i te duchowe, czyli przemiana wielkopostna, wielkanocna. Nie jest to łatwy proces, bo wiadomo, wiele by się chciało, a nie zawsze wyjdzie tak, jak człowiek zaplanuje, ale takie właśnie są te moje święta.

Kiedyś bardzo nie lubiłam Wielkanocy. Myślałam sobie: co to za święta – trzy dni i koniec. Dopiero po latach, tak właściwie kilka lat temu, polubiłam bardziej Wielkanoc, doceniłam wagę i wartość tych świąt. Przecież teoretycznie my wszyscy wiemy, że one są ważniejsze niż bożonarodzeniowe, ale w praktyce te święta grudniowe są bardziej skomercjalizowane i lubiane przez ludzi. A ja chcę pokazać, że Wielkanoc też jest piękna i też zasługuje na to, żeby to piękno dostrzec, docenić i zobaczyć, jak nas umacnia nie tylko jako ludzi, ale jako rodzinę, jako społeczność, bo to jest ważne.

– Czego życzysz czytelnikom z okazji Wielkanocy?

– Tego, żeby byli przede wszystkim zdrowi – to oczywiste. Ale też, żeby uwierzyli w siebie i w swoje możliwości.

AGATA TUPAJ

# PIESI KONTRA KIEROWCY

Odkąd zmieniły się przepisy, kierowcy, zbliżając się do przejścia dla pieszych, muszą mieć oczy dookoła głowy. Bo nagle może pojawić się przechodzień i wejść na przejście. A nieustąpienie mu pierwszeństwa oznacza kłopoty. Ale czy zawsze?

Czy piesi są jak „święte krowy”, czy zawsze mają pierwszeństwo? Wielu z nich uważa, że tak, wchodząc na przejście bez upewnienia się, czy mogą to bezpiecznie zrobić. No ale słyszą wkoło, że prawo się zmieniło i teraz kierowcy muszą bezwzględnie im ustąpić pierwszeństwa. Tyle że pieszy też ma obowiązki.

Niby wszystko jest jasne, bo od ponad dwóch lat po nowelizacji ustawy Prawo o ruchu drogowym nie tylko pieszy znajdujący się na przejściu dla pieszych, ale również na nie wchodzący ma pierwszeństwo przed pojazdem (za wyjątkiem tramwaju). Zgodni z przepisami kierujący pojazdem ma obowiązek ustąpić pierwszeństwa pieszememu znajdującemu się na przejściu dla pieszych lub na nie wchodzącemu. Pod pojęciem „ustąpienie pierwszeństwa” rozumie się powstrzymanie się od ruchu, jeżeli ruch mógłby zmusić pieszego do zatrzymania się, zwolnienia lub przyspieszenia kroku.

## PIESZY TEŻ MA OBOWIĄZKI

Policjanci tłumaczą, że kierowca, zbliżając się do przejścia, musi zachować szczególną ostrożność, obserwować nie tylko przejście, ale i jego okolice oraz zmniejszyć prędkość, tak by stworzyć możliwość bezpiecznego przejścia przez jezdnię dla pieszych.

Ale przypominają też, że obowiązki ma pieszy, bo prawo zabrania mu wchodzenia bezpośrednio przed jadący pojazd oraz zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby, jak również przebiegania przez jezdnię. Pieszy podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście nie może również korzystać z telefo-

nu ani innego urządzenia elektronicznego w sposób uniemożliwiający mu obserwowanie sytuacji na przejściu. Co to znaczy? Mniej więcej tyle, że przechodząc przez przejście, można rozmawiać przez telefon, ale już nie wolno już oglądać filmików czy pisać SMS-ów, bo to utrudnia nam obserwację tego, co się dzieje na przejściu.

Jednak przepisy regulujące kwestię relacji kierowca-pieszy są nieprecyzyjne, pozostawiają wiele pola do interpretacji, a niestety zwykle kończy się na tym, że racja jest tego, kto ma w rękę bloczek z mandatami. A prawo musi być jasne i czytelne. A tak nie jest po zmianie przepisów dotyczących zachowania kierowców wobec przechodniów przez przejścia dla pieszych. Nowelizacja przepisów miała w większym stopniu chronić pieszych, którzy przechodzą przez ulice po pasach. To, że trzeba ich chronić, jest bezsporne, bo w starciu z autem są bez szans, ale przepisy muszą jasno mówić, co komu wolno, a czego nie. A dziś mamy galimatias, bo przepisy są nieprecyzyjne i rodzą frustrację ukierowców.

Oto dziś mamy taką sytuację, że kierowcy na widok pieszego blisko przejścia dla pieszych zatrzymują się, chcąc umożliwić mu przejście przez jezdnię. Tyle że często pieszy po prostu idzie dalej chodnikiem, wcale nie zamierza przechodzić przez jezdnię. Doszło do absurdu. Takich sytuacji jest więcej. Czasem piesi zatrzymują się koło przejścia i ucinają sobie pogawędkę. Mają prawo, ale potem patrzą na zatrzymujące się przed przejściem auta, nawet nie rozumiejąc, że dzieje się to za ich sprawą. Albo inna sytuacja — kiedy pieszy zatrzymuje się na „wysepce”



oddzielającej dwie jezdnie i wyciąga telefon, bo nagle przypomniało mu się, że ma zadzwonić do kolegi. Co ma zrobić wtedy kierowca — jechać czy się zatrzymać? Wielu wybiera to drugie rozwiązanie, bo ktoś może nagrać tę sytuację albo może w pobliżu być patrol policji. I będzie mandat, punkty karne. Chora sytuacja, a to tylko dlatego, że zapisy prawa są nieprecyzyjne. Może być wiele interpretacji danej sytuacji i zwykle, jak pokazuje życie, na niekorzyść kierowcy. I kierowcy nie kryją swojej frustracji, ale też irytacji.

## PASY STAŁY SIĘ PRZEDŁUŻENIEM CHODNIKA

— Jeżdżę autem już 23 lata. Jazda samochodem była dla mnie zawsze przyjemnością. Jednak ostatnio jeżdżę pełną łęką, że najadę na kogoś na przejściu dla pieszych. Z mojej winy? I tu zaczynają się schody. Po zmianie przepisów muszę mieć oczy dookoła głowy. Zawsze tak było, ale teraz mam wrażenie, że muszę widzieć to, co dzieje się za rogiem i za krzakiem. Że muszę przewidywać myśli pieszego, który w każdej chwili może wskoczyć na przejście, choć nic na to nie wskazuje — napisała do nas pani Anna z Olsztyna, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami na temat obecnej sytuacji. — Pieszy otrzymał w prezencie pierwszeństwo, co zwalnia go z odpowiedzialności za bezpieczeństwo nie tylko swoje, ale również moje. Daje mu przyzwolenie na każde zachowanie, z czego korzysta. Bo może. Pasy stały się przedłużeniem chodnika.

I trudno nie zgodzić się z tą oceną. Błędna interpretacja tego przepisu prowadzi do tego, że piesi, słysząc o swoim pierwszeństwie, wkraczają na pasy bez jakiegokolwiek zasygnalizowania kierowcom swego zamiaru. Intencją posłów było przyznanie pierwszeństwa pieszememu wchodzącemu na jezdnię, bo nikt nie ma wątpliwości co do tego, jak ma się zachować kierowca, gdy pieszy jest na przejściu. Ale wustawie nie ma nic o tym, kim jest pieszy wchodzący na przejście. Czy jest to przechodzień znajdujący się np. dwa metry od przejścia, a może pięć metrów, czy też jest pieszy, który stoi już

przed przejściem albo może podnosi nogę, żeby zrobić krok już na przejście?

## KIEDY PIESZY WCHODZI NA PASY?

Jak zatem interpretować pieszego wchodzącego na pasy? Tu policjanci mówią o pieszym, który wykonał ruch zmierzający w kierunku przejścia. — To pieszy, który swoim zachowaniem da jednoznaczny sygnał kierującemu, że wchodzi na przejście — tłumaczy asp. Tomasz Markowski, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Olsztynie. — W takiej sytuacji pieszy, który tak się zachował, ma pierw-

szeństwo przed nadjeżdżającym samochodem.

Czy zmiana przepisów sprawiła, że jest mniej wypadków na przejściach? Kierowcy stali się ostrożniejsi? Otóż w pierwszym półroczu 2021 roku w naszym województwie doszło do 24 wypadków z powodu nieustąpienia pierwszeństwa pieszememu na przejściu dla pieszych. Tyle samo wypadków było w ciągu sześciu miesięcy ubiegłego roku. Ale w pierwszym półroczu tego roku takich zdarzeń było już 36. Widać wyraźny wzrost, ale na szczęście w tych wypadkach nikt nie zginął. W pierwszym półroczu tego roku doszło też do 8 wypadków, których sprawcami byli piesi, którzy nie upewniali się co do możliwości bezpiecznego przejścia, weszli na jezdnię wprost pod nadjeżdżający pojazd. Na razie nic nie zapowiada „doprecyzowania” przepisów, bo jak pokazuje życie, taki zapis jest potrzebny. Dlatego też na drodze najlepiej stosować zasadę ograniczonego zaufania — dotyczy to zarówno kierowców, jak i pieszych.

ANDRZEJ MIELNICKI

REKLAMA

## przetarg



Spółdzielnia Mieszkaniowa

**NAD JAREM**

82-300 Elbląg, ul. J. Korczaka 29

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nad Jarem” w Elblągu ul. Korczaka 29

## ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie nw. robót remontowych:

**ZADANIE NR 1: likwidacja glonów, grzybów, porostów i mchów  
na ścianach budynków mieszkalnych, ocieplonych metodą lekką moką  
na pow. ok. 4800 m<sup>2</sup>**

**ZADANIE NR 2: renowacja 114 płyt loggiowych i 26 daszków nad loggiami  
na 3 budynkach przy ul. Broniewskiego 41 oraz ul. Ogólnej 42, 54  
będących w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Nad Jarem” w Elblągu.**

Termin realizacji zamówienia: do **30.08.2024 r.**

Oferty należy składać do dnia **12.04.2024 r.** (piątek) do godz. 14<sup>00</sup> korespondencyjnie lub bezpośrednio w siedzibie Spółdzielni.

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 15.04.2024 r. (poniedziałek) o godz. 11<sup>30</sup> bez udziału oferentów.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wykupienie specyfikacji istotnych warunków zamówienia w cenie 500 zł, dokonując opłaty na konto nr 52 1020 1752 0000 0502 0003 1567. Procedurę wykupu specyfikacji należy przeprowadzić drogą e-mailową (smnadjarem@elblag.com.pl) lub osobiście w siedzibie Spółdzielni.

Zamawiającemu przysługuje prawo swobodnego wyboru oferenta, jak również unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

# CO DALEJ Z INWESTYCJĄ PRZY ULICY WARSZAWSKIEJ 61?

Na Wyspie Spichrzów, a dokładniej przy ulicy Warszawskiej 61 mają powstać apartamenty. Sprawdziliśmy, na jakim etapie jest inwestycja.



Przy ulicy Warszawskiej ma powstać 96 apartamentów, trzygwiazdkowy hotel na około 100 pokoi oraz 14 miejsc do cumowania wraz z infrastrukturą

Głównym wykonawcą projektu jest warszawska firma. Jak czytamy na oficjalnej stronie internetowej, jest ona grupą spółek, które realizują inwestycje deweloperskie w segmencie apartamentów rekreacyjnych w miejscowościach turystycznych. Na Wyspie Spichrzów przy ulicy Warszawskiej 61 mają powstać 94 apartamenty i trzygwiazdkowy hotel.

W sprawie inwestycji zwróciliśmy się do inwestora. W odpowiedzi, którą uzyskaliśmy od prezesa zarządu Michała Kubickiego, dowiadujemy się, że po „dwóch latach walki z Ministerstwem Infrastruktury, które blokowało inwestycję, udało się warszawskiej firmie podpisać umowę z miastem Elbląg”. Ówczesny minister miał nie wyrazić bowiem zgody na przedsięwzięcie ze względu na położenie działki w granicach portu morskiego w Elblągu, co według niego miało wpłynąć negatywnie na jego rozwój.

Decyzję tę uchylił Wojewódzki Sąd Administracyjny.

— Po dwóch latach walki z Ministerstwem Infrastruktury jesteśmy dopiero niecały miesiąc od podpisania z miastem umowy. Szykujemy projekt, ale wiele się od 2022 roku zmieniło, również w przepisach budowlanych. Stąd konieczność weryfikacji naszych planów w kontekście zmian w przepisach — stwierdził prezes. — Są-

dę, że za około 2 miesiące będziemy gotowi do zaprezentowania projektu, który zostanie złożony do pozwolenia na budowę. Jedno jest pewne: główne założenie budynku z apartamentami na wynajem, do obsługi ruchu turystycznego, a zwłaszcza turystyki wodnej, pozostaje niezmienny. W drugim kroku chcemy rozpocząć rozmowy z Urzędem Morskim, Wodami Polskimi oraz Zarządem Portu Morskiego Elbląg o możliwości budowy infrastruktury postojowej dla łodzi wraz z zasilaniem w wodę i energię elektryczną.

Jak dodał, „nadrzędnym celem było nawiązanie do jakości architektury Wyspy Spichrzów, jednak bez jej naśladownictwa”.

— Skupiamy się również na zastosowaniu rozwiązań z dziedziny odnawialnych źródeł energii, by przyszli mieszkańcy mogli liczyć na niższe rachunki. Nadto prowadzimy rozmowy z firmami, które będą zarządzać najmem lokali w imieniu ich właścicieli. Spodziewamy się, że całość uzgodnień zostanie poczyniona do wakacji. Tak by można było uzyskać pozwolenie na budowę tuż na początku września, a budowę rozpocząć za rok — podkreślił Michał Kubicki.

Jak się dowiedzieliśmy, na działce o powierzchni 6700 metrów kwadratowych ma powstać 96 apartamentów, trzygwiazdkowy hotel na około 100 pokoi oraz 14 miejsc do cumowania wraz z infrastrukturą. **MK/RAZ**

## przetarg

### ESM „SIELANKA”

z siedzibą w Elblągu, ul. Gwiazdna 26/27

#### ogłasza ustny przetarg nieograniczony na najem nw. lokali użytkowych w Elblągu usytuowanych przy ulicach:

##### • w budynku mieszkalno-usługowym przy ulicy Królewieckiej 79-87;

- Lokal o pow. użytk. 82,00 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 2500,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 2.500,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=97,93 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=143,83 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=145,84 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,05t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 69,16 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową. Czynsz za najem lokalu to kwota 2100,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 2.100,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=80,37 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=127,85 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=199,41 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,04t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%

##### • w budynku handlowo-usługowym przy ulicy Gwiazdnej 21-29;

- Lokal o pow. użytk. 57,83 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową. Czynsz za najem lokalu to kwota 3400,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 3.400,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=176,53 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=260,70 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=359,32 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,09t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 20,00 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 900,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.000,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=149,90 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=233,22 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=254,78 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,06t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 45,50 m<sup>2</sup> położony na piętrze budynku z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową lub usługowo-biurową. Czynsz za najem lokalu to kwota 1800,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.800,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=117,60 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=188,41 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=279,10 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,07t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%

##### • w budynku mieszkalno-usługowym przy ulicy 1 Maja 28-46;

- Lokal o pow. użytk. 43,00 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 1500,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.500,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=112,03 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=187,53 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=309,10 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,07t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 52,81 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 1600,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.600,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=92,82 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=162,61 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=276,40 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,06t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 253,34 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 5000,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 5.000,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=62,91 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=121,17 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=202,07 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,04t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%

##### • w budynku handlowo-usługowym przy ulicy Plk. S. Dąbka 79;

- Lokal o pow. użytk. 22,90 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową. Czynsz za najem lokalu to kwota 900,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.000,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=73,24 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=133,54 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=150,91 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,03t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%

##### • w budynku handlowo-usługowym przy ulicy Plk. S. Dąbka 64;

- Lokal o pow. użytk. 52,39 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 1500,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.500,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=98,92 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=165,24 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=270,94 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,06t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%
- Lokal o pow. użytk. 62,93 m<sup>2</sup> położony na parterze budynku z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Czynsz za najem lokalu to kwota 1700,00 zł netto + media i VAT/miesiąc. Wadium w kwocie 1.700,00 zł. Lokal do objęcia z dniem podpisania umowy. Dane charakterystyki energetycznej lokalu: EU=56,02 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EK=95,48 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), EP=147,91 kWh (m<sup>2</sup>\*rok), E<sub>CO2</sub>=0,03t CO<sub>2</sub>/(m<sup>2</sup>\*rok), U<sub>OZE</sub>= 0,00%

Powierzchnię lokali użytkowych ustalono na podstawie Polskiej Normy PN-70/B-02365.

Umowa najmu zostanie zawarta według wzoru ESM „Sielanka” – tekst do wglądu w siedzibie Spółdzielni, pokój nr 15.

#### Przetarg odbędzie się dnia 09.04.2024 r. o godz. 13.00 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Gwiazdnej 26/27 (świetlica) w Elblągu.

Oferty w zalakowanych kopertach zawierające nw. dokumenty prosimy wysłać na adres siedziby Spółdzielni, dostarczyć do sekretariatu Spółdzielni lub wrzucić do skrzynki zamontowanej przy drzwiach siedziby Spółdzielni przy ul. Gwiazdnej 26/27 w terminie do dnia 08.04.2024 roku do godz. 14.00:

- charakterystyka firmy – prowadzona działalność, przeznaczenie lokalu
- oferowana stawka czynszu najmu
- aktualne zaświadczenie z ZUS o nie zaleganiu z opłatami związanymi ze świadczeniami społecznymi
- aktualne zaświadczenie z urzędu skarbowego o nie zaleganiu z opłatami podatkowymi
- podstawa prowadzenia działalności gospodarczej – aktualne zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej lub odpis z KRS
- zaświadczenie o nadaniu numeru identyfikacji podatkowej VAT oraz numeru REGON
- kserokopia dowodu wpłaty wadium na konto spółdzielni w banku PKO BP nr 57 1020 1752 0000 0302 0003 1575
- oświadczenie o zapoznaniu się z warunkami przetargu, postanowieniami Regulaminu postępowania przetargowego oraz wzorem umowy najmu/projektem, które oferent uznaje jako wiążące.

Szczegółowe informacje o przetargu – jego zasadach i lokalach – można uzyskać w administracji Spółdzielni (pok. 15) lub pod numerem telefonu (55) 642-50-46.

W przypadku gdy na najem danego lokalu wpłynie więcej niż jedna oferta, przetarg odbywa się w formie licytacji z postąpieniem co najmniej o jeden złoty.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz odstąpienia, odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

# WIELKANOCNE JAJKO, CZYLI SKARBIEC DLA ZDROWIA

I nie ma w tym tytule ani grama przesady! Jajka kurze rzeczywiście zawierają proteiny, witaminy, cenny kwas foliowy, karotenoidy i cholinę — by zacząć od tych najważniejszych składników. Nic dziwnego, że jajo to symbol Wielkanocy: oznacza przecież triumf życia nad śmiercią i początek nowego życia.

**M**ają też w sobie niacynę, która reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi, oraz lecytynę niezbędną do prawidłowej pracy serca i mózgu. Zasadniczo białko jaja ma optymalny dla potrzeb człowieka skład aminokwasów i jest niezastąpionym budulcem organizmu. Atutem jaj jest też wysoka zawartość cynku, wapnia, fosforu i żelaza. Jako jeden z nielicznych produktów spożywczych jaja zawierają też naturalny selen i jod.

## JAJKO — CZYLI CO KONKRETNIE?

Surowe jajo składa się w ponad 70 proc. z wody — przy czym warto pamiętać, że taka ilość jest charakterystyczna dla większości organizmów żywych, także ludzkiego ciała. Poza tym ok. 12 proc. to białko, niecałe 10 proc. przypada na tłuszcz, 1 proc. to składniki mineralne, mniej niż 1 — węglowodany. Skład chemiczny jaj zależy od wielu rzeczy: czynników genetycznych, sposobu karmienia niosek, wieku kur lub leczenia medycznego.

Jajka najlepiej spożywać po ich wcześniejszej obróbce termicznej, bowiem ugotowanie, usmażenie lub upieczenie jaj neutralizuje niekorzystne właściwości awidyny, czyli zawartego w jajku białka, które z kolei niszczy biotynę (witaminę H), a ta jest człowiekowi niezbędna, choć jednocześnie sprzyja rozwojowi wielu drobnoustrojów. Bo to właśnie awidyna, niszcząc biotynę w surowym jajku, chroni je przed rozwojem szkodliwych mikroorganizmów. Po obróbce termicznej traci te właściwości.

Ponad to wszystkie badania naukowe wykazały, że spożywanie jednego jajka dziennie znacząco zwiększa zawartość luteiny we krwi, bez negatywnego wpływu na poziom cholesterolu, oraz zmniejsza ryzyko katarakty.

Cennym składnikiem jaj jest też cholina, która bierze aktywny udział w budowie

i funkcjach mózgu i układu nerwowego, zmniejsza wchłanianie cholesterolu oraz obniża koncentrację homocysteiny w organizmie, co zmniejsza ryzyko miażdżycy.

## BIALKO

Naukowcy białko jaja uznają za pełnowartościowe, bo zawiera wszystkie aminokwasy tzw. egzogenne — te, których organizm człowieka nie jest w stanie wytwarzać, a które są niezbędne w prawidłowym żywieniu. Mało tego — także proporcje tych aminokwasów są odpowiednie dla potrzeb człowieka i rzadko spotykane w innych produktach. Prawdopodobnie z tego powodu przez wiele lat białko jaja kurzego służyło jako wzorzec do porównania wartości biologicznej innych białek.

Prócz walorów odżywczych, pewne frakcje białka pełnią funkcje bioaktywne. Zawarte w nich lizozym, konalbumina, cystatyna i kwas sialowy działają przeciwwirusowo, antybakteryjnie, chronią samą treść jaja przed zepsuciem. Jednak te same funkcje mogą wykazywać w naszym organizmie, szczególnie jeśli jemy świeże jaja „na miękko”. Substancje te izoluje się również z jaj, by wykorzystać je w produkcji leków.

## TŁUSZCZE

Skład tłuszczu zawartych w jajku jest bardzo złożony: około 60 proc. z nich to triglicerydy, ok. 30 proc. — to fosfolipidy, a ledwie 6 proc. to ten legendarny cholesterol w formie wolnej i zestryfikowanej. Na samym końcu ok. 1 proc. stanowią wolne kwasy tłuszczowe.

Najcenniejsze dla organizmu człowieka są fosfolipidy, w tym lecytyny, bo to z nich powstaje cholina, a ta z kolei poprawia naszą pamięć i ogólne działanie układu nerwowego i mięśniowego. Lecytyny i sfingomielina zmniejszają też wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Poza tym to właśnie dzięki zawartości



Pod względem zawartości witamin jajo jest produktem absolutnie wyjątkowym!

lecytyn i różnym formom cholesterolu organizm ludzki jest w stanie przyswoić tylko połowę cholesterolu obecnego w jajku.

## WĘGLOWODANY

Węglowodanów w jajku nie ma zbyt wiele, nie mogą więc jaja uchodzić za ich szczególnie bogate źródło. Wniosek — jajek nie muszą obawiać się osoby, które walczą o zachowanie prawidłowej wagi.

## SKŁADNIKI MINERALNE

Jako bądź co bądź komórka rozrodcza, jajko zawiera wiele składników mineralnych niezbędnych dla rozwoju potencjalnego nowego organizmu. Jak wspomniałam, jaja są jednym z nielicznych produktów spożywczych zawierających selen i jod, z których pierwszy jest silnym przeciwutleniaczem uznanym w zapobieganiu rakowi prostaty, a drugi

bardzo wspomaga pracę tarczycy. Na szczególną uwagę zasługuje też skorupa jaja, która zawiera ogromne ilości wapnia, i to tego najlepiej przyswajalnego przez organizm człowieka. Mało kto wie, a jeszcze mniej ludzi to praktykuje, ale po wypraniu i zmieleniu skorupka może być wykorzystana jako tani i doskonały suplement wapnia.

## WITAMINY

Pod względem zawartości witamin jajo jest produktem absolutnie wyjątkowym! Szczególnie dużo w nim witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, skumulowanych w żółtku, czyli tam, gdzie jest tłuszcz. Poza tym warto wiedzieć, że witamina A występuje tu w dwóch postaciach: retinolu, charakterystycznego dla produktów zwierzęcych, oraz prowitaminy, czyli beta-karotenu, częściej spo-

tykanego w roślinach. Jajo jest jednym z nielicznych produktów zawierających witaminę D — świetnie uzupełnia więc ten składnik, gdy cierpimy na brak słońca, ale też gdy dużo przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach. Pomaga osobom chorym na osteoporozę. Spośród witamin rozpuszczalnych w wodzie jajo dostarcza szczególnie dużo tych z grupy B, a jego kolejną wyjątkowość to zawartość witaminy B12, która w żywności nie jest powszechna.

## SKŁADNIKI BIOAKTYWNE

Często mówiąc o jajku, koncentrujemy się na zawartości składników odżywczych. Co jednak jest o wiele ważniejsze, skład jaj jest na tyle złożony, że poza wartością odżywczą składniki wykazują jeszcze tzw. aktywność biologiczną, a ta wspomaga procesy obronne organizmu przed choroba-

mi. Składniki bioaktywne w jajach to beta-karoten, kryptoksantina, luteina i zeaksantina. Dwa ostatnie to jedyne karotenoidy obecne w ludzkim oku, skumulowane w barwniku siatkówki, mające istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku i zapobiegające degeneracji siatkówki.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

**O jajku mówi prof. Andrzej Koncicki, lekarz weterynarii, kierownik Katedry Chorób Ptaków UWM:**  
— Jak poznać, że jajo jest świeże?

— O świeżości decyduje komora powietrzna jajka: jeśli minął już dłuższy czas od zniesienia, to treść paruje i z dnia na dzień ta komora po prostu się powiększa.

— Czy można po jajku poznać, że kurę faszeryowano antybiotykami?

— Raczej trudno by było. Ale zawsze można pobrać z mięsa próbkę i sprawdzić to w laboratorium diagnostycznym. I wykryć wszelkie inne substancje szkodliwe.

— Czy to prawda, że osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu powinny ograniczyć spożycie jaj?

— O, te zalecenia się ciągle zmieniają, ale mnie przekonuje tylko jedna rzecz: jajo zawiera wszystko, co jest niezbędne do życia. To przecież w nim rozwija się zarodek, nowe życie, nowe stworzenie...! A zatem w jajku musi być wszystko, co do powstania nowego życia niezbędne — bo jeśli czegoś zabraknie, to albo zarodek rozwijać się będzie w sposób patologiczny, albo w przypadku dużych niedoborów wartości odżywczych po prostu obumrze. Nawet patrząc historycznie: ileż to razy się słyszało, że w czasach głodu czy znacznego niedoboru żywności jedno jajko na tydzień znacznie zwiększało szanse przeżycia. Wszystko dlatego, że jajko jest naprawdę życiodajne, a zatem nawet osobom z podwyższonym cholesterolem jedno jajko dziennie nie zaszkodzi.

29 marca - 4 kwietnia 2024

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

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

Poniedziałek

20:00

TVP

KULTURA

**Nazywał się Bagger Vance**  
Dramat, USA, 2000

Wiekowy entuzjasta golfa, Hardy Greaves, nagle słabnie na polu golfowym. Ponieważ wcześniej przeszedł kilka zawałów, jest przekonany, że to kolejny atak serca, tym razem już ostatni. Leżąc półprzytomny na murawie, wraca wspomnieniom do lat dzieciństwa, kiedy to w jego rodzinnym Savannah na południu Stanów Zjednoczonych był świadkiem niezwyklego wydarzenia, poznał tytułowego Baggera Vance'a i na zawsze pokochał tę niezwykłą dyscyplinę sportu.

INNE DATY EMISJI: WTÓREK, 1:45

Piątek

22:45

TVP

KULTURA

**Porozmawiajmy o życiu i śmierci**  
Teatr Telewizji, 2002

Obraz codziennej, miłej egzystencji ludzi pozbawionych zasad moralnych, niezdolnych do odczuwania uczuć wyższych, kierujących się egoizmem i żądzą zysku, posługujących się nawet w kontaktach z najbliższymi osobami nielojalnością, kłamstwem, zdradą, a jednocześnie głęboko skrywających dojmujące poczucie samotności i tęsknotę za wielką miłością. Bohaterowie sztuki - ojciec, matka i dorosły syn - to rodzina, jakich wiele w całej Polsce. Żyją pośpiesznie, z „komórką” przy uchu, niby razem, ale zupełnie obok siebie, obojętni na cudze problemy.

Sobota

15:45

POLSAT

**Forrest Gump**  
Dramat, komedia, USA, 1994

Film opowiada historię życia pewnego, z pozoru zwyczajnego człowieka. Stany Zjednoczone pod koniec lat 40. W miasteczku w Alabamie przychodzi na świat chłopiec z niedowładem nóg, o ilorazie inteligencji znacznie poniżej przeciętnej. Od najmłodszych lat Forrest trzyma się kilku prostych zasad, wpojonych mu przez kochającą matkę (Sally Field). Znajduje zrozumienie jedynie u niej i przyjaciółki Jenny (Robin Wright). Za wszelką cenę pragnie dorównać zdrowym ludziom, postanawia więc żyć tak jak oni. Efekty jego starań przechodzą najsmielsze oczekiwania...

Niedziela

0:10

TVP 1

**Syn Boży**  
Dramat biblijny, USA, 2014

Kinowa wersja bijącego rekordy oglądalności telewizyjnego serialu "Biblia", zrealizowanego z wielkim rozmachem i dbałością o szczegóły. Fabularny wątek koncentruje się wokół całego życia Jezusa Chrystusa od narodzin po śmierć i zmartwychwstanie. Jezus Chrystus, Syn Boży, został osądzony i skazany przez Poncjusza Piłata na śmierć przez ukrzyżowanie.

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 21:25

Wtorek

21:45

TVP

KULTURA

**Portret kobiety w ogniu**  
Dramat, Francja, 2019

Akcja filmu przenosi nas do Bretanii, do roku 1770. Marianne (Noémie Merlant), malująca na zlecenie portrety, przybywa do okazałej posiadłości i na zlecenie arystokratki ma wykonać portret jej córki Héloïse (Adèle Haenel). Héloïse wkrótce ma zostać wydana za mąż. Dziewczyna nie zgadza się z decyzją matki i w akcie sprzeciwu odmawia pozowania. Marianne udając, że tylko dotrzymuje jej towarzystwa, musi namalować obraz z pamięci.

Środa

1:25

POLSAT

**Pewnego razu... w Hollywood**  
Dramat, kryminał, USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2019

Film jest pełną anegdot i elektryzujących dygresji historią aktora, grającego w westernach, który próbuje wrócić na szczyt - Ricka Daltona (Leonardo DiCaprio), oraz jego wiernego dublera - Cliffa Bootha (Brad Pitt). W tle czasy kontestacji, ruch hippisów, zmierzch epoki klasycznego Hollywoodu i Złotej Ery telewizji. Poza tym Steve McQueen (Damian Lewis), Bruce Lee (Mike Moh), a także piękna Sharon Tate (Margot Robbie) i Roman Polański (Rafał Zawierucha) po wielkim sukcesie „Dziecka Rosemary”.

Czwartek

22:30

TVP 1

**Oprawcy z Katynia**  
Dokument, Polska, 2020

W 1940 r. Związek Radziecki zarządził egzekucję 22.000 polskich jeńców wojennych, z czego 4.500 zamordowano w lesie katyńskim w Rosji. Film dokumentalny "Oprawcy z Katynia" opowiada po raz pierwszy historię masakry w Katyniu przedstawioną z punktu widzenia obu stron: ofiar i sprawców. W niezwykle szczegółowy sposób reżyser Cedric Tourbe pokazuje, jak doszło do tej zbrodni przeciwko ludzkości i przybliża mechanizmy funkcjonowania państwa sowieckiego oraz tajnej policji NKWD.

PIĄTEK • 29 marca

TVP 1

04:50 **Dziedzictwo** - serial  
05:40 **Złoty chłopak** - serial obycz.  
06:30 **Audycje Wyborcze**  
07:00 **Projekt: Nadzieja**  
- **Wielki Piątek** - reportaż  
07:30 **Agape Blisko Ciebie**  
- magazyn  
08:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** - serial krym.  
08:50 **Dziesięcioro przykazań cz. 1** - dram., USA, 1956  
11:05 **Wielki Tydzień - Droga Krzyżowa** - dok., Franc., 2019  
11:35 **Okrasa łamie przepisy**  
- magazyn kulinarny  
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**  
12:35 **Rok w ogrodzie Extra**  
- magazyn  
12:50 **Natura w Jedynce - Dzikie konie. Opowieść z Puszczy** - dok., Szwecja, 2020  
14:00 **Złoty chłopak** - serial

15:00 **Tędomata** - melodramat, Polska, 1976  
16:45 **Audycje Wyborcze**  
17:00 **Teleexpress; Pogoda**  
17:25 **Na zawsze w moim sercu**  
- obycz., USA, 2020  
19:00 **Jeden z dziesięciu**  
19:30 **Program inform. 19.30**  
19:55 **Gość 19.30**  
20:05 **Pogoda; Sport**  
20:20 **Będziemy mieszkać razem** - serial obycz., Polska  
21:05 **Uroczysta Droga Krzyżowa z udziałem papieża Franciszka**  
22:35 **Ben Hur** - dram. historyczny, USA, 2016  
00:50 **Matylda** - serial kostium.  
01:50 **Cristiada** - dram. historyczny, Meksyk, 2012  
04:15 **Benedykt XVI. Papież Emeryt** - dok., Hiszp., 2018

TVP 2  
05:10 **M jak miłość** - serial, 2020  
06:00 **Audycje Wyborcze**  
06:20 **Anna Dymna**  
- spotkajmy się  
06:55 **Na sygnale** - serial fabularyzowany  
07:30 **Pytanie na śniadanie**  
11:15 **Operacja zdrowie - Uzależnienie od e-papierosów** - magazyn medyczny, 2024  
11:50 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2024  
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej  
14:05 **Va Banque** - teleturniej  
14:30 **Przepis dnia**  
14:40 **Audycje Wyborcze**  
15:05 **Górczy ratownicy** - serial obyczajowy, Niemcy, 2023  
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej  
18:10 **Va Banque** - teleturniej  
18:40 **Akacja 38** - serial kostiumowy, 2016

TVN

05:35 **Uwaga!** - program interw.  
05:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy  
06:50 **Kuchenne rewolucje**  
- program kulinarno-rozrywkowy  
07:45 **Dzień Dobry TVN**  
- magazyn poranny  
11:30 **Kuchenne rewolucje**  
- program kulinarno-rozrywkowy  
12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy  
14:45 **Detektywi** - Do detektywów zgłasza się małżeństwo, które prosi o odnalezienie córki.  
15:45 **Doradca smaku** - program kulinarny  
15:50 **Kuchenne rewolucje**  
- program kulinarno-rozrywkowy  
16:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy  
18:00 **Detektywi** - program krym.

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**  
08:40 **Malanowski i Partnerzy**  
- serial kryminalny  
09:40 **Sekrety rodziny**  
- program obyczajowy  
10:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny  
11:40 **Gliniarze** - serial paradokumentalny  
12:50 **Wydarzenia** - program informacyjny  
13:20 **Interwencja** - magazyn reporterów  
13:40 **Trudne sprawy** - program obyczajowy  
14:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny  
15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny  
16:10 **Pogoda**  
16:15 **Interwencja** - magazyn reporterów  
16:30 **Na ratunek 112** - serial obyczajowy  
17:00 **Gliniarze** - serial paradokumentalny

18:00

**Pierwsza miłość** - serial obyczajowy  
**Wydarzenia** - program informacyjny  
19:25 **Gość Wydarzeń**  
- rozmowa dnia  
19:45 **Sport; Pogoda**  
20:05 **Pasja. Misterium Męki Pańskiej w Kalwarii Zebrzydowskiej.**  
20:55 **Prawdziwe kłamstwa**  
- kom. sensac., USA, 1994  
00:05 **Battleship: Bitwa o Ziemię** - przyg., SF, USA, Jap., 2012  
03:00 **Świat według Kiepskich**  
- serial komediowy  
03:30 **Nasz Nowy Dom**  
- program rozrywkowy  
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny  
05:25 **Teleskopy TV Okazje**

TVP Kultura

08:00 **Podróże z historią - Tarcza ukryta w górach**  
- dok., Polska, 2016  
08:35 **Szpakowski - odkrywając linie** - reportaż  
09:00 **Pogranicze w ogniu** - serial  
10:10 **Ponette** - dram., Franc., 1996  
12:00 **Słownobranie** - magazyn  
12:35 **Legends of Joan Sutherland** - dok., Wlk. Bryt., 2018  
13:35 **Chce się żyć** - obycz., Polska, 2013  
15:35 **Dziecko szczęścia czyli Jeremi Przybora** - report.  
16:30 **Zimy żal - Piosenki Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego**  
- widowisko  
17:25 **Tryptyk rzymski** - anim., Polska, 2008  
18:55 **Ludwig van Beethoven - Chrystus na Górze Oliwnej** - koncert, Wlk. Bryt., 2020

20:00

**Wieczór kinomana**  
- **Joanna d'Arc** - fab., USA, 1948  
22:45 **Teatr Telewizji - Porozmawiajmy o życiu i śmierci** - spektakl teatralny, 2002  
23:55 **Hala odlotów** - magazyn kulturalno-społeczny  
01:05 **Da Vinci odkodowany**  
- dok., Franc., 2019  
02:15 **Czwartkowy klub filmowy - Chwasty** - fab., USA, 1987  
04:45 **Noc krótkich filmów - Jestem tutaj** - anim., Polska, 2020  
05:10 **Podróże z historią - Polskie cuda natury**  
- dok., Polska, 2017  
05:35 **Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2**

TV Puls

06:00 **Gliniarz i prokurator**  
- Prześladowana przez byłego skazańca kobieta szuka pomocy u McCabe'a.  
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny  
10:00 **Zbuntowany anioł** - serial obyczajowy  
12:00 **Miasteczka. Nie ufaj nikomu** - serial paradokumentalny  
13:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - 61-letnia Jadwiga Popiołek to emerytka, która całe życie przepracowała w fabryce. Zahukana przez męża alkoholika, jest przekonana, że nic dobrego już jej nie spotka w życiu.  
16:00 **Miasteczka. Nie ufaj nikomu** - serial paradokumentalny  
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument

20:00

**Zawrotna prędkość**  
- akcja, Franc., 2017. Andrew i Garrett Fosterowie to bracia, których łączy wspólna pasja - miłość do luksusowych samochodów. Nie podziwiają ich jednak z daleka, pracują bowiem jako złodzieje droгих aut.  
21:55 **Kryptonim Banshee**  
- akcja, USA, 2022  
23:50 **Brudna sprawiedliwość**  
- akcja, USA, 2022  
01:55 **Menu na miarę** - program kulinarny  
02:30 **Dyżur** - serial medyczny  
02:55 **Menu na miarę** - program kulinarny  
03:20 **Dyżur** - serial medyczny  
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny  
04:35 **Dyżur** - serial medyczny

TVN 7

05:00 **Szkola** - Eryk Wróbel z licealnej 2b zamierza nakręcić teledysk do swojego utworu rapowego, a za namową kolegi postanawia, że w klipie wystąpią dziewczyny w seksownym tańcu.  
06:55 **Szpital** - program obycz.  
07:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy  
11:00 **Detektywi** - program krym.  
12:00 **W-11 Wydział Śledczy**  
- program kryminalny  
12:45 **Szpital** - program obycz.  
13:50 **Sąd rodzinny** - program sądowy  
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy  
16:55 **Zapiskane w gwiazdach** - paradokument  
17:55 **Szpital** - program obycz.  
18:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

TV 4

06:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej**  
08:00 **Dlaczego ja?**  
- serial paradokumentalny  
10:00 **Trudne sprawy**  
- program obyczajowy  
12:00 **Policjantki i Policjanci**  
13:00 **Gliniarze**  
14:00 **Na ratunek 112** - serial obyczajowy  
15:00 **Pomóż mi** - serial fabularyzowany  
16:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.  
18:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej**  
19:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.  
20:00 **Sprawiedliwi**  
- Wydział Kryminalny  
21:00 **Pamiętniki z wakacji**  
- serial obycz.  
22:00 **Love Island. Wyspa miłości**  
- reality show  
23:05 **Sprawiedliwi**  
- Wydział Kryminalny - serial policyjny  
03:05 **Interwencja**  
- magazyn reporterów  
03:25 **Disco Polo Life**  
04:25 **Top 10**  
- Lista Przebojów  
05:30 **Teleskopy TV Okazje**

TV Trwam

09:35 **Św. na każdy dzień**  
09:45 **Jestem Mamą**  
10:00 **Inf. dnia**  
10:15 **Misterium Męki Pańskiej**  
11:20 **Słowo życia**  
11:25 **Głos Polski**  
11:45 **Życie wg. św. Jana Pawła II**  
12:00 **Anioł Pański**  
12:03 **Inf. dnia**  
12:20 **Historia krzyża św. Jana Pawła II**  
13:10 **Fatimska Droga Krzyżowa**  
13:35 **Via Dolorosa**  
14:00 **W męce**  
14:55 **Mojej szukaj siły i światła**  
15:00 **Słowo życia**  
15:00 **Modlitwa do Bożego Miłosierdzia**  
15:20 **Mocni w Wierze**  
15:50 **Ma się rozumieć**  
16:00 **Inf. dnia**  
16:10 **Siodmy Sakrament**  
16:40 **Prosto o gosp.**  
17:00 **Liturgia Męki Pańskiej**  
18:50 **Św. na każdy dzień**  
19:00 **Gorzkie żale. Nabożeństwo pasyjne**  
19:55 **Słowo życia**  
20:00 **Inf. dnia**  
20:20 **Różaniec**  
20:50 **Mysiąc Ojczyzna**  
21:00 **Serce i oblicze Boga**  
21:15 **Nabożeństwo Drogi Krzyżowej**  
22:45 **Przegląd Tyg. „Niedziela”**  
22:50 **7 Kościołów Apokalipsy**

eprasa.pl 90447fc7a7

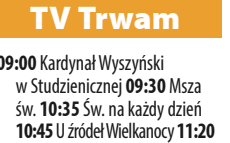
| SOBOTA • 30 marca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TVN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | POLSAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TVP Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TV Puls                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TVN 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TV 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TVP 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TVP 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>05:35 Uwaga!</b> - program interwencyjny<br><b>05:50 Bitwa o gości</b> - program rozrywkowy<br><b>06:50 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>07:45 Dzień Dobry TVN</b> - magazyn<br><b>11:30 Na Wspólnej Omnibus</b> - serial obyczajowy, Polska<br><b>13:25 The Traitors. Zdrajcy</b> - reality-show<br><b>15:05 Niezwykłe Stany Prokopa</b> - program podróżniczo-rozrywkowy<br><b>15:40 Idealny facet</b> - kom., USA, 2005<br><b>17:55 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>19:00 Fakty</b><br><b>19:25 Sport</b><br><b>19:35 Pogoda</b><br><b>19:45 Uwaga!</b> - program interwencyjny | <b>06:00 Nowy dzień z Polsat News</b><br><b>07:45 O psie, który wrócił do domu</b> - familijny, Chiny, USA, 2019. Ciepła, pełna przygód opowieść o Belli, psie, który przebył 400 mil, by odnaleźć Lucasa, człowieka, którego kocha.<br><b>09:50 Ewa gotuje</b> - program kulinarny<br><b>10:20 Nasz Nowy Dom</b> - program rozrywkowy<br><b>11:25 Jumanji</b> - fantasy, USA, 1995<br><b>13:40 Piotruś Królik</b> - anim., familijny, USA, Australia, 2018<br><b>15:45 Forrest Gump</b> - dram., kom., USA, 1994 ●<br><b>18:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>19:15 Prezydenci i Premierzy</b> - rozmowy Jarosława Gugały<br><b>19:45 Sport; Pogoda</b> | <b>08:00 15 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77</b> - Recital Wojciecha Młynarskiego, 1977<br><b>09:05 Tamte lata, tamte dni</b> - Janusz Józefowicz - magazyn<br><b>09:45 Świat Romana Ingardena</b> - reportaż<br><b>10:15 Galeria sztuki na ekranie - Wielkanoc w sztuce</b> - dok., Wlk. Bryt., 2021<br><b>11:15 Przygody pana Michała</b> - serial historyczno-przygodowy TVP, 1969<br><b>11:55 Rodzina Leśniewskich</b> - serial przygodowy TVP, 1978<br><b>12:35 Koncert z okazji otwarcia Muzeum Historii Polski - Requiem Krzysztofa Pendereckiego</b> - koncert, 2023<br><b>14:00 Lubię wracać tam, gdzie byłem</b> - dok., Polska, 2023 | <b>06:00 Taki jest świat</b> - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.<br><b>07:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu</b> - Zrozpaczona Krystyna szuka swojego 10-letniego syna Jasia, który nie wrócił ze szkoły do domu...<br><b>11:00 Lombard. Życie pod zastaw</b> - Tadek wyjmuje ze szkatułki na biżuterię srebrny pierścionek z złotym oczkiem i zanosi go do lombardu. Za uzyskane pieniądze chce sobie kupić konsolę do gier.<br><b>15:55 Złote dziecko</b> - kom., USA, 1986<br><b>17:50 Asterix i Obelix kontra Cezar</b> - kom., Franc., Niemcy, Włochy, 1999 | <b>05:00 Szkoła</b> - Ojciec ucznia 7c podstawówki, Mikołaja Rozka, po rozwodzie stał się bezdomnym. Mężczyzna tęskni za synem...<br><b>06:00 90 Day Fiance: The Other Way</b> - reality show<br><b>07:00 Bugs Bunny Builders</b> - animacja<br><b>07:30 King Kong</b> - przyg., N. Zel., USA, Niemcy, 2005. Klasyczna opowieść o wielkiej małpie, która zakochuje się w pięknej blondynie.<br><b>11:35 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy<br><b>14:45 Detektywi</b> - prog. krym.<br><b>15:45 Charlie i fabryka czekolady</b> - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2005<br><b>18:20 Madagaskar</b> - kom., USA, 2005. Cztery zbuntowane zwierząt uciekają z nowojorskiego Zoo z zamiarem rychłego powrotu. Niestety... | <b>08:15 Rezurekcja</b><br><b>09:00</b> Moje Misterium<br><b>10:00</b> Inf. dnia<br><b>10:15</b> Retrospekcja<br><b>10:35</b> Słowo życia<br><b>10:40</b> Wielka Sobota w dawnej tradycji wsi polskiej<br><b>11:00</b> My trzymamy z Bogiem<br><b>11:55</b> Św. na każdy dzień<br><b>12:00</b> Anioł Pański<br><b>12:03</b> Inf. dnia<br><b>12:20</b> Ostatnia droga Jezusa<br><b>12:50</b> Siódmy Sakrament<br><b>13:20</b> Ocalić od zapom.<br><b>13:30</b> Koncert pasyjny<br><b>14:40</b> Przegląd Tyg., „Niedziela”<br><b>14:45</b> Jak wygrać małżeństwo?<br><b>15:00</b> Kobiety przy Grobie<br><b>15:30</b> Wierzę w Ciebie<br><b>16:00</b> Inf. dnia<br><b>16:10</b> Historia PL<br><b>17:00</b> Z Parlamentu Europejskiego<br><b>17:30</b> Nowa Ewangelizacja<br><b>17:55</b> Poczet Wielkich Polaków<br><b>18:00</b> Anioł Pański<br><b>18:05</b> Inf. dnia<br><b>18:15</b> Pasja<br><b>19:00</b> Być dobrym jak chleb<br><b>19:25</b> Św. na każdy dzień<br><b>19:30</b> Wigilia Paschalna<br><b>22:00</b> Warto być ojcem<br><b>22:15</b> 7 Kościołów Apokalipsy<br><b>22:45</b> U źródeł Wielkanocy |
| <b>05:30 Balans bieli</b> - magazyn<br><b>06:05 Panna z mokrą głową</b> - serial, 1994<br><b>06:40 Audycje Wyborcze</b><br><b>07:00 Projekt: Nadzieja</b> - Wielka Sobota - reportaż<br><b>07:40 Rok w ogrodzie</b><br><b>08:05 Rok w ogrodzie Extra</b> - magazyn<br><b>08:20 Pełnosprawni</b> - magazyn dla niepełnosprawnych<br><b>08:50 Dziesięcioro przykazań cz.2</b> - dram., USA, 1956<br><b>10:35 Wojtyłowie. Drogi do świętości</b> - dok., Polska,<br><b>11:45 Gwiazdy w południe</b> - Vera Cruz - western, USA, 1954<br><b>13:25 Okrasa łamie przepisy</b> - magazyn kulinarny<br><b>14:00 Był sobie pies</b> - familijny, USA, 2017<br><b>15:50 Sanatorium miłości</b><br><b>16:45 Audycje Wyborcze</b> | <b>05:05 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia</b> - serial obycz., 2024<br><b>06:05 Audycje Wyborcze</b><br><b>06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość</b> - serial, Polska, 2024<br><b>07:30 Pytanie na śniadanie</b> - magazyn poranny<br><b>11:30 Mayerling</b> - dram., Wlk. Bryt., Franc., 1968<br><b>14:00 Familiada</b> - teleturniej<br><b>14:35 Koło fortuny</b> - teleturniej<br><b>16:20 Na dobre i na złe</b> - serial<br><b>17:15 Audycje Wyborcze</b><br><b>17:30 Słowo na niedzielę</b><br><b>17:45 Wierzę w Ciebie</b> - dram., USA, 2020<br><b>20:00 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno</b> - widowisko muzyczne<br><b>22:20 Panorama</b> - program informacyjny | <b>20:00 Mam talent</b> - program muzyczno-rozrywkowy<br><b>21:45 1800 gramów</b> - obycz., Polska, 2019. Ewa (Magdalena Różczka), szuka nowych opiekunów dla dzieci pozabawionych rodzin. Jest wulkanem energii, potrafi wyważyć każde drzwi i nagiąć każdy przepis, aby im pomóc.<br><b>23:50 Uwierz w ducha</b> - sens., USA, 1990<br><b>02:30 Rzeczy, których nie nauczył mnie matka</b> - serial, Polska<br><b>03:00 Szpital</b> - program obyczajowy<br><b>03:55 Uwaga!</b> - program interw.<br><b>04:15 Nauka jazdy</b> - reality show<br><b>04:40 Recepta na stary dom</b> - program edukacyjny                                     | <b>20:05 Epoka lodowcowa 2: Odwilż</b> - anim., USA, 2006<br><b>22:00 Hancock</b> - fantasy, USA, 2008. Duża siła powinna iść w parze z odpowiedzialnością - i wiedzą o tym wszyscy - wszyscy oprócz Hancocka.<br><b>00:00 Maska Zorro</b> - przyg., USA, 1998. Wiek XIX. Kalifornia rządzona przez hiszpańskich kolonistów. Szlachcic Don Diego de la Vega (Hopkins) nie może pogodzić się z terrorem wprowadzonym przez okrutnego gubernatora Montero.<br><b>04:00 Świat według Kiepskich</b> - serial komediowy<br><b>04:40 Disco Gramy</b> - program muzyczny<br><b>05:25 Telezakupy TV Okazje</b>                                                                | <b>15:15 Chłopiec z chmur</b> - przygodowy, Franc., 2019<br><b>17:15 Wydarzenie aktualne</b><br><b>17:45 Retro kino - Dzwonnik z Notre Dame</b> - film kostiumowy, Franc., 1956<br><b>20:00 Bilet do kina - Dom z kart</b> - dram. obycz., USA, 1993<br><b>22:00 John Eliot Gardiner - J.S. Bach - Pasja według św. Jana BWV 245</b> - koncert, Wlk. Bryt., 2021<br><b>00:15 Wieczór kinomana - Joanna d'Arc</b> - dramat historyczny, USA, 1948<br><b>05:10 Podróż z historią - Zwykła historia niezwykłych nazw</b> - dok., Polska, 2017<br><b>05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2</b>                                                           | <b>20:00 Eskort</b> - akcja, USA, 2018. Agent specjalnej elitarniej jednostki i weteran amerykańskiej piechoty morskiej James Silva (Mark Wahlberg), wspomagany przez tajną grupę taktyczną, eskortuje na pokład samolotu Li Noora (Iko Uwais). Będzie się działo...<br><b>22:00 John Wick 3</b> - akcja, USA, 2019. Za głowę Johna Wicka wyznaczono nagrodę... Czy to koniec jego panowania...<br><b>00:40 Pitbull. Nowe Porządki</b> - akcja, Polska, 2016<br><b>04:00 Menu na miarę</b> - program kulinarny<br><b>04:35 Taki jest świat</b> - przegląd wydarzeń z całego globu.                                                                 | <b>20:00 Ocean's 8</b> - sens., USA, 2018. Debbie Ocean wychodzi z więzienia i idąc w ślady brata przygotowuje skok życia.<br><b>22:25 Legion samobójców</b> - sens., USA, 2016. Drużyna złożona z najbardziej niebezpiecznych pojmanych przestępców dostaje najpotężniejszą broń, jaką dysponuje rząd. Mają misję, której celem jest pokonanie...<br><b>00:55 Nieuchwytny</b> - sens., USA, 1996<br><b>03:00 Medium z Long Island</b> - program paradowokumentalny<br><b>03:35 Mieszkając z duchem</b><br><b>04:25 Druga strona medalu</b> - talk-show                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| NIEDZIELA • 31 marca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TVN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | POLSAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TVP Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TV Puls                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TVN 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TV 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TVP 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TVP 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>05:45 Uwaga!</b> - program interwencyjny<br><b>06:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!</b> - serial animowany, USA<br><b>06:50 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>07:45 Dzień Dobry TVN</b> - magazyn<br><b>11:20 Mam talent</b> - program muzyczno-rozrywkowy<br><b>13:10 Dom</b> - animowany, komedia, USA, 2015<br><b>15:00 Johnny English: Nokaut</b> - komedia, USA, Franc., Chiny, Wlk. Bryt., 2018<br><b>16:45 Dora i miasto złota</b> - przyg., USA, Australia, 2019<br><b>19:00 Fakty</b> - program informacyjny<br><b>19:25 Sport</b><br><b>19:35 Pogoda</b><br><b>19:45 Sonic: Szybki jak błyskawica</b> - film, USA, Jap., Kan., 2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>06:00 Nowy dzień z Polsat News</b><br><b>07:35 Rio</b> - anim., USA, 2011<br><b>09:35 Piotruś Królik</b> - anim., familijny, USA, Australia, 2018<br><b>11:35 Epoka lodowcowa 2: Odwilż</b> - anim., USA, 2006<br><b>13:20 Ninja Warrior Polska</b> - program rozrywkowy<br><b>15:20 Miłość do kwadratu</b> - kom. romant., Polska, 2021<br><b>17:40 Nasz Nowy Dom</b> - program rozrywkowy<br><b>18:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>19:20 Sport; Pogoda</b><br><b>19:30 Państwo w Państwie</b> - program interwencyjny<br><b>20:00 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami</b> - program taneczno-rozrywkowy<br><b>22:10 Planeta Singli. Osiem historii</b> - serial kom., Polska, 2021 | <b>08:00 Wielkopiątkowe nabożeństwo luteriańskie w Świdnicy</b><br><b>09:05 Od ucha do ucha - Ktoś i Coś - Piłka - Pranie</b> - filmy animowane<br><b>09:35 Tamte lata, tamte dni</b> - Janusz Józefowicz - mag.<br><b>10:15 Wielkanoc w sztuce</b> - dok., Wlk. Bryt., 2021<br><b>11:15 Francuskie śniadanie - Thierry Smialek</b> - serial przygodowo-historyczny, Franc., 1963<br><b>12:35 Bilet do kina - Dom z kart</b> - fab., USA, 1993<br><b>14:35 Księga Przechlewni - Wiejskie, mało miejskie</b> - serial historyczno-przygodowy TVP, 1969<br><b>15:55 Rodzina Leśniewskich</b> - serial przyg., TVP, 1978<br><b>16:35 Jephthe</b> - koncert, 2022<br><b>17:15 Niedziela z... Ewą Wiśniewską</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>05:50 Najpiękniejsze baśnie: Nowe szaty cesarza</b> - baśni, Niemcy, 2010<br><b>07:05 Niebo istnieje... naprawdę</b> - obyczajowy, USA, 2014<br><b>09:05 Skrzydółko czy nóżka?</b> - kom., Franc., 1976<br><b>11:25 Kapuśniaczek</b> - kom., Franc., 1981<br><b>13:30 Książę w Nowym Jorku</b> - kom., USA, 1988. Kultowa komedia z Eddiemem Murphys! Książę Akemem (Eddie Murphy) z małego afrykańskiego królestwa Zamundy udaje się do Nowego Jorku, aby znaleźć kandydatkę na żonę.<br><b>15:50 Taxi 4</b> - kom., Franc., 2007. Na komisariacie pojawia się bowiem pewien Belg, który następnie ma zostać przetransportowany do więzienia w Afryce. Niestety zbyt łatwowierny Émilien uwalnia go... | <b>05:00 Szkoła</b> - Martyna Gaska dołączyła do klasy 7b. Dziewczyna pragnie szybko zdobyć przyjaciół.<br><b>06:00 90 Day Fiance: The Other Way</b> - reality show<br><b>07:00 Batwheels</b> - animacja<br><b>07:40 Miś Yogi</b> - film rodzinny, USA, N. Zel., 2010<br><b>09:25 Rin Tin Tin</b> - film rodzinny, USA, Bułgaria, 2007. Znalezione podczas I wojny światowej przez amerykańskiego pilota szczeniaki przeżywa ze swoim panem niezwykle przygody<br><b>11:25 Trolle</b> - przyg., USA, Indie, 2016<br><b>13:15 Bardzo Dziś Zachód</b> - western, USA, 1999<br><b>15:30 Niezwykłe przygody Adele Blanc-Sec</b> - przyg., Franc., USA, 2010<br><b>17:50 Pokémon: Detektyw Pikachu</b> - przyg., USA, Jap., Kan., Wlk. Bryt., 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>06:00 STOP Drogówka</b><br><b>07:00</b> Wielkie tajemnice historii<br><b>08:50</b> Potwory kontra Dynie - mutanty z kosmosu - anim., USA, 2009<br><b>09:20</b> Potwory kontra obcy: Wielka ucieczka B.O.B.-a - anim., USA, 2009<br><b>09:55</b> Agent XXL - kom. sensac., USA, Niemcy, 2000<br><b>14:00</b> Bibliotekarz II: Tajemnice kopalni króla Salomona - fantasy, USA, 2006<br><b>16:00</b> Robin Hood: książę złodziei - przyg., USA, 1991<br><b>19:00</b> Gliniarze<br><b>21:00</b> Pamiętniki z wakacji - serial obycz.<br><b>22:00</b> Love Island. Wyspa miłości<br><b>23:05</b> Król Skorpion: Księga Duszy - fantasy, USA, 2018<br><b>01:15</b> Księgi ukryte - dok., USA, 2003<br><b>03:25</b> Disco Polo Life<br><b>04:25</b> Top 10 - Lista Przebojów<br><b>05:30</b> Telezakupy |
| <b>17:35 Komisarz Alex</b> - serial kryminalny<br><b>18:40 Jaka to melodia?</b> - teleturniej<br><b>19:30 Program inform.</b> 19.30<br><b>19:50 Gość 19.30</b><br><b>20:05 Pogoda</b><br><b>20:10 Sport</b><br><b>20:20 Matylda</b> - serial kostiumowy, 2023<br><b>20:20 Rolnik szuka żony</b> - reality show<br><b>22:30 Dzień dobry, kocham cię</b> - kom. romant., Polska, 2014<br><b>00:10 Syn Boży</b> - dramat biblijny, USA, 2014 ●<br><b>02:45 Cudowny chłopak</b> - obycz., Hongkong, USA, 2017<br><b>04:50 Jaka to melodia?</b> - teleturniej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>05:45 Opowieść o Zbawicielu</b> - serial, Kan., Wlk. Bryt., USA, 2003<br><b>07:25 Audycje Wyborcze</b><br><b>07:35 Orędzie Abpa Stanisława Gądeckiego na Wielkanoc</b><br><b>07:50 Chłopiec z burzy</b> - obycz., Australia, 2019<br><b>09:40 Złodziej w hotelu</b> - fab., USA, 1955<br><b>11:35 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno</b> - widowisko muzyczne<br><b>14:00 Familiada</b> - teleturniej<br><b>14:35 Koło fortuny</b> - teleturniej<br><b>16:15 Tak to leciało!</b> - teleturniej muzyczny<br><b>17:15 Audycje Wyborcze</b><br><b>17:45 Sisi</b> - film kostiumowy, Niemcy, Włochy, Austria, 2010<br><b>19:45 Przepis dnia</b> | <b>21:55 Ci, którzy żyją mi śmierci</b> - thriller, Kan., USA, 2021. Nastolatek jest świadkiem morderstwa, za co ściga go dwóch zabójców.<br><b>00:05 Johnny</b> - biograficzny, Polska, 2022. Oparta na prawdziwych wydarzeniach historia, która wzrusza i inspirowa. Opowiedziana z perspektywy podopiecznego Jana Kaczkowskiego, Patryka Galewskiego - chłopaka, który nie miał łatwego startu w życiu.<br><b>02:30 Noe: Wybrany przez Boga</b> - przyg., USA, 2014<br><b>04:55 Recepta na stary dom</b> - program edukacyjny<br><b>05:15 Jak to jest zrobione?</b> - serial popularnonaukowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>23:20 Poranek kojota</b> - kom. sensac., Polska, 2001. Główny bohater Kuba (Maciej Stuhr) jest reporterem komiksów. Zastępując kolegę jako kelner na bankiecie, poznaje gwiazdę muzyki pop Noemi (Karolina Rosińska). Zakochuje się w niej i ze wzajemnością...<br><b>01:40 Hancock</b> - fantasy, USA, 2008. Duża siła powinna iść w parze z odpowiedzialnością - i wiedzą o tym wszyscy - wszyscy oprócz Hancocka.<br><b>03:35 Świat według Kiepskich</b> - serial komediowy<br><b>04:45 Disco Gramy</b> - program muzyczny<br><b>05:25 Telezakupy TV Okazje</b>                                                                                                                                         | <b>18:05 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz</b> - kom., Polska, 1978<br><b>20:00 Podróż do Indii</b> - dram., przygod., Wlk. Bryt., 1984<br><b>22:50 Więcej niż fikcja - Van Gogh. Złobą i chmury</b> - dok., Włochy, 2018<br><b>00:35 Noc krótkich filmów - Jestem tutaj</b> - anim., Polska, 2020<br><b>01:05 Kino nocne - Nieznajoma z Sans-Souci</b> - dram., Franc., Niemcy, 1981<br><b>03:10 Giacomo Balla, władca światła</b> - dok., Włochy, 2021<br><b>04:20 Teledyski</b><br><b>05:05 Podróż z historią - Słodki smak historii</b> - dok., Polska, 2017<br><b>05:40 Jeszcze więcej kultury</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>17:40 Asterix na olimpiadzie</b> - kom., Franc., Niemcy, Hiszp., Włochy, Belgia, 2008<br><b>20:00 Jeden gniewny człowiek</b> - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2021. Nowo zatrudniony ochroniarz pieniędzy konwojów okazuje się nad wyraz skuteczny...<br><b>22:15 Teoria chaosu</b> - akcja, Kan., 2005. Grupa włamywaczy dowodzonych przez sprytnego i do tej pory nieuchwytnego przestępcę Lorenza (Wesley Snipes), dokonuje napadu na bank.<br><b>00:20 Przetrawianie</b> - akcja, USA, 2011<br><b>02:55 Dyżur</b> - serial medyczny<br><b>04:20 Taki jest świat</b> - przegląd wydarzeń z całego globu.                                                                                                    | <b>05:00 Szkoła</b> - Martyna Gaska dołączyła do klasy 7b. Dziewczyna pragnie szybko zdobyć przyjaciół.<br><b>06:00 90 Day Fiance: The Other Way</b> - reality show<br><b>07:00 Batwheels</b> - animacja<br><b>07:40 Miś Yogi</b> - film rodzinny, USA, N. Zel., 2010<br><b>09:25 Rin Tin Tin</b> - film rodzinny, USA, Bułgaria, 2007. Znalezione podczas I wojny światowej przez amerykańskiego pilota szczeniaki przeżywa ze swoim panem niezwykle przygody<br><b>11:25 Trolle</b> - przyg., USA, Indie, 2016<br><b>13:15 Bardzo Dziś Zachód</b> - western, USA, 1999<br><b>15:30 Niezwykłe przygody Adele Blanc-Sec</b> - przyg., Franc., USA, 2010<br><b>17:50 Pokémon: Detektyw Pikachu</b> - przyg., USA, Jap., Kan., Wlk. Bryt., 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>06:00 STOP Drogówka</b><br><b>07:00</b> Wielkie tajemnice historii<br><b>08:50</b> Potwory kontra Dynie - mutanty z kosmosu - anim., USA, 2009<br><b>09:20</b> Potwory kontra obcy: Wielka ucieczka B.O.B.-a - anim., USA, 2009<br><b>09:55</b> Agent XXL - kom. sensac., USA, Niemcy, 2000<br><b>14:00</b> Bibliotekarz II: Tajemnice kopalni króla Salomona - fantasy, USA, 2006<br><b>16:00</b> Robin Hood: książę złodziei - przyg., USA, 1991<br><b>19:00</b> Gliniarze<br><b>21:00</b> Pamiętniki z wakacji - serial obycz.<br><b>22:00</b> Love Island. Wyspa miłości<br><b>23:05</b> Król Skorpion: Księga Duszy - fantasy, USA, 2018<br><b>01:15</b> Księgi ukryte - dok., USA, 2003<br><b>03:25</b> Disco Polo Life<br><b>04:25</b> Top 10 - Lista Przebojów<br><b>05:30</b> Telezakupy |
| <b>TV Trwam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>TV Trwam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>TV Trwam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>TV Trwam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>09:00</b> Prymas Stefan Wyszyński<br><b>09:10</b> Spotkanie z Magdaleną Buczek<br><b>09:15</b> Manna z Nieba<br><b>09:30</b> Historia kryzysa na Tarnicy<br><b>09:55</b> Słowo życia<br><b>10:00</b> Msza Święta<br><b>11:35</b> Przegląd Tyg.<br>„Niedziela”<br><b>11:40</b> Kalina<br><b>12:00</b> Błogosławieństwo „Urbi et Orbi”<br><b>12:20</b> Papież Polak do Rodaków<br><b>13:00</b> Jutrzenka nadziei<br><b>14:45</b> Operacja Baxis<br><b>16:00</b> Inf. dnia<br><b>16:10</b> Koncert zyczeń<br><b>16:50</b> Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit<br><b>17:30</b> Sól Ziemi<br><b>17:55</b> Poczet Wielkich Polaków<br><b>18:00</b> Regina Coeli<br><b>18:05</b> Inf. dnia<br><b>18:15</b> Msza F-dur księcia J.M.K. Poniatowskiego<br><b>19:10</b> Jacek i jego baranek<br><b>19:30</b> Moja katolicka rodzina<br><b>20:00</b> Inf. dnia<br><b>20:20</b> Różaniec<br><b>20:50</b> Młysi<br><b>21:00</b> Ojczyzna<br><b>21:00</b> Apel Jasnogórski<br><b>21:20</b> Inf. dnia<br><b>21:40</b> Retrospekcja<br><b>21:45</b> Stan Bezp. Państwa<br><b>21:55</b> Człowiek Boga<br><b>22:45</b> Jak wygrać małżeństwo? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>09:00</b> Prymas Stefan Wyszyński<br><b>09:10</b> Spotkanie z Magdaleną Buczek<br><b>09:15</b> Manna z Nieba<br><b>09:30</b> Historia kryzysa na Tarnicy<br><b>09:55</b> Słowo życia<br><b>10:00</b> Msza Święta<br><b>11:35</b> Przegląd Tyg.<br>„Niedziela”<br><b>11:40</b> Kalina<br><b>12:00</b> Błogosławieństwo „Urbi et Orbi”<br><b>12:20</b> Papież Polak do Rodaków<br><b>13:00</b> Jutrzenka nadziei<br><b>14:45</b> Operacja Baxis<br><b>16:00</b> Inf. dnia<br><b>16:10</b> Koncert zyczeń<br><b>16:50</b> Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit<br><b>17:30</b> Sól Ziemi<br><b>17:55</b> Poczet Wielkich Polaków<br><b>18:00</b> Regina Coeli<br><b>18:05</b> Inf. dnia<br><b>18:15</b> Msza F-dur księcia J.M.K. Poniatowskiego<br><b>19:10</b> Jacek i jego baranek<br><b>19:30</b> Moja katolicka rodzina<br><b>20:00</b> Inf. dnia<br><b>20:20</b> Różaniec<br><b>20:50</b> Młysi<br><b>21:00</b> Ojczyzna<br><b>21:00</b> Apel Jasnogórski<br><b>21:20</b> Inf. dnia<br><b>21:40</b> Retrospekcja<br><b>21:45</b> Stan Bezp. Państwa<br><b>21:55</b> Człowiek Boga<br><b>22:45</b> Jak wygrać małżeństwo? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>09:00</b> Prymas Stefan Wyszyński<br><b>09:10</b> Spotkanie z Magdaleną Buczek<br><b>09:15</b> Manna z Nieba<br><b>09:30</b> Historia kryzysa na Tarnicy<br><b>09:55</b> Słowo życia<br><b>10:00</b> Msza Święta<br><b>11:35</b> Przegląd Tyg.<br>„Niedziela”<br><b>11:40</b> Kalina<br><b>12:00</b> Błogosławieństwo „Urbi et Orbi”<br><b>12:20</b> Papież Polak do Rodaków<br><b>13:00</b> Jutrzenka nadziei<br><b>14:45</b> Operacja Baxis<br><b>16:00</b> Inf. dnia<br><b>16:10</b> Koncert zyczeń<br><b>16:50</b> Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit<br><b>17:30</b> Sól Ziemi<br><b>17:55</b> Poczet Wielkich Polaków<br><b>18:00</b> Regina Coeli<br><b>18:05</b> Inf. dnia<br><b>18:15</b> Msza F-dur księcia J.M.K. Poniatowskiego<br><b>19:10</b> Jacek i jego baranek<br><b>19:30</b> Moja katolicka rodzina<br><b>20:00</b> Inf. dnia<br><b>20:20</b> Różaniec<br><b>20:50</b> Młysi<br><b>21:00</b> Ojczyzna<br><b>21:00</b> Apel Jasnogórski<br><b>21:20</b> Inf. dnia<br><b>21:40</b> Retrospekcja<br><b>21:45</b> Stan Bezp. Państwa<br><b>21:55</b> Człowiek Boga<br><b>22:45</b> Jak wygrać małżeństwo? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>09:00</b> Prymas Stefan Wyszyński<br><b>09:10</b> Spotkanie z Magdaleną Buczek<br><b>09:15</b> Manna z Nieba<br><b>09:30</b> Historia kryzysa na Tarnicy<br><b>09:55</b> Słowo życia<br><b>10:00</b> Msza Święta<br><b>11:35</b> Przegląd Tyg.<br>„Niedziela”<br><b>11:40</b> Kalina<br><b>12:00</b> Błogosławieństwo „Urbi et Orbi”<br><b>12:20</b> Papież Polak do Rodaków<br><b>13:00</b> Jutrzenka nadziei<br><b>14:45</b> Operacja Baxis<br><b>16:00</b> Inf. dnia<br><b>16:10</b> Koncert zyczeń<br><b>16:50</b> Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit<br><b>17:30</b> Sól Ziemi<br><b>17:55</b> Poczet Wielkich Polaków<br><b>18:00</b> Regina Coeli<br><b>18:05</b> Inf. dnia<br><b>18:15</b> Msza F-dur księcia J.M.K. Poniatowskiego<br><b>19:10</b> Jacek i jego baranek<br><b>19:30</b> Moja katolicka rodzina<br><b>20:00</b> Inf. dnia<br><b>20:20</b> Różaniec<br><b>20:50</b> Młysi<br><b>21:00</b> Ojczyzna<br><b>21:00</b> Apel Jasnogórski<br><b>21:20</b> Inf. dnia<br><b>21:40</b> Retrospekcja<br><b>21:45</b> Stan Bezp. Państwa<br><b>21:55</b> Człowiek Boga<br><b>22:45</b> Jak wygrać małżeństwo? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| PONIEDZIAŁEK • 1 kwietnia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TVP 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TVP 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>05:55 Brat</b> - dokument, Franc., 2022<br><b>06:30 Audycje Wyborcze</b><br><b>07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium w Łagiewnikach</b><br><b>08:05 Tam, gdzie mieszka Bóg</b> - fab., Watykan, Argent., 2017<br><b>09:40 Emma</b> - film kostiumowy, USA, Wlk. Bryt., 1996<br><b>11:50 Między ziemią a niebem</b><br><b>12:00 Regina Coeli</b> - Watykan, 2024<br><b>12:15 Między ziemią a niebem</b><br><b>12:50 To Słowo ma moc</b><br><b>13:30 Jerozolima</b> - dok., Wlk. Bryt., 2014<br><b>14:25 Znachor</b> - dramat, Polska, 1981<br><b>16:45 Audycje Wyborcze</b><br><b>17:00 Teleexpress</b><br><b>17:20 Pogoda</b><br><b>17:30 Rolnik szuka żony</b> - reality show | <b>05:35 Opowieść o Zbawicielu</b> - serial, Kan., Wlk. Bryt., USA, 2003<br><b>07:10 Audycje Wyborcze</b><br><b>07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz</b><br><b>11:50 Śniadanie u Tiffany'ego</b> - kom. romant., USA, 1961. Do kamienicy, gdzie mieszka czarująca i zwariowana Holly (Audrey Hepburn), wprowadza się nowy lokator, Paul Varjak (George Peppard). Między początkowym pisarzem a Holly nawiązuje się nić przyjaźni.<br><b>14:00 Familiała</b> - teleturniej<br><b>14:35 Koło fortuny</b> - teleturniej<br><b>17:15 Audycje Wyborcze</b><br><b>17:50 Sisi</b> - film kostiumowy, Niemcy, Włochy, Austria, 2010<br><b>19:40 Przepis dnia</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>18:40 Jaka to melodia?</b> - teleturniej<br><b>19:30 Program inform.</b> 19.30<br><b>19:50 Gość 19.30</b><br><b>20:05 Pogoda</b><br><b>20:10 Sport</b><br><b>20:20 Matylda</b> - serial kostiumowy, 2023<br><b>21:20 Sanatorium miłości</b> - reality show<br><b>22:10 Sanatorium miłości. Kulisy programu</b> - felieton<br><b>22:25 Zupa Nic; Komedia obyczajowa, 2021</b><br><b>00:05 Poszukiwany, poszukiwana</b> - kom., Polska, 1972<br><b>01:45 Dzień dobry, kocham cię</b> - kom. romant., Polska, 2014<br><b>03:30 Jaka to melodia?</b> - teleturniej                                                                                                                       | <b>20:00 Skyfall</b> - sens., Wlk. Bryt., USA, 2012. Akcja filmu koncentruje się na śledztwie w sprawie ataku na siedzibę Mł6. Sytuacja wygląda dramatycznie, M jest zmuszona przenieść działalność do podziemnych tuneli. Za atakiem stoi tajemniczy i bezwzględny Raoul Silva, który dąży do zlikwidowania M, jako akt zemsty za dawne porachunki.<br><b>22:30 Panorama</b><br><b>23:10 Podejrzeni</b> - fab., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995<br><b>01:05 Uczwiy złodziej</b> - fab., USA, 2020<br><b>02:55 Dla niej wszystko</b> - thriller, USA, 2010                                                                                                             |

| TVN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | POLSAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>05:55 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy<br><b>06:50 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>07:45 Dzień Dobry TVN</b> - magazyn<br><b>11:05 Niezwykłe Stany Prokopa</b> - program podróżniczo-rozrywkowy<br><b>11:35 Sonic: Szybki jak błyskawica</b> - kom., przyg., USA, Jap., Kan., 2020<br><b>13:40 Złoty kompas</b> - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2007<br><b>16:05 Dzieciak rządzi!</b> - kom., USA, 2017<br><b>18:00 Milionery</b> - program rozrywkowy<br><b>19:00 Fakty</b><br><b>19:25 Sport; Pogoda</b><br><b>19:40 Uwaga!</b> - program interwencyjny<br><b>19:55 Doradca smaku</b> - program kulinarny<br><b>20:00 Autentyczni</b> - talk-show | <b>06:00 Nowy dzień z Polsat News</b><br><b>06:50 Zaplątani</b> - anim., familijny, USA, 2010<br><b>09:15 Aladyn</b> - -- musical, przyg., Wlk. Bryt., USA, Australia, 2019. Aladyn to uroczy rozrabiacz, którego domem są ulice miasta Agrabah. Chce porzucić życie drobnego złodziejzaka, ponieważ wierzy, że został stworzony do ważniejszych rzeczy.<br><b>11:50 Vaiana: Skarb oceanu</b> - anim., familijny, USA, 2016<br><b>14:15 Zwierzogród</b> - anim., familijny, USA, 2016<br><b>16:40 Nasze Magiczne Encanto</b> - anim., familijny, USA, 2021<br><b>18:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>19:25 Gość Wydarzeń</b> - rozmowa dnia<br><b>19:45 Sport; Pogoda</b><br><b>20:00 Disney. Koncert spełnionych życzeń.</b> - Polska, 2024 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>20:45 Meg</b> - film katastroficzny, USA, Chiny, 2018<br><b>23:10 Rekiny wojny</b> - kom., USA, 2016. Prawdziwa historia dwóch dwudziesto-parolatów, którym udaje się wykorzystać mało znany projekt rządowy, pozwalający niewielkim firmom brać udział w przetargach na kontrakty dla amerykańskiej armii.<br><b>01:30 Dowody zbrodni</b> - serial krym., USA<br><b>02:30 Projekt Cupid</b> - program rozrywkowy z udziałem osób ze spektrum autyzmu<br><b>03:20 Szpital</b> - program obycz.<br><b>04:10 Uwaga!</b> - program interw.<br><b>04:25 Nauka jazdy</b> - reality show<br><b>04:50 Recepta na stary dom</b><br><b>05:15 Jak to jest zrobione?</b>                    | <b>22:00 Le Mans '66</b> - biograf. dram., sport., USA, 2019. Matt Damon i Christian Bale grają filmie inspirowanym prawdziwymi wydarzeniami, opartym na prawdziwej historii o próbie stworzenia najszybszego samochodu świata przez Ford Motor Company.<br><b>01:15 Czarny świt</b> - sens., USA, 2005. W tajemniczych okolicznościach wychodzi na jaw, że były agent CIA Jonathan Cold (Seagal) uwalnia z więzienia handlarza bronią...<br><b>03:30 Zjedz Kambodżę</b> - program podróżniczo-kulinarny<br><b>04:40 Disco Gramy</b> - program muzyczny<br><b>05:25 Telezakupy TV Okazje</b>                                                                                                                                                               |

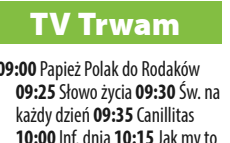
| TVP Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TV Puls                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00 Muzyczne poranki</b><br><b>08:10 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz</b> - kom., Polska, 1978<br><b>10:05 14 Przegląd Piosenki Aktorskiej - Wrocław '93. Warsztat</b> - koncert, 1993<br><b>11:50 James Tissot, portrecista neoklasyzmu</b> - dokument<br><b>13:00 Wakacje Mikołajka</b> - kom. familijna, Franc., 2014<br><b>14:45 Thierry Śmiełek</b> - serial przygodowo-histeryczny, Franc., 1963<br><b>16:05 Lalka</b> - kostium., Polska, 1968. Historia kariery Wokulskiego, który wydobyla się z dołów społecznych i który, blisko kresu swej wspinaczki, napotyka przeszkodę nie do pokonania w postaci bariery konwenansu, snobizmu i przesądów.<br><b>18:50 Krytyk muzyczny z Johnem Malkovichem</b> - spektakl teatralny, Wlk. Bryt., 2020 | <b>05:10 Złote dziecko</b> - kom., USA, 1986<br><b>06:50 Żandarm i policjantki</b> - kom., Franc., 1982<br><b>08:50 Wielka włóczęga</b> - kom., Franc., 1966<br><b>11:35 Mia i biały lew</b> - przyg., Franc., 2018. Dzieciństwo 10-letniej dziewczynki o imieniu Mia zmienia się w wielką przygodę, kiedy jej rodzice postanawiają przenieść się do Afryki.<br><b>13:35 Za jakie grzechy, dobry Boże?</b> - kom., Franc., 2014. Marie i Claude Verneuil to szanowana rodzina. Wycho-wują wspólnie cztery córki. Wkrótce obojdzie się wesele ostatniej z nich.<br><b>15:35 Asterix i Obelix kontra Cezar</b> - kom., Franc., Niemcy, Włochy, 1999<br><b>17:45 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra</b> - kom., Franc., Niemcy, 2002 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>20:00 Nazywał się Bagger Vance</b> - dram., USA, 2000. Wiekowy entuzjasta golfa, Hardy Graves, nagle słabnie na polu golfowym...<br><b>22:20 John Williams</b> - koncert, Niemcy, 2021<br><b>00:05 Podróż do Indii</b> - dram., przygod., Wlk. Bryt., 1984. Pani Moore prosi przypadkowo poznanego młodego i wykształconego Hindusa Aziza o towarzyszenie jej w wycieczce do Grot Marabskich, do których udaje się wraz z narzeczoną swojego syna.<br><b>03:00 Zdolne bestie te Kossaki...</b> - dok., Polska, 2020<br><b>04:05 Teledyski</b><br><b>05:30 Afisz kulturalny ekstra</b>                                                                                                                                                                    | <b>20:00 Bodyguard zawodowiec</b> - akcja, USA, 2017. Michael Bryce (Ryan Reynolds) uznawany jest za najlepszego ochroniarza na świecie. Jednak tym razem mężczyzna dostaje zadanie, któremu może nie sprostać...<br><b>22:15 Wasabi: Hubert zawodowiec</b> - akcja, Franc., Jap., 2001<br><b>00:30 Córka wilka</b> - akcja, USA, 2019<br><b>02:10 Dzielnica strachu</b> - serial kryminalny<br><b>03:10 Lombard. Życie pod zastaw</b> - paradokument fabularny<br><b>04:05 Taki jest świat</b> - przegląd wydarzeń z całego globu.<br><b>05:00 Dzielnica strachu</b> - serial kryminalny                                                                                                                                        |

| TVN 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TV 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>05:00 Szkoła</b> - Do licealnej 2c dołączyć nowy uczeń. Tajemnice kopalińcem, po lekcjach pracuje dorywczo, żeby pomóc matce.<br><b>06:55 Batwheels</b> - animacja<br><b>07:20 Rin Tin Tin</b> - film rodzinny, USA, Bułgaria, 2007<br><b>09:10 Pożyczalcy</b> - film rodzinny, Wlk. Bryt., USA, 1997. Pożyczalcy nie kradną tylko pożyczają...<br><b>11:00 Mała stopa</b> - przyg., USA, 2018<br><b>13:05 Pokémon: Detektyw Pikachu</b> - przyg., USA, Jap., Kan., Wlk. Bryt., 2019<br><b>15:20 Step Up: Wszyscy na parkiet</b> - musical, USA, 2014. Bohaterowie najbardziej roztarżonej serii w historii kina powracają, by zmierzyć się o tytuł najlepszych na świecie.<br><b>17:40 Ocean's 8</b> - sens., USA, 2018 | <b>06:00</b> łowcy skarbów. Kto da więcej <b>08:00</b> Bibliotekarz II: Tajemnice kopalińcem, po lekcjach pracuje dorywczo, żeby pomóc matce. <b>10:00</b> Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas! - familijny, kom., USA, 2000 <b>11:55</b> Robin Hood - faceli w rajtuzach - kom., przyg., USA, Franc., 1993 <b>14:05</b> Granice wytrzymałości - thriller, USA, Niemcy, 2000 <b>16:45</b> Goście, goście - fantasy, kom., Franc., 1993 <b>19:00</b> Policjantki i Policjanci <b>20:00</b> Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny <b>21:00</b> Pamiętniki z wakacji - serial obycz.<br><b>22:00</b> Love Island. Wyspa miłości - reality show <b>23:05</b> Life - SF, thriller USA, 2017 <b>01:20</b> STOP Drogówka - serial policyjny <b>02:20</b> Interwencja - magazyn reporterów <b>02:55</b> SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami <b>05:30</b> Telezakupy TV Okazje |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>20:00 Podatek od miłości</b> - kom., Polska, 2017. Ona - skuteczna pracowniczka Urzędu Skarbowego. On to domniemany oszust podat-kowy, który wpada w jej sidła.<br><b>22:10 Czas na Show. Drag Me Out</b> - reality show<br><b>23:10 Nie wszystko złoto, co się świeci</b> - przyg., USA, 2008. Ben Finnegan zaprzepaścił w swoim życiu małżeństwo z piękną Tess, własny biznes i szczęście rodzinne. <b>19:25</b> Św. na każdy dzień <b>19:30</b> Król Chwały <b>19:45</b> Modlitwa z udziałem dzieci <b>20:00</b> Inf. dnia <b>20:20</b> Różaniec <b>20:50</b> Mysłąg Ojczyzna <b>21:00</b> Apel Jasnógórski <b>21:20</b> Inf. dnia <b>21:40</b> Śladami s. Heleny Majew-skiej <b>22:00</b> Z węgłą nad wodę           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| WTOREK • 2 kwietnia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TVP 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TVP 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>04:40 Wieża Eiffa</b> - arcydzieło inżynierii - dok., Franc., 2012<br><b>05:40 Złoty chłopak</b> - serial obycz., 2022<br><b>06:30 Audycje Wyborcze</b><br><b>07:00 Transmisja Mszy Świętej</b><br><b>07:35 Kościół z bliska</b><br><b>08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel</b> - serial krym.<br><b>08:50 teleturniej muzyczny</b><br><b>09:45 Komisarz Alex</b> - serial krym.<br><b>10:45 Ojciec Mateusz</b> - serial<br><b>11:35 Korona królów. Jagiello-nowie</b> - serial historyczny<br><b>12:10 Agrobiznes</b><br><b>12:25 Agropogoda</b> - magazyn<br><b>12:35 Program rolny</b><br><b>12:50 Natura w Jedynce</b> - Urodzeni w Górach Skalistych - Pierwsze kroki - dok., Austria, 2020<br><b>14:00 Złoty chłopak</b> - serial obycz.<br><b>14:50 Jaka to melodia?</b> | <b>05:10 M jak miłość</b> - serial, 2020<br><b>06:00 Audycje Wyborcze</b><br><b>06:25 Z historii prawosławia w Polsce. Podkarpacie</b><br><b>06:55 Na sygnale</b> - serial fabularyzowany<br><b>07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz</b><br><b>11:15 Z wieszaka historii</b><br><b>11:50 Dla niesłyszących</b> - Barwy szczęścia - serial obycz., 2024<br><b>12:30 Koło fortuny</b> - teleturniej<br><b>14:05 Va Banque</b> - teleturniej<br><b>14:40 Audycje Wyborcze</b><br><b>15:00 Koło Fortuny</b> - extra - teleturniej<br><b>15:05 M jak miłość</b> - serial, 2024<br><b>16:00 Koło fortuny</b> - teleturniej<br><b>18:10 Va Banque</b> - teleturniej<br><b>18:45 Akacjaowa 38</b> - serial kostiumowy, 2016<br><b>19:35 Barwy szczęścia</b> - serial obycz., 2024 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>15:25 Gra słów. Krzyżówka</b><br><b>15:55 Dziedzictwo</b> - serial<br><b>17:00 Teleexpress; Pogoda</b><br><b>17:20 Jaka to melodia?</b><br><b>17:55 Klan</b> - telenowela<br><b>18:25 Leśniczówka</b> - serial obycz.<br><b>18:55 Jeden z dziesięciu</b><br><b>19:30 Program inform.</b> 19.30<br><b>19:55 Gość 19.30</b><br><b>20:05 Pogoda; Sport</b><br><b>20:15 Reportery</b> - magazyn<br><b>21:30 Korona królów. Jagiello-nowie</b> - serial historyczny<br><b>21:10 Moje córki krowy</b> - obycz., Polska, 2015<br><b>22:45 Włóczęga</b> - dramat, USA, Australia, 2014<br><b>00:40 Królowa</b> - fab., Wlk. Bryt., Franc., Włochy, USA, 2006<br><b>02:35 Zupa Nic</b> - kom. obycz., Polska, 2021<br><b>04:15 Notacje</b> - dokument                                  | <b>20:10 Barwy szczęścia</b> - serial obycz., 2023<br><b>20:45 Kulisy serialu „M jak miłość”</b><br><b>20:55 M jak miłość</b> - serial, 2024<br><b>21:55 Na sygnale</b> - serial fabularyzowany<br><b>22:30 Panorama</b><br><b>23:10 Stulecie Winnych</b> - serial, 23:55 <b>Paciorki jednego różańca</b> - dram., Polska, 1979<br><b>02:00 Podejrzeni</b> - thriller., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995. W doku w San Pedro w Kalifornii ktoś wysadza nocą w powietrze jeden ze statków, który miał przewozić duży ładunek kokainy.<br><b>03:55 Siostry. Dziesięć panien mądrych</b> - dok., Polska, 2022                                                                                                                                                                               |

| TVN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | POLSAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>05:40 Uwaga!</b> - program interw.<br><b>05:55 Ukryta prawda</b><br><b>06:50 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>07:45 Dzień Dobry TVN</b> - magazyn<br><b>11:30 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>12:35 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy<br><b>14:45 Detektywi</b> - program krym.<br><b>15:45 Doradca smaku</b> - program kulinarny<br><b>15:50 Kuchenne rewolucje</b> - program kulinarno-rozrywkowy<br><b>16:55 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy<br><b>18:00 Detektywi</b> - program krym.<br><b>19:00 Fakty</b><br><b>19:40 Sport; Pogoda</b><br><b>19:55 Uwaga!</b> - program interwencyjny                        | <b>06:00 Nowy dzień z Polsat News</b><br><b>08:40 Malanowski i Partnerzy</b> - serial kryminalny<br><b>09:40 Sekrety rodziny</b> - program obyczajowy<br><b>10:40 Dłaczego ja?</b> - serial paradokumentalny<br><b>11:40 Gliniarze</b> - Dochodzi do brutalnego napadu na młodą kobietę. Detektywi podejrzewają, że sprawa ma związek z pewnym raperem...<br><b>12:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>13:20 Interwencja</b> - magazyn reporterów<br><b>13:40 Trudne sprawy</b> - program obyczajowy<br><b>14:40 Dłaczego ja?</b> - serial paradokumentalny<br><b>15:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>16:10 Pogoda</b><br><b>16:15 Interwencja</b> - magazyn reporterów |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>20:10 Doradca smaku</b> - program kulinarny<br><b>20:15 Na Wspólnej</b> - serial obycz.<br><b>20:55 Milionery</b> - program rozrywkowy<br><b>21:35 Czas na Show. Drag Me Out</b> - reality show<br><b>22:40 Kuba Wojewódzki</b> - talk-show<br><b>23:40 Superwizjer</b> - magazyn reporterów<br><b>00:15 Autentyczni</b> - talk-show<br><b>01:00 Dowody zbrodni</b> - serial krym., USA<br><b>02:05 Projekt Cupid</b> - program rozrywkowy z udziałem osób ze spektrum autyzmu<br><b>02:55 Szpital</b> - program obycz.<br><b>03:40 Uwaga!</b> - program interw.<br><b>03:55 Nauka jazdy</b> - reality show<br><b>04:20 Recepta na stary dom</b><br><b>04:45 Jak to jest zrobione?</b> | <b>16:30 Na ratunek 112</b> - serial obyczajowy<br><b>17:00 Gliniarze</b> - serial paradokumentalny<br><b>18:00 Pierwsza miłość</b> - serial obyczajowy<br><b>18:50 Wydarzenia</b> - program informacyjny<br><b>19:25 Gość Wydarzeń</b> - rozmowa dnia<br><b>19:45 Sport; Pogoda</b><br><b>20:05 Ninja Warrior Polska</b> - program rozrywkowy<br><b>22:05 Turysta</b> - thriller, USA, 2010<br><b>00:20 Gra o życie</b> - thriller, akcja, USA, 2008<br><b>02:35 Nasz Nowy Dom</b> - program rozrywkowy<br><b>04:40 Disco Gramy</b> - program muzyczny<br><b>05:25 Telezakupy TV Okazje</b>                                                                                                     |

| TVP Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TV Puls                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00 Muzyczne poranki</b> - teledyski<br><b>08:25 Zaginione-odnalezione - Claude Monet „Plaża w Pourville”</b> - magazyn<br><b>08:45 Informacje kulturalne</b><br><b>09:05 Wakacje Mikołajka</b> - komedia familijna, Franc., 2014<br><b>10:50 Lalka</b> - kostiumowy, Polska, 1968. Historia życia Wokulskiego...<br><b>13:40 Elmyr de Hory - największy fałszerz XX-ego wieku</b> - dokument, Franc., 2016<br><b>14:45 Magiczny Świat Davida Copperfielda</b> - dramat, USA, 2019<br><b>16:55 Pogranicze w ogniu</b> - serial, Polska, 1991<br><b>18:05 Niedziela z...</b><br><b>19:00 Mistrzowie muzyki filmowej - 1960'S Part Two</b> - dok., Wlk. Bryt., 2019 | <b>06:00 Gliniarz i prokurator</b> - McCabe bada sprawę byłego policjanta, który był bliski rozwiązania morderstwa sprzed 20 lat.<br><b>08:00 Kobra - oddział specjalny</b> - serial kryminalny<br><b>10:00 Zbuntowany anioł</b> - serial obyczajowy<br><b>12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu</b> - Rok temu zmarła mama 36-letniej Marty. Pewnego dnia kobieta dostrzega na płocie jego domu baner informujący o wystawieniu posesji na sprzedaż.<br><b>13:00 Lombard. Życie pod zastaw</b> - paradokument fabularny<br><b>16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu</b> - serial paradokumentalny<br><b>18:00 Lombard. Życie pod zastaw</b> - paradokument |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>20:00 Książd Marek</b> - Teatr Telewizji, 1997<br><b>21:45 Lekkie obyczaje - Portret kobiety w ogniu</b> - dram., Franc., 2019<br><b>24:00 Chavela</b> - dok., USA, Hiszp., 2017. Legendarna piosenkarka, znana jako kobieta w czerwonym ponczu, zdobyła sławę w latach 60. XX wieku. Była postacią bardzo charakterystyczną: nosiła męskie stroje, specjalizowała się w meksykańskim stylu muzycznym ranchera.<br><b>01:45 Nazywał się Bagger Vance</b> - dram., USA, 2000<br><b>04:05 Położna</b> - dok., Polska, 2019<br><b>05:10 Teledyski</b><br><b>05:30 Afisz kulturalny ekstra</b>                                                                          | <b>20:00 Pan i pani Smith</b> - akcja, USA, 2005. John i Jane Smith są z pozoru zwyczajnym małżeństwem ze sporym stażem, wiodącym ustabilizowane życie w uroczym domu na przedmieściach. Pozory jednak mylą...<br><b>22:30 Zawrotna prędkość</b> - akcja, Franc., 2017<br><b>00:10 Miasto śmierci</b> - thriller, USA, 2007<br><b>02:20 Dzielnica strachu</b> - serial kryminalny<br><b>03:20 Lombard. Życie pod zastaw</b> - paradokument fabularny<br><b>04:20 Menu na miarę</b> - program kulinarny<br><b>05:00 Dzielnica strachu</b> - serial kryminalny                                                                                        |

| TVN 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TV 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>05:00 Szkoła</b> - Maturzyści Kasia Przybysz i Bartek Witecki wrócili do siebie po rozstaniu i znów są parą. Oboje są w sobie bardzo zakochani...<br><b>06:55 Szpital</b> - program obycz.<br><b>07:55 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy<br><b>11:00 Detektywi</b> - program krym.<br><b>12:00 W-11 Wydział Śledczy</b> - program kryminalny<br><b>12:45 Szpital</b> - Na SOR trafia 6 miesięczny chłopczyk, który bardzo kaszle i ma wysoką temperaturę.<br><b>13:50 Sąd rodzinny</b> - program sądowy<br><b>14:50 Sędzia Anna Maria Weso-łowska</b> - serial sądowy<br><b>16:55 Zapisane w gwiazdach</b> - paradokument<br><b>17:55 Szpital</b> - program obycz.<br><b>18:55 Ukryta prawda</b> - program obyczajowy | <b>06:00</b> łowcy skarbów. Kto da więcej <b>08:00</b> Dłaczego ja? - serial paradokumentalny <b>10:00</b> Trudne sprawy - program obyczajowy <b>12:00</b> Policjantki i Policjanci <b>13:00</b> Gliniarze <b>14:00</b> Na ratunek 112 - serial obyczajowy <b>15:00</b> Pomóż mi - serial fabularny. <b>16:00</b> Policjantki i Policjanci - serial paradok. <b>18:00</b> Łowcy skarbów. Kto da więcej <b>19:00</b> Policjantki i Policjanci <b>20:00</b> Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny <b>21:00</b> Pamiętniki z wakacji - serial obycz. <b>22:00</b> Love Island. Wyspa miłości - reality show <b>23:00</b> Nie oddychaj - thriller, USA, Węgry, 2016 <b>00:55</b> STOP Drogówka - serial policyjny <b>01:55</b> Śmierć na, 1000 sposobów <b>02:55</b> SuperLudzie - serial o osobach z niepełno-sprawnościami <b>05:30</b> Telezakupy TV Okazje                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>20:00 Hotel Paradise</b> - reality show<br><b>21:00 Nieuchwytny</b> - sens., USA, 1996. Jack Cole (Steven Seagal) jest byłym agentem, który pracował dla rządu w krajach Trzeciego Świata. Powierzano mu najbardziej delikatne misje. Teraz pracuje jako zwykły detektyw. Tymczasem mieszkańcami Los Angeles wstrząsa seria morderstw o charakterze rytualnym...<br><b>23:10 Adwokat diabła</b> - sens., USA, Niemcy, 1997<br><b>02:05 Medium z Long Island</b> - paradokument.<br><b>02:35 Mieszkając z duchem</b> - program paradokument.<br><b>04:20 Druga strona medalu</b>                                                                                                                                            | <b>09:00</b> Papież Polak do Rodaków <b>09:25</b> Słowo życia <b>09:30</b> Św. na każdy dzień <b>09:35</b> Canillitas <b>10:00</b> Inf. dnia <b>10:15</b> Jak my to widzimy <b>10:45</b> Żew natury <b>11:05</b> Mocni w Wierze <b>11:35</b> Słowo życia <b>11:40</b> Ma się rozumieć <b>11:50</b> Św. na każdy dzień <b>12:00</b> Regina Coeli <b>12:03</b> Inf. dnia <b>12:20</b> Urodziłem się w roku, 1920... Jan Paweł II w Radzyminie <b>12:55</b> Czerwony Dwór <b>13:30</b> Msza św. <b>14:30</b> Akita 101 Łez <b>15:00</b> Sanktuarium Maria Schutz <b>15:50</b> Ma się rozumieć <b>16:00</b> Inf. dnia <b>16:10</b> Jestem mamą <b>16:40</b> Zdrowie z Bożej Apteki <b>16:55</b> Życie wg. św. Jana Pawła II <b>17:10</b> Prosto o gosp. <b>17:30</b> Zostañ Żołnierzem RP <b>17:55</b> Poczet Wlk. Polaków <b>18:00</b> Regina Coeli <b>18:05</b> Inf. dnia <b>18:15</b> Rozmowy niedok. <b>19:25</b> Św. na każdy dzień <b>19:45</b> Modlitwa z udziałem dzieci <b>20:00</b> Inf. dnia <b>20:20</b> Różaniec <b>20:50</b> Mysłąg Ojczyzna |

## ŚRODA • 3 kwietnia

## TVP 1

**04:50** Dziedzictwo - serial  
**05:35** Złoty chłopak - serial obycz.  
**06:30** Audycje Wyborcze  
**07:00** Transmisja Mszy Świętej  
**07:30** Zrzuńcowani odbudowani - magazyn  
**08:00** Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.  
**08:50** teleturniej muzyczny  
**09:45** Komisarz Alex - serial krym.  
**10:45** Ojciec Mateusz - serial  
**11:35** Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny  
**12:10** Agrobiznes  
**12:30** Agropogoda - magazyn  
**12:35** Rok w ogrodzie Extra - magazyn  
**12:50** Urodzeni w Górach Skalnych - Dorastanie - dok., Austria, 2020  
**14:00** Złoty chłopak - serial obycz.  
**14:50** Jaka to melodia?  
**15:25** Gra słów. Krzyżówka  
**15:55** Dziedzictwo - serial



**17:00** Teleexpress  
**17:15** Pogoda  
**17:20** Jaka to melodia?  
**17:55** Klan - telenowela  
**18:25** Leśniczówka - serial obycz.  
**19:00** Jeden z dziesięciu  
**19:30** Program inform. 19.30  
**19:55** Gość 19.30  
**20:05** Pogoda; Sport  
**20:15** Reporterzy - magazyn  
**20:30** Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny  
**21:10** Królowa - fab., Wlk. Bryt., Franc., Włochy, USA, 2006  
**23:00** Chirurgi - Urologia - dok., Polska, 2023  
**24:00** Pogrzebany - dram., Franc., Hiszp., 2010  
**01:45** Włóczęga - fab., USA, Australia, 2014  
**03:40** Zdrój - serial sensacyjny, Estonia, 2018

## TVP 2

**05:10** M jak miłość - serial, 2020  
**06:00** Audycje Wyborcze  
**06:25** Pozyteczni.pl - magazyn  
**06:55** Na sygnale - serial fabularyzowany  
**07:30** Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz - magazyn poranny  
**11:15** Zrzuńcowani odbudowani - magazyn  
**11:50** Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2023  
**12:30** Koło fortuny - teleturniej  
**14:05** Va Banque - teleturniej  
**14:40** Audycje Wyborcze - audycje komitetów wyborczych  
**15:00** Koło Fortuny - extra - teleturniej  
**15:05** M jak miłość - serial, Polska, 2024  
**16:00** Koło fortuny - teleturniej  
**18:10** Va Banque - teleturniej



**18:45** Akacyjowa 38 - serial kostiumowy, 2016  
**19:35** Barwy szczęścia - serial obycz., 2023  
**20:45** Przepis Dnia  
**20:55** Na dobre i na złe - serial  
**21:55** Na sygnale - serial fabularyzowany  
**22:30** Panorama  
**23:10** Stulecie Winnych - serial  
**00:10** Ilu miałaś facetów? - kom., USA, 2011.  
 Bohaterka filmu to samotna kobieta po trzydziestce, która zaczyna poważnie zastanawiać się nad swoim panięńskim stanem.  
**02:10** Tajemnice rodu Valentów - serial obycz.  
**04:15** Synek - dokument, Polska, 2021

## 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  
**11:30** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**12:35** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**14:45** Detektywi - program krym.  
**15:45** Doradca smaku - program kulinarny  
**15:50** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**16:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**18:00** Detektywi - program krym.  
**19:00** Fakty  
**19:40** Sport; Pogoda



**19:55** Uwaga! - program interw.  
**20:10** Doradca smaku - program kulinarny  
**20:15** Na Wspólnej - serial obycz.  
**20:55** Milionerzy - program rozrywkowy  
**21:35** The Traitors. Zdrój - reality-show  
**23:10** Oszukać przeznaczenie V - horror, USA, Kan., 2011  
**01:00** Superwizjer - magazyn reporterów  
**01:35** Dowody zbrodni - serial krym., USA  
**02:35** Projekt Cupid - program rozrywkowy z udziałem osób ze spektrum autyzmu  
**03:20** Szpital - program obycz.  
**04:05** Uwaga! - program interw.  
**04:25** Nauka jazdy - reality show  
**04:50** Recepta na stary dom  
**05:15** Jak to jest zrobione?

## POLSAT

**06:00** Nowy dzień z Polsat News  
**08:40** Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny  
**09:40** Sekrety rodziny - program obyczajowy  
**10:40** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**11:40** Gliniarze - Dochodzi do włamania do domu znanego blogera podróżniczego, postrzelona zostaje jego dziewczyna.  
**12:50** Wydarzenia  
**13:20** Interwencja - magazyn reporterów  
**13:40** Trudne sprawy - program obyczajowy  
**14:40** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**15:50** Wydarzenia - program informacyjny  
**16:10** Pogoda  
**16:15** Interwencja - magazyn reporterów  
**16:30** Na ratunek 112 - serial obyczajowy



**17:00** Gliniarze - serial paradokumentalny  
**18:00** Pierwsza miłość - serial obyczajowy  
**18:50** Wydarzenia - program informacyjny  
**19:25** Gość Wydarzeń - rozmowa dnia  
**19:45** Sport  
**19:55** Pogoda  
**20:05** Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy  
**21:05** Zrobmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003  
**23:00** Wykiwać klawisz - kom., USA, 2005  
**01:25** Pewnego razu... w Hollywood - dram., krym., USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2019  
**05:00** Disco Gramy - program muzyczny

## TVP Kultura

**08:00** Muzyczne poranki  
**08:25** Słowobranie - magazyn  
**09:05** Pogranicze w ogniu - serial, 1991  
**10:10** Magiczny Świat Davida Copperfielda - dramat, USA, 2019  
**12:20** Tamte lata, tamte dni - magazyn  
**13:00** Mistrzowie muzyki filmowej - 1960'S Part Two - dok., Wlk. Bryt., 2019  
**14:00** Pepe Le Moko - fab., Franc., 1937  
**15:40** Kiedy będę ptakiem - dok., Polska, 2012  
**16:35** Pogranicze w ogniu - serial, 1991  
**17:50** Rzec Polska - Skuter Osa - dok., 2018  
**18:15** Którędy po sztukę - Jerzy Nowosielski - magazyn  
**18:30** Krag Kantora - dok., Polska, 2015



**19:40** Informacje kulturalne  
**20:00** Na wschód od Hollywood - Gagarine - dram., Franc., 2020. Akcja "Gagarine" ma miejsce na ogromnym osiedlu Cite Gagarine na przedmieściach Paryża. Wybudowano je na początku lat 60. na cześć kosmonauty Jurija Gagarina, a rok temu zaczęło burzyć...  
**21:45** Profesor T - Anatomia pamięci - serial, Wlk. Bryt., Niemcy, Belgia, 2020  
**22:50** Jazz.pl - Marian Pawlik Quartet - koncert, 2022  
**00:35** Czysta - fab., Franc., 1981  
**02:55** Wszystko co kocham - obycz., Polska, 2009  
**04:40** Teledyski  
**05:15** Afisz kulturalny ekstra

## TV Puls

**06:00** Gliniarz i prokurator - Niebezpieczny wiezien ucieka podczas transportu. Eskortuje go Jake i policjant, który ginie walce.  
**08:00** Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny  
**10:00** Zbuntowany anioł - serial obyczajowy  
**12:00** Miasteczka. Nie ufaj nikomu - Na plebani pojawia się Hubert, nowy wikary, który nie przypada do gustu wieloletniej organistce, Mariannie, ze względu na swoje tatuaże.  
**13:00** Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny  
**16:00** Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny  
**18:00** Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



**20:00** Krytyczna godzina - akcja, Wlk. Bryt., USA, 2019. 11-letnia córka szefa policji zostaje porwana. W pogoni za porywaczem policjant Frank Penny wbrew rozkazom przełożonych zabija w obronie własnej przestępcę...  
**22:00** Eskort - akcja, USA, 2018  
**00:00** Teoria chaosu - akcja, Kan., 2005  
**02:00** Dzielnica strachu - serial kryminalny  
**03:00** Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny  
**03:55** Menu na miarę - program kulinarny  
**05:00** Dzielnica strachu - serial kryminalny

## TVN 7

**05:00** Szkoła - Paulina Krasoń z 2c chce wygrać w międzyskolnych zawodach lekkoatletycznych. Dziewczyna każdą wolną chwilę poświęca na trening.  
**06:55** Szpital - program obycz.  
**07:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**11:00** Detektywi - program krym.  
**12:00** W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny  
**12:45** Szpital - Pacjentka dra Piotra Wójtowicza ucieka przed mężem, który się nad nią znęca.  
**13:50** Sąd rodzinny - program sądowy  
**14:50** Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy  
**16:55** Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny



**17:55** Szpital - program obyczajowy  
**18:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**20:00** Hotel Paradise - reality show  
**21:00** Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - fantasy, melodramat, USA, 2008. Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodzięje.  
**00:35** List w butelce - obycz., USA, 1999  
**03:00** Hotel Paradise - reality show  
**03:50** Medium z Long Island - program paradokumentalny  
**04:20** Druga strona medalu - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej  
**08:00** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**10:00** Trudne sprawy - program obyczajowy  
**12:00** Policjantki i Policjanci  
**13:00** Gliniarze  
**14:00** Na ratunek 112 - serial obyczajowy  
**15:00** Pomóż mi - serial fabularny.  
**16:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
**18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej  
**19:00** Policjantki i Policjanci  
**20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny  
**21:00** Pamiętniki z wakacji - serial obycz.  
**22:00** Love Island. Wyspa miłości  
**23:00** Ulepszenie - akcja, SF, USA, 2018  
**01:05** STOP Drogówka - serial policyjny  
**02:05** Interwencja - magazyn reporterów  
**02:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show  
**03:25** Disco Polo Life  
**04:25** Top 10 - Lista Przebojów  
**05:30** Telezakupy TV Okazje

## TV Trwam

**09:00** Tak Go pamiętam  
**09:30** Sanktuarium polskie  
**09:50** Św. na każdy dzień  
**10:00** Audycja Generalna Ojca Św. Franciszka  
**11:00** Modlitwa śmoleńska  
**11:25** Jestem mamą  
**11:40** Prosto o gosp.  
**12:00** Regina Coeli  
**12:03** Inf. dnia  
**12:20** Leśne rzeki  
**13:00** Misja Bilaj  
**13:30** Msza św.  
**14:30** 20 czerwca, 1941 roku  
**15:00** Za Kościół i zbawienie świata  
**15:50** Ma się rozumieć  
**16:00** Inf. dnia  
**16:10** Na zdrowie  
**16:30** Orędownicza w codzienności  
**17:00** Po stronie prawdy  
**17:55** Poczet Wielkich Polaków  
**18:00** Regina Coeli  
**18:05** Inf. dnia  
**18:15** Rozmowy niedok.  
**19:25** Św. na każdy dzień  
**19:30** Opowieści z Księgi Cnot  
**20:00** Inf. dnia  
**20:20** Różaniec  
**20:50** Myśląc Ojczyzna  
**21:00** Apel Jasnogórski  
**21:20** Inf. dnia  
**21:40** Polski Punkt Widzenia  
**22:00** Głos serca  
**23:00** Z Benedyktem XVI rok po roku

## CZWARTEK • 4 kwietnia

## TVP 1

**04:50** Dziedzictwo - serial  
**05:35** Złoty chłopak - serial obycz.  
**06:30** Audycje Wyborcze  
**07:00** Transmisja Mszy Świętej  
**07:30** Zdrój historie - magazyn  
**08:00** Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.  
**08:50** teleturniej muzyczny  
**09:45** Komisarz Alex - serial krym.  
**10:45** Ojciec Mateusz - serial  
**11:35** Korona królów. Jagiellonowie. Taka historia - telenowela dokument.  
**12:10** Agrobiznes; Agropogoda  
**12:35** Program rolny  
**12:50** Leśne rzeki - dok., Polska  
**13:35** Fascynujący Madagaskar - dzikie wybrzeża - dok., Niemcy, 2014  
**14:00** Złoty chłopak - serial obycz.  
**14:50** Jaka to melodia?  
**15:25** Gra słów. Krzyżówka  
**15:55** Dziedzictwo - serial  
**17:00** Teleexpress; Pogoda



**17:20** Jaka to melodia? - teleturniej  
**17:55** Klan - telenowela  
**18:25** Leśniczówka - serial obycz., 2024  
**19:00** Jeden z dziesięciu  
**19:30** Program inform. 19.30  
**19:55** Gość 19.30  
**20:05** Pogoda  
**20:10** Sport  
**20:15** Reporterzy - magazyn  
**20:35** Ojciec Mateusz - serial  
**21:30** Sprawa dla reportera  
**22:30** Oprawcy z Katynia - dok., Polska, 2020  
**23:40** Diabełski Most - dram., Franc., 2018  
**01:25** Moje córki krowy - obycz., Polska, 2015  
**03:05** Zdrój - serial sensacyjny, Estonia, 2018  
**04:15** Notacje - dokument

## TVP 2

**05:10** M jak miłość - serial, 2020  
**06:00** Audycje Wyborcze  
**06:25** Operacja zdrowie - Uzależnienie od e-papierosów - magazyn medyczny  
**06:55** Na sygnale - serial fabularyzowany  
**07:30** Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz  
**11:15** A wy tak się módlcie: Ojciec nas  
**11:50** Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.  
**12:30** Koło fortuny - teleturniej  
**14:05** Va Banque - teleturniej  
**14:40** Audycje Wyborcze  
**15:00** Koło Fortuny - extra - teleturniej  
**15:05** Górcy ratownicy - serial obyczajowy, Niemcy, 2023  
**16:00** Koło fortuny - teleturniej  
**18:10** Va Banque - teleturniej  
**18:45** Akacyjowa 38 - serial



**19:35** Barwy szczęścia - serial obycz., 2023  
**20:50** Postaw na milion - teleturniej  
**21:55** Na sygnale - serial fabularyzowany  
**22:30** Panorama - program informacyjny  
**23:00** Erynie - Lete - serial krym., Polska, 2021  
**23:50** Hala odlotów - talk-show  
**00:50** Legend - dram., USA, Wlk. Bryt., Franc., 2015. Oparta na faktach opowieść o przestępczym imperium braci bliźniaków Rona i Reggie'go Krayów, którzy w latach 60. XX wieku sterroryzowali cały wschodni Londyn.  
**03:05** Spis cudzołóżnic - kom., Polska, 1994

## TVN

**05:40** Uwaga! - program interw.  
**05:55** Ukryta prawda  
**06:50** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**07:45** Dzień Dobry TVN - magazyn  
**11:30** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**12:35** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**14:45** Detektywi - program krym.  
**15:45** Doradca smaku - program kulinarny  
**15:50** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**16:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**18:00** Detektywi - program krym.  
**19:00** Fakty  
**19:40** Sport; Pogoda  
**19:55** Uwaga! - program interw.



**20:10** Doradca smaku - program kulinarny  
**20:15** Na Wspólnej - serial obycz.  
**20:55** Milionerzy - program rozrywkowy  
**21:35** Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy  
**22:40** Obce niebo - obycz., Polska, Szwecja, 2015  
**00:50** 1800 gramów - obycz., Polska, 2019  
**02:50** Szpital - program obycz.  
**03:40** Uwaga! - program interwencyjny  
**03:55** Nauka jazdy - reality show  
**04:20** Recepta na stary dom - program edukacyjny  
**04:45** Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy  
**05:10** Kto was tak urządził

## POLSAT

**06:00** Nowy dzień z Polsat News  
**08:40** Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny  
**09:40** Sekrety rodziny - program obyczajowy  
**10:40** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**11:40** Gliniarze - serial paradokumentalny  
**12:50** Wydarzenia - program informacyjny  
**13:20** Interwencja - magazyn reporterów  
**13:40** Trudne sprawy - program obyczajowy  
**14:40** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**15:50** Wydarzenia - program informacyjny  
**16:10** Pogoda  
**16:15** Interwencja - magazyn reporterów  
**16:30** Na ratunek 112 - serial obyczajowy  
**17:00** Gliniarze - serial paradokumentalny



**18:00** Pierwsza miłość - serial obyczajowy  
**18:50** Wydarzenia - program informacyjny  
**19:15** Lepsza Polska - prog. publicystyczny - Polska, 2024  
**19:45** Sport  
**19:55** Pogoda  
**20:05** Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy  
**21:10** Przyjaciółki - serial obyczajowy  
**22:10** Nigdy więcej - thriller, USA, 2002  
**00:50** Zrobmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003  
**02:35** Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy  
**04:40** Disco Gramy - program muzyczny  
**05:25** Telezakupy TV Okazje

## TVP Kultura

**08:00** Muzyczne poranki  
**08:15** Wydarzenia aktualne  
**08:40** Informacje kulturalne  
**09:05** Pogranicze w ogniu - serial, 1991  
**10:15** Pepe Le Moko - fab., Franc., 1937  
**12:00** Rzec Polska - Skuter Osa - dok., 2018  
**12:30** Którędy po sztukę - Jerzy Nowosielski - magazyn  
**12:50** Krag Kantora - dok., Polska, 2015  
**14:00** Claude Monet: ulotne impresje - dok., Niemcy, 2020  
**15:15** Być albo nie być - kom., USA, 1942  
**17:05** Pogranicze w ogniu - serial, 1991  
**18:20** Tamte lata, tamte dni - magazyn  
**19:00** Legendy opery - Mario Lanza - dok., Wlk. Bryt., 2018



**20:00** Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny  
**21:05** Czwartkowy klub filmowy - Zawodowiec - western, Włochy, Hiszp., 1968  
**23:10** Oficerowie - serial krym., Polska, 2006  
**00:05** Na wschód od Hollywood - Gagarine - dram., Franc., 2020  
**01:55** Kino nocne - Jaskółki z Kabulu - anim., Franc., Luksemburg, Szwajc., 2019. Afganistan, lato 1988. Pod rządami Talibów młodzi i zakochani Moshen oraz Zunaira, starają się żyć jak dawniej, z nadzieją powrotu do normalności.  
**04:45** Podróż z historią - dok.  
**05:30** Afisz kulturalny ekstra

## TV Puls

**06:00** Gliniarz i prokurator - Córka zabitej kobiety wynajmuje Jake'a i McCabe'a by odnaleźli mordercę jej matki.  
**08:00** Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny  
**10:00** Zbuntowany anioł - serial obyczajowy  
**12:00** Miasteczka. Nie ufaj nikomu - W związku ze śmiercią mamy, 40-letni Jarek po jedenastu latach spędzonych w Holandii wraca do rodzinnego miasteczka. Razem z nim przyjeżdża jego nowa partnerka, Milena.  
**13:00** Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny  
**16:00** Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny  
**18:00** Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



**20:00** Asterix i Obelix: Misja Kleopatry - kom., Franc., Niemcy, 2002. Odważni oraz pełni poczucia humoru i pomysłowości Asterix i Obelix zostają wezwani na pomoc. Potrzebuje ich architekt Numernabis, któremu Kleopatra zleciła niewiarygodnie trudne zadanie  
**22:15** Taxi 5 - kom., Franc., 2018  
**00:20** Cienki Bolek - kom., USA, 2015  
**02:25** Dzielnica strachu - serial kryminalny  
**03:25** Menu na miarę - program kulinarny  
**04:05** Tak jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.  
**05:00** Menu na miarę - program kulinarny

## TVN 7

**05:00** Szkoła - Siódmoklasistka Marta Mus jest zakochana w starszym o cztery lata Fabianie Jackiewicz. Wkrótce odkrywa, że...  
**06:55** Szpital - program obycz.  
**07:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**11:00** Detektywi - program krym.  
**12:00** W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny  
**12:45** Szpital - program obycz.  
**13:50** Sąd rodzinny - program sądowy  
**14:50** Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy  
**16:55** Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny  
**17:55** Szpital - program obycz.  
**18:55** Ukryta prawda - program obyczajowy  
**20:00** Hotel Paradise - reality show



**21:00** Raj dla par - kom., USA, 2009. Cztery pary przyjaciół wyruszają na tropikalną wyspę na kursy dla małżeństw. Jedna para chce poddać się terapii i uzdrowić swój związek, pozostali jadą dla towarzystwa. Na miejscu okazuje się, że...  
**23:30** Ocean's 8 - sens., USA, 2018. Debbie Ocean wychodzi z więzienia i idąc w ślady brata przygotowuje skok życia.  
**01:50** Hotel Paradise - reality show  
**02:40** Medium z Long Island - paradokument  
**03:40** Mieszkając z duchem - program paradokument.  
**04:30** Druga strona medalu - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej  
**08:00** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny  
**10:00** Trudne sprawy - program obyczajowy  
**12:00** Policjantki i Policjanci  
**13:00** Gliniarze  
**14:00** Na ratunek 112 - serial obyczajowy  
**15:00** Pomóż mi - serial fabularny.  
**16:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok.  
**18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej  
**19:00** Policjantki i Policjanci  
**20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny  
**21:00** Pamiętniki z wakacji - serial obycz.  
**22:00** Love Island. Wyspa miłości  
**23:05** Falszywe powody - dram., thriller, USA, 2017  
**01:05** STOP Drogówka - serial policyjny  
**02:05** Interwencja - magazyn reporterów  
**02:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show  
**03:25** Disco Polo Life  
**04:25** Top 10 - Lista Przebojów  
**05:30** Telezakupy TV Okazje

# DŁUŻSZE ŻYCIE, ALE ZA NIŻSZĄ EMERYTURĘ

Żyjemy dłużej — tak przynajmniej wynika z danych, które wczoraj przedstawił Główny Urząd Statystyczny, publikując nowe tablice średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn w Polsce. Na ich podstawie ZUS wylicza wysokość nowo przyznawanych emerytur.

## SENIORZY

Na tę informację czekały tysiące osób, które w najbliższych miesiącach wybierają się na emeryturę. Chodzi o tablice średniego trwania życia, które publikowane są przez GUS tradycyjnie już pod koniec marca. Wczoraj właśnie GUS przedstawił nowe tablice średniego dalszego trwania życia Polek i Polaków (tablica jest dla obu płci), które są podstawą do przyznania emerytur od 1 kwietnia tego roku do 31 marca przyszłego roku.

## ŻYJEMY DŁUŻEJ

Zgodnie z przewidywaniami żyjemy dłużej. Potwierdziły się więc nasze wcześniejsze przypuszczenia, że średnie trwanie życia się Pólek i Polaków się wydłuży. Z nowych tablic wynika jednoznacznie, że po pandemii nie ma już śladu. To, że podnosimy się po covidzie, które spowodował skok śmiertelności zarówno w Polsce, jak i na całym świecie, pokazywały już tablice na 2023 rok, które były opracowane na podstawie danych na temat zgonów w 2022 roku. Już z nich wynikało, że nastąpił dalszy wzrost trwania życia. Ale teraz ten skok jest bardzo duży. To spore zaskoczenie, bo w zeszłym roku zmarło w Polsce 409 tys. osób – tyle samo co w 2019 roku, a więc w roku przed pandemią. Zatem można było się spodziewać, że nowe

tablice średniego dalszego trwania życia będą zbliżone do roku 2020, a tymczasem jej przebiły.

## CO POKAZUJĄ TABLICE?

Otóż z tablic na 2024 rok wynika, że 60-letnia kobieta (wiek emerytalny kobiet w Polsce to 60 lat) ma przed sobą statystycznie 264,2 miesiąca życia, czyli nieco ponad 22 lata. To o prawie 10 miesięcy więcej niż w 2023 roku.

Z kolei 65-latek (wiek emerytalny mężczyzn w Polsce to 65 lat) ma przed sobą jeszcze statystycznie 218,9 miesiąca życia, czyli 18,2 lat. To w stosunku do 2023 roku więcej niemal 9 miesięcy.

Tak dobrych prognoz, co do dalszego średniego trwania życia seniorów w Polsce, nie było od dekady. Jak sprawdziliśmy, to najwyższe wartości od co najmniej 2014 roku.

## JEST DRUGA STRONA MEDALU

Zatem tylko się cieszyć, bo to dobra wiadomość, ale jest też druga strona tego medalu. Niestety gorsza. Otóż tablice mają kluczowe znaczenie dla wyliczania wysokości emerytur. ZUS bowiem na ich podstawie wylicza wysokość świadczeń, dzieląc zgromadzony przez nas kapitał w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych przez liczbę oczekiwanych miesięcy dalszego życia podaną

Na tę informację czekały tysiące osób, które w najbliższych miesiącach wybierają się na emeryturę



w tablicach GUS. Z nowych tablic, z których ZUS będzie korzystał już od 1 kwietnia do 31 marca 2025 roku, jasno wynika, że tych statystycznych miesięcy przed seniorami więcej, to z kolei oznacza, że przyszła emerytura będzie zarazem nieco niższa – o kilka procent.

Jeśli 60-latka zgromadziła na swoim koncie w FUS kapitał w wysokości 500 tys. zł, to jej emerytura przyznana według obecnych tablic wyniosłaby 1966 zł, a w nowych – 1892 zł. W przypadku 65-latka przy takim samym kapitale było to odpowiednio 2380 zł i 2284 zł.

## JEST CZAS NA DECYZJĘ

Ale trzeba też pamiętać o jednym, na co wskazuje również w komunikacie prezes GUS. Jeżeli jest to korzystniejsze dla ubezpieczonego, do ustalenia wysokości emerytury zgodnie

z art. 26 ust. 1 stosuje się tablice trwania życia obowiązujące w dniu, w którym ubezpieczony osiągnął wiek emerytalny. A więc ZUS, przyznając nam emeryturę, bierze pod uwagę tablicę trwania życia, która obowiązuje w momencie wpływu wniosku o emeryturę oraz w momencie ukończenia wieku emerytalnego. Wybiera zawsze korzystniejszy wariant. Dlatego nie trzeba się spieszyć z wnioskiem, a już najlepiej, o ile jest to oczywiście możliwe, popracować jeszcze do lipca, bo wtedy nasze składki w FUS obejmie zarówno roczna waloryzacja, jak i za I kwartał tego roku. Dzięki temu ich emerytura będzie o kilkaset złotych wyższa.

## DWIE RÓŻNE TABLICE

Jednak tablice średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn nie pokrywają się

z danymi GUS na temat długości życia w Polsce. Jak podaje GUS, w 2022 r. (nie ma danych za 2023 r.) przeciętny mężczyzna w Polsce żył 73,4 lat, a kobieta – 81,1.

Tymczasem z najnowszych tablic trwania życia, które służą do wyliczania przyszłych emerytur, wynika, że 65-latek pożyje jeszcze statystycznie 18,2 lat. To oznacza, że mężczyzna dożyje do ponad 83 lat. Z tablic wynika, że 60-letnia kobieta, przechodząc na emeryturę, ma przed sobą jeszcze 22 lata życia, co oznaczałoby, że będzie żyć krócej niż mężczyzna! A wiadomo, że panie żyją zwykle dłużej niż panowie. GUS tego nie tłumaczy, ale tu musimy pamiętać, że tablice średniego dalszego trwania życia sporządzane na potrzeby ZUS obejmują zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Chyba tylko tym można tłumaczyć ten

paradoks, ale z tablic wynika też inny.

Otóż tablice średniego dalszego trwania życia są opracowywane dla osób w wieku od 30 do 90 lat. I nie sposób nie zauważyć w nich, że osoba w wieku 65 lat średnio dożyłaby 83 lat, podczas gdy osoba w wieku 70 lat – 84 lat. Dla wielu może być niezrozumiałe, dlaczego dla osoby młodszej przeciętne trwanie życia jest krótsze niż dla osoby starszej. To akurat GUS wyjaśnia. Otóż, jak tłumaczy, jest to zgodne z powszechnie stosowaną metodologią do obliczania średniego dalszego trwania życia i wynika z faktu, że przeżycie każdego kolejnego roku zwiększa szansę dożycia do coraz starszego wieku. Patrząc na te dane, wyliczenia trzeba mieć na uwadze jedno – że to są tylko szanse statystyczne, bo jak będzie, to nie wiemy.

ANDRZEJ MIELNICKI

## Jak zmieniała się średnia dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn w miesiącach:

| Rok 2020:                      |
|--------------------------------|
| 60 lat — 261,5; 65 lat — 217,6 |
| Rok 2021:                      |
| 60 lat — 247,7; 65 lat — 204,3 |
| Rok 2022:                      |
| 60 lat — 238,9; 65 lat — 196,2 |
| Rok 2023:                      |
| 60 lat — 254,3; 65 lat — 210   |
| Rok 2024:                      |
| 60 lat — 264,2; 65 lat — 218,9 |

# NIE! DLA NIERÓWNEGO TRAKTOWANIA ELBLĄŻAN!

Miarka się przebrała. Pojawiły się informacje, że zdolni mieszkańcy miasta mogą być dyskryminowani. Jedna z miejscowych radnych podjęła interwencję w tej sprawie.

Prezydent Elbląga Witold Wróblewski przyznawał nagrody oraz stypendia najzdolniejszym elblążanom. Docenione zostały osoby działające w obszarze kultury i sportu. Różnice pomiędzy wysokością przyznanych stypendiów dla ludzi kultury i sportu skłoniły elbląską radną Elżbietę Banasewicz do protestu.

— W dniach 19 marca i 21 marca odbyły się dwie znaczące uroczystości. Pan prezydent przyznawał nagrody w dziedzinie kultury i sportu. Gratulowałam na moim profilu w mediach

społecznościowych laureatom nagród i tym wszystkim osobom, które otrzymały stypendia – stypendia kulturalne i sportowe. Jako radna działająca w ostatniej kadencji w Komisji Oświaty Kultury Sportu i Turystyki otrzymałam zaproszenie na te gale. Postanowiłam zarówno w jednej, jak i drugiej uroczystości, nie brać udziału. Jest to mój protest – podkreśla radna.

Jak wyjaśnia, jest oburzona tym, że władze Elbląga nierówno traktują elblążan. — Laureaci zarówno jednej, jak i drugiej gali tych



Różnice pomiędzy wysokością przyznanych stypendiów dla ludzi kultury i sportu skłoniły elbląską radną Elżbietę Banasewicz do protestu.

nagród kulturalnych i sportowych to ludzie utalentowani, którzy bardzo ciężko pracowali. Systematyczna praca, wysiłek, ogromna determinacja pozwoliła im na osiągnięcie sukcesów. Osoby, które zostały nagrodzone, nie są przypadkowe. Są to ludzie, którzy już uzyskują w dziedzinie kultury, sztuki, sportu, rekreacji, zauważalne i udokumentowane wyniki. Pan prezydent tak bardzo nierówno traktuje elblążan – i chodzi mi tu o stypendia, nie o nagrody. Jeżeli dla ludzi kultury stypendia są o wiele wyższe niż stypen-

dia dla sportowców, to na taki stan rzeczy nie mogę się zgodzić i dlatego w tych uroczystościach nie brałam udziału – podkreśliła przedstawicielka mieszkańców.

Zaznaczyła, że elblążanie powinni wiedzieć, że władze miasta, zamiast dbać o mieszkańców, dzielą ich na lepszych i gorszych.

— Ludzi utalentowanych miasto musi wspierać. Elbląg ma z tego wymierną korzyść w postaci reprezentowania na zewnątrz, promocji miasta i regionu dzięki tym osobom. Przyznawanie sportowcom

o wiele niższych stypendiów jest po prostu rzeczą karygodną, dlatego nie mogłam wziąć udziału w tych uroczystościach, ładnie się uśmiechać dlatego, że pan prezydent wręczył stypendia. Myślę, że elblążanie powinni o tym wiedzieć. Tę sprawę trzeba nagłośnić, żeby to wybrzmiało. Nie może być to tylko laurka dla władz Elbląga, że zostały stypendia przyznane. Jest to niesprawiedliwość i o tym chciałam powiedzieć. Myślę, że jest to bardzo ważny głos – skwitowała radna.

MK/RAZ

# PRZED WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Bezpieczeństwo regionu i jego mieszkańców to dziś absolutny priorytet. O najważniejszych wyzwaniach z punktu widzenia rozwoju i przyszłości Warmii i Mazur rozmawiamy z wojewodą warmińsko-mazurskim Radosławem Królem

— Panie wojewodo, gdy myślimy o przyszłości Warmii i Mazur, co dziś powinno być na pierwszym miejscu?

— Nie ma nic ważniejszego niż bezpieczeństwo regionu i jego mieszkańców, to absolutny priorytet. Mam tu na myśli bezpieczeństwo szeroko rozumiane, a więc w wielu aspektach, bo nie tylko bezpieczeństwa naszych granic, ale też choćby bezpieczeństwa energetycznego czy żywnościowego. Te kwestie są na pierwszym miejscu. I na tym skupiamy swoje działania, a podstawą są tu sprawnie działająca administracja, urzędy.

— Czy są jakieś sygnały, że coś może obecnie zagrażać naszemu bezpieczeństwu?

— Tu musimy pamiętać o historii, czego nas uczy, ito trzeba mieć na uwadze. Dziś nikt nie powie, czy jest jakiś realne zagrożenie, czy go nie ma, ale popatrzymy chociażby na ostatnie przypadki balonów meteorologicznych nad regionem. To może świadczyć o tym, że nasz region jest obserwowany. Niemniej

wyduje mi się, że nie ma dziś konkretnych sygnałów, że Polska mogłaby się stać celem militarnym. Czuje się bezpiecznie dzięki naszym żołnierzom, dzięki obecności u nas żołnierzy amerykańskich i innych krajów NATO. Przyznam, że byłem pod wielkim wrażeniem tegorocznych ćwiczeń Dragon-24, które odbywały się także w naszym regionie. Poza żołnierzami Wojska Polskiego uczestniczyli w nich także żołnierze z 10 państw NATO. A przeprawa przez Wisłę, przejazd żołnierzy ciężkim sprzętem na poligon były wręcz pokazem siły i mocy NATO. Już dziś mogę powiedzieć, że brygada francuska, która brała udział w manewrach, pozostaje na stałe na Warmii i Mazurach.

— W ciągu ostatnich kilku lat, a szczególnie po rosyjskiej agresji na Ukrainę, rząd PiS zaczął znacznie rozbudowywać jednostki w naszym regionie, pojawił się nowoczesny sprzęt. Czy ta polityka wzmacniania naszego



Wojewoda Radosław Król był naszym gościem podczas VIII Kongresu Przyszłości

potencjału obronnego będzie kontynuowana?

— Powiem więcej: ta polityka bardzo przyspieszyła. Widać, że dzisiejsze Ministerstwo Obrony Narodowej działa z dużo większą aktywnością, choć może mniej jest o tym w mediach. Widzimy naprawdę duże zaangażowanie w realizację tego, co zostało zaplanowane. Dziś w regionie mamy ok. 20 tys. naszych żołnierzy.

— Wspomniał pan o ćwiczeniach Dragon-24. W sytuacji zagrożenia to szybkie przemieszczanie się wojsk

jest naszym być albo nie być. Czy w tym kontekście nie powinniśmy jak najszybciej wybudować drogi ekspresowej S16 od Mrągowa do Ełku?

— Wszyscy czekamy na nowego dyrektora generalnego dróg krajowych i autostrad. I wtedy też pewnie się dowiemy, kto zostanie szefem oddziału GDDKiA w Olsztynie. Niedawno minęło 80 dni, jak jestem wojewodą. Owszem, można przemierzyć cały świat w 80 dni, ale nie da się rozwiązać wszystkich problemów w regionie. Na

to trzeba czasu. Na pewno łatwiej będzie z budową S5, bo tam nie ma takich kontrowersji. Gdy chodzi o S16, to różne interesy samorządów, właścicieli gruntów wpływają na tę inwestycję i ją opóźniają. A my na to nie mamy już czasu, także w kontekście naszej obronności. Musimy wybrać jeden wariant, nieważne, czy C, czy B, choć uważam, że lepszy jest wariant B, a więc w pobliżu starej „szesnastki”, bo będzie szybszy, łatwiejszy i tańszy. Oczywiście są opo-nenci, którzy próbują nie dopuścić do budowy, ale potrzebujemy rozwiązań strategicznych, rozwojowych. Ta droga musi powstać, bo spina komunikacyjnie nasz region, łącząc zinnymi drogami, które mają również znaczenie militarne.

— O sile regionu decyduje gospodarka. Premier Donald Tusk zapowiedział wsparcie dla pięciu naszych powiatów przygranicznych, bo jak powiedział, Warmia i Mazury też ucierpiały w wyniku rosyjskiej agresji na Ukrainę.

Czy będą inne programy, dodatkowe środki rządowe dla naszego regionu?

— To, że pojawił się taki program, to już jest dużo. Dla mnie, oprócz tego programu, bardzo istotny jest też „program żuławski”. Bez niego nie jesteśmy w stanie utrzymać tam infrastruktury w należytym stanie.

— Gdy rządziło PiS, bardzo często samorządowcy narzekali na nierówne traktowanie samorządów, przy podziale środków z budżetu państwa. Pieniądze trafiały tam, gdzie rządziły sympatyzujący lub pochodzący z PiS. Czy teraz będzie inaczej?

— Będzie sprawiedliwie, równo, w oparciu o algorytmy gospodarcze, wyliczone mechanizmy. A jeżeli pieniądze mają być rozdysponowywane w formie konkursowej, to zasady tych konkursów muszą być jasne i czytelne. To są pieniądze podatników i muszą być dystrybuowane w sposób transparentny. I tego będę pilnował.

ANDRZEJ MIELNICKI

PROMOCJA

## rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

## MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW

- CZY ROLNICY ZMIENIAJĄ UNIĘ?
- BIEŻĄCE DOFINANSOWANIA Z ARIMR
- BIOSTYMULATORY
- ZWOLNIJ, ŻEBY ŻYĆ!
- CECHY ODMIAN A OPŁACALNOŚĆ UPRAWY KUKURYDZY

Do kupienia stacjonarnie:

na pocztę, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów: Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chortent, Stokrotka i Real oraz online: [www.kupgazeta.pl](http://www.kupgazeta.pl), [www.e-kiosk.pl](http://www.e-kiosk.pl)



# PORA ZMIENIĆ SZKODLIWE NAWYKI

Wiosenne porządki mogą być bardziej przyjazne środowisku. O tym, że soda oczyszczona czy ocet z sukcesem zastąpią pełne szkodliwych substancji detergenty rozmawiamy z Pauliną Czajką, która na Instagramie prowadzi konto o sprzątaniu bez chemii.

— Jak mądrze zabrać się do wiosennych porządków, by nie szkodzić sobie i środowisku?

— Tak naprawdę przy okazji sprzątania możemy całkowicie wyeliminować szkodliwe, pełne chemii detergenty, zastępując je produktami, których używamy na co dzień, czyli octem spirytusowym, sodą oczyszczoną, kwasem cytrynowym czy wodą utlenioną. Wiele środków czystości, które kupujemy w marketach, emituje wiele substancji, które po prostu nam szkodzą. Wszaleństwie przedświątecznych porządków, kiedy większość z nas robi wszystko na ostatnią chwilę, zużywamy mnóstwo chemii. Nie wiem, czy pani zauważyła, ale dziś każda powierzchnia w domu ma dedykowany specyfik. Są więc płyny do okien, frontów kuchennych, blatów, piekarnika, kamienia w łazience i wiele innych.

— Ich wpływ na nasze zdrowie może być fatalny, bo większość z nich jest sprzedawana w aerozolu.

— Związki chemiczne, które uwalniają się z różnego rodzaju chemii gospodarczej, są w czołówce alergenów. U osób, które są wrażliwe na środki do czyszczenia, mogą pojawić się objawy alergii. Nie mówiąc już o tym, że wydzielane w czasie spryskiwania powierzchni cząsteczki związków np. chloru, amoniaku, benzenu trafiają prosto do naszego układu oddechowego.

— Jak sprzątać mądrze?

— Tak naprawdę, by skutecznie oczyścić powierzchnie, wystarczy przygotować pastę sodową. By sporządzić taką pastę możemy wymieszać: 200 g sody oczyszczonej, 30 ml płynnego szarego mydła, 70 ml wody, 10 kropli olejku eterycznego np. cytrynowego. W sprzątaniu dobrze sprawdza się szare mydło w płynie. Można kupić gotowy preparat albo po prostu zetrzeć na tarce zwykłe szare mydło i wymieszać wiórki z wodą. Pastą sodową wyczyścimy całą łazienkę, kuchnię, także armaturę. Do usunięcia kamienia czy osadu z mydła wystarczy

spryskać powierzchnię octem spirytusowym na ok. 20 minut, a po tym czasie przetrzeć ją wilgotną mikrofibra, by usunąć resztki kamienia i octu. Dzięki temu nie narażamy się na kontakt ze szkodliwymi detergentami. Co więcej, kiedy na przykład nie przepadamy za zapachem octu, możemy dodać kilka kropli olejku eterycznego. W przypadku, kiedy chcemy zdezynfekować czyszczone powierzchnie, sprawdzi się olejek z drzewka herbacianego.

— Podobno octowa mikstura znakomicie sprawdzi się w myciu okien.

— Tak, wystarczy nam woda z octem. Jeśli chcemy, by na szybach wolniej osadzał się kurz, możemy dodać do wody z octem kilka kropel gliceryny. Dzięki temu nasze okna dłużej pozostaną czyste. Podobny patent można wykorzystać w przypadku luster.

— W ostatnim programie „Dzień dobry TVN” opowiadała pani, co zrobić, żeby skutecznie pozbyć się kurzu. No właśnie, jak to zrobić?

— Na pewno trzeba pamiętać, żeby sprzątać od góry do dołu. Czyli najpierw wycieramy półki, meble, na końcu odkurzamy i myjemy mopem podłogę. Także w tym wypadku nie musimy kupować żadnych detergentów ze sklepu. Możemy przygotować własny płyn, a kurz usuniemy miotłą antystatyczną czy zwykłą ściereczką z mikrofibry. Polecam jednak, by nie robić tego na sucho, a mocząc ściereczkę w zwykłej wodzie. Jeśli chcemy, by kurz zbyt szybko nie osiadał na meblach, przygotujmy sobie płyn zawierający ocet, wodę i odrobinę gliceryny oraz kilka kropli olejku eterycznego dla zapachu. To zabezpieczy czyszczone powierzchnie. By skutecznie pozbyć się kurzu warto pamiętać o codziennym wietrzeniu, co też redukuje kurz i regularnym czyszczeniu krtek wentylacyjnych, żeby w domu był odpowiedni przepływ powietrza.



Fot. Justyna Kacmarz



PAULINA CZAJKA, KTÓRA NA INSTAGRAMIE PROWADZI KONTA PAULINA.CZAJKA/\_ . TAM ZNAJDZIECIE MNÓSTWO CIEKAWYCH PORAD, JAK SPRZĄTAĆ BEZ CHEMII

— ZWIĄZKI CHEMICZNE, KTÓRE UWALNIAJĄ SIĘ Z RÓŻNEGO RODZAJU CHEMII GOSPODARCZEJ, SĄ W CZOŁÓWCE ALERGENÓW. U OSÓB, KTÓRE SĄ WRAŻLIWE NA ŚRODKI DO CZYSZCZENIA, MOGĄ POJAWIĆ SIĘ OBJAWY ALERGII. NIE MÓWIĄC JUŻ O TYM, ŻE WYDZIELANE W CZASIE SPRYSKIWANIA POWIERZCHNI CZĄSTECZKI ZWIĄZKÓW NP. CHLORU, AMONIAKU, BENZENU TRAFIAJĄ PROSTO DO NASZEGO UKŁADU ODDECHOWEGO.

— Tak naprawdę też te wszystkie domowe środki do czyszczenia będą nas mniej kosztować.

— Kiedy zapytamy, ile ktoś wydaje na środki czyszczące, niemal każdy odpowie, że niewiele. Może się jednak okazać, że to 100-120 zł miesięcznie. Szczególnie, jeśli kupujemy wiele płynów do różnych powierzchni. W ciągu roku mogą się nabierać naprawdę duże kwoty. Soda i ocet z pewnością są tańsze, szczególnie, jeśli zdecydujemy się na kupno tych środków w większych opakowaniach w Internecie. Jednak, co najważniejsze, decydując się na środki czystości, którymi będą soda oczyszczona, ocet, kwas cytrynowy i naturalne olejki eteryczne, nie produkujemy dodatkowych śmieci. Kiedy używamy tyłu różnych środków do sprzątania, każdy z nich to kolejna butelka, która trafia na wysypisko. W dodatku te sklepowe detergenty wymagają też dużej ilości

wody do spłukiwania. Mało kto zastanawia się, że przy tej okazji marnujemy też wodę. Pomyślmy o naszej planecie. Im więcej sklepowych detergentów, tym większy negatywny wpływ na środowisko. To my mamy dziś wpływ na to, w jakim stanie zostawimy planetę przyszłym pokoleniom. Amy zwykle nie zwracamy na to uwagi. Po prostu na działale chemii w markecie wrzucamy do koszyka butelki z detergentami, nie myśląc, że ten nawyk negatywnie odbije się na środowisku.

— A coraz więcej osób mówi, że chce być zero waste. A patentów jest wiele. Na przykład taka cytryna.

— Cytryną można wyczyścić drewnianą deskę do krojenia. Można też ją posypać solą i cytryną. Możemy też włożyć miseczkę z cytryną i wodą do piekarnika. Dzięki temu również łatwiej usuniemy brud. Trochę włosów mi się jeży na głowie, kiedy

widzę, że ludzie radzą, by do piekarnika włożyć miseczkę z wodą, z tabletką do zmywarki. Przecież te wszystkie środki chemiczne osiadają na ściankach i trudno je potem doczyścić. Z brudem w piekarniku znakomicie poradzi sobie również pasta sodowa. Muszę tutaj powiedzieć, że ubranka mojej córki piorę we własnoręcznie przygotowanym proszku, w którego skład wchodzi m.in. soda oczyszczona i boraks. Można też zrobić środek do prania z płatków mydlanych, który sprawdza się znakomicie i nie uczuła. Przyznaję, że kupuję proszek do prania naszych ubrań, czyli męża i moich, ale staram się, żeby był ekologiczny i zawsze sprawdzam skład. Wiele osób używa płynów do płukania. To błąd. Nie dość, że ten płyn poskleja nam włókna, to jeszcze jego skład może spowodować alergię. Ja do płukania dodaję ocet. Jeśli chcemy trochę zapachu, możemy dodać odrobinę

olejku lawendowego czy drzewka herbacianego.

— Pani zastąpiła sklepowe detergenty środkami bardziej przyjaznymi środowisku. W jaki sposób to wpłynęło na pani codzienność?

— Przede wszystkim w moim domu nie unosi się zapach chemii. Natychmiast też czuję, kiedy ktoś ma ubranie wypłukane w dużej ilości syntetycznego płynu do płukania. Ten zapach po prostu mi dziś przeszkadza. Mam lepsze samopoczucie. Jeśli chcę, by w moim domu pachniało, wybieram dyfuzor i olejki eteryczne, które dodatkowo mogą mieć również działania uspokajające i odprężające. Mój mąż jest alergikiem i zauważam, że dziś jego problemy się zmniejszyły. Polecam więc zmianę podejścia. To korzystne dla naszego zdrowia, ale przede wszystkim dla naszej planety.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

**CO: ŚNIADANIE WIELKANOCNE DLA SAMOTNYCH W ELBLĄGU**  
**GDZIE: DZIENNY DOM „SENIOR+”, UL. ZAMKOWA 16A**  
**KIEDY: 31 MARCA, GODZ. 10**

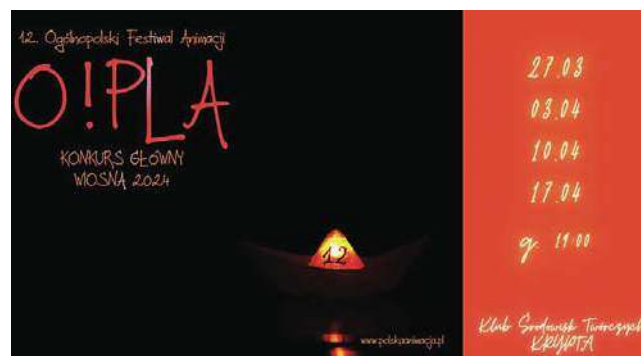
**CO: WSPÓLNE BAZGRANIE**  
**GDZIE: BIBLIOTEKA MŁODEGO CZYTELNIA BULAJ**  
**KIEDY: 3 KWIETNIA**

Miłośników rysowania, bazgrania, scrapbookingu zapraszamy na kolejne spotkanie w Bibliotece Młodego Czytelnika pod hasłem „Wspólne bazgranie”.  
Będzie to kolejne spotkanie, w trakcie którego będziemy rysować, bazgrać, kreślić i wyklejać szkicowniki oraz ozdabiać je „drobnostkami” z otaczającego nas świata. Uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą szkicownika, drobnych rzeczy, które towarzyszyły im przez ostatni czas, np. biletów do kina/teatru, druków ulotnych, gazet, pocztówek, naklejek i tego wszystkiego, co można umieścić na stronach szkicownika, a co tworzy osobisty zapis wspomnień – zapowiada Patrycja Grochowska.  
Grafik spotkań:  
3 kwietnia, godz. 11:00 – spotkanie dla seniorów  
Więcej informacji: Biblioteka Młodego Czytelnika „BULAJ”, ul. Zamkowa 1, tel. 55 625 60 23



**CO: WARSZTATY FOTOGRAFICZNE W KLUBIE AKTYWNEGO SENIORA**  
**GDZIE: CENTRUM SPOTKAŃ EUROPEJSKICH „ŚWIATOWID”**  
**KIEDY: 3 KWIETNIA**

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu serdecznie zaprasza na warsztaty fotograficzne w ramach Klubu Aktywnego Seniora.  
Jest to cykl spotkań, podczas których seniorzy mogą nauczyć się fotografowania oraz obróbki zdjęć smartfonem.  
Nie trzeba profesjonalnego sprzętu fotograficznego! Na warsztaty wystarczy jedynie smartfon. To proste!  
W programie:  
- nauka fotografowania, kadrowania, zasada złotego podziału;  
- kreatywne triki fotograficzne;  
- obróbka zdjęć własnym telefonem;  
- plener fotograficzny;  
- praca w atelier.  
Co należy ze sobą wziąć? Smartfon!  
Rezerwacja miejsc jest obowiązkowa. Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu: 55 611 20 85.  
Pierwsze warsztaty już 3 kwietnia w godz. od 11:00 do 12:00.  
Warsztaty odbędą się w pracowni tkackiej, CSE „Światowid” w Elblągu.  
Warsztaty bezpłatne.



**CO: 12. OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL ANIMACJI O!PLA**  
**GDZIE: KLUB ŚRODOWISK TWÓRCZYCH KRYPTA**  
**KIEDY: 3 KWIETNIA**

Po raz kolejny zapraszamy na spotkania z najciekawszymi animacjami, które w ostatnim czasie powstały w profesjonalnych i amatorskich studiach filmowych. W tym roku w ramach Konkursu Głównego O!PLA zaprezentujemy filmy animowane:  
3 kwietnia godz. 19:00  
Kategoria STUDENCKA (66") filmy zrealizowane przez studentów szkół artystycznych i filmowych.



**CO: MYSLOVITZ „25 LAT MIŁOŚCI W CZASACH POPKULTURY”**  
**GDZIE: BIBLIOTEKA ELBLĄSKA**  
**KIEDY: 5 KWIETNIA, GODZ. 19**

Zapraszamy na niezapomniane koncerty zespołu Myslovitz z okazji jubileuszu 25-lecia ikonicznego albumu „Miłość w czasach popkultury”. To wyjątkowa okazja do przypomnienia sobie tej wybitnej płyty, która na stałe wpisała się w historię polskiej muzyki rockowej.  
W 1999 roku świat usłyszał album, który wywindował zespół Myslovitz na szczyty popularności zarówno w kraju, jak i za granicą. Przeboje, takie jak „Długość dźwięku samotności”, „Chłopcy”, „Dla ciebie”, „Kraków” czy „My”, stały się nieodłączną częścią muzycznej kultury.  
W 2024 roku album zostanie wznowiony z oryginalną okładką autorstwa Ryszarda Horowitza, a zespół Myslovitz wyruszy w trasę koncertową. Podczas występów zespół zagra cały album „Miłość w czasach popkultury”, a także nowości i inne ważne utwory. Dołączcie do nas na koncertach w ramach trasy „25 lat Miłości w czasach popkultury”. Czekają nas niezapomniane chwile muzycznych wspomnień!  
Dla fanów Myslovitz to podróż sentymentalna, a dla nowego pokolenia – możliwość odkrycia i docenienia tych niezwykłych kompozycji. Teksty z albumu, choć nietatwe i głęboko osadzone w literaturze, stały się integralną częścią polskiej kultury muzycznej i literackiej.



**CO: UROCZYSTA PREMIERA „CZERWONYCH MAKÓW” W ŚWIATOWIDZIE**  
**GDZIE: KINO ŚWIATOWID**  
**KIEDY: 5 KWIETNIA**

Kino Światowid zaprasza na uroczystą premierę filmu „Czerwone maki” Krzysztofa Łukaszewicza. Pokaz odbędzie się 5 kwietnia o godz. 19:00 i poprzedzi go minikoncert piosenek żołnierskich w wykonaniu Kingi Szarag. „Czerwone maki” w reżyserii Krzysztofa Łukaszewicza to pierwszy polski film fabularny o słynnej bitwie o Monte Cassino. Głównym bohaterem jest młody chłopak Jędrzek, który razem z Armią Andersa opuścił Związek Sowiecki. Pod wpływem zetknięcia się z żołnierzami II korpusu oraz miłości do sanitariuszki Poli zdemoralizowany pobytem w łagrze młodzieniec ulega wewnętrznej przemianie. Wszystko to dzieje się w obliczu nadciągającej, decydującej dla dalszej ofensywy aliantów bitwy. Oprócz postaci fikcyjnych w filmie nie zabraknie również postaci historycznych, w tym brytyjskiego generała Olivera Leese czy samego Władysława Andersa, w którego rolę wcielił się Michał Żurawski.  
Reżyser: Krzysztof Łukaszewicz  
Produkcja: Polska 2023  
Obsada: Nicolas Przygoda, Michał Żurawski, Bartłomiej Topa, Leszek Lichota, Magdalena Żak, Szymon Piotr Warszawski, Mark Kitto, Łukasz Garlicki, Andrzej Mastalerz, Mateusz Banasiuk, Radosław Pazura, Szymon Nygard  
Czas: 122 min  
Przed seansem widzowie będą mogli wysłuchać dwóch piosenek żołnierskich: „Nim wstanie dzień” oraz „Czerwone maki na Monte Cassino”. Wykona je Kinga Szarag, solistka Klubu Pułku Wsparcia Dowodzenia Dowództwa Wielonarodowej Dywizji Północno-Wschód w Elblągu, laureatka wielu konkursów i festiwali.  
Z okazji premiery w kinowej kawiarence dostępna będzie oferta specjalna, a Kino Światowid przystrojone zostanie tematycznymi dekoracjami.



**CO: CZERWONY TULIPAN**  
**GDZIE: KLUB MJAZZGA**  
**KIEDY: 5 KWIETNIA, GODZ. 20**

CZERWONY TULIPAN – powstał w 1985 roku w OLSZTYNIE. CZERWONY TULIPAN to pięć artystycznych indywidualności: Stefan Brzozowski – kompozytor, wokalista, gitarzysta i „szef” odpowiedzialny za profil artystyczny zespołu; Ewa Cichocka – wokalistka, aktorka, tancerka, artystka posiadająca rzadki talent aktorski z dużym wyczuciem komizmu; Krystyna Świętecka – wokalistka i fletistka zamknięta w sobie, oszczędna w środkach, wzruszająca liryzmem, uduchowiona; Andrzej Czamara – gitarzysta solowy stopiony całkowicie z gitarą, którą opanował perfekcyjnie; Andrzej Dondalski – gitarzysta basowy z „rockowym rodowodem”. Tak scharakteryzował zespół CZERWONY TULIPAN miłośnik i przyjaciel zespołu.  
CZERWONY TULIPAN tworzy i śpiewa piosenki poetyckie – czyli „piosenki uczucia”, tworzy i śpiewa piosenki kabaretowe, zawsze literackie, lub jak nazywają je niektórzy – „piosenki artystyczne”, współpracował z „Kabaretową Sceną Trójki”, należy do „Krainy Łagodności”. Gra koncerty w całej Polsce. Koncertował w EUROPIE – (Francja, Niemcy, Anglia, Belgia, Rosja, Szwecja, Austria, Węgry, Litwa, Ukraina), był z koncertami w USA i w Kanadzie. Związany z OLSZTYNEM oraz Warmią i Mazurami – nie tylko miejscem zamieszkania. Inicjuje koncerty oraz przeglądy i festiwale na terenie Warmii i Mazur. Brał udział w wielu programach Radiowych i Telewizyjnych. Wydał 12 płyt CD oraz w 2008 roku album DVD (z płytą CD) zatytułowany: „OBRAZY i obrazy” – koncert na zamku w OLSZTYNIE. Najnowszy program: „CZERWONY TULIPAN ... JUBILEUSZOWO”, to koncert „artystyczny dokument 30-letniej działalności zespołu”.

**CO: RAZ NA WODZIE, RAZ POD WODĄ: WARSZTATY POLISENSORYCZNE O MORSKICH ZWIERZĘTACH**  
**GDZIE: BIBLIOTEKA ELBLĄSKA, ELKAMERA**  
**KIEDY: 6 KWIETNIA**

Po entuzjastycznie przyjętych zajęciach o dinozaurach, tym razem zapraszamy do Elkamery młodych miłośników zwierząt morskich. Warsztaty odbędą się w sobotę, 6 kwietnia, o godz. 10:00. W trakcie zajęć dzieci poszerzą swoją wiedzę na temat zwierząt żyjących w wodzie. Obowiązują zapisy.  
Podczas warsztatów prowadzący wykorzystają takie metody jak: czytanie wrażeń, zabawy ruchowe, elementy dramy, zajęcia polisensoryczne z wykorzystaniem żywiołu wody, zabawy muzyczne.  
Przewidziane atrakcje:  
– czytanie wrażeń, książek pt. „Orka w wannie”,  
– tworzenie masek z wizerunkiem morskich zwierząt,  
– podwodne poszukiwania zwierząt,  
– zabawa ruchowa „zwierzęca gimnastyka”,  
– tworzenie zwierzątek z pianki, kłosa,  
– granie na instrumencie tank drum (bęben językowy),  
– zagadki przyrodnicze.  
Warsztaty przeznaczone są dla dzieci w wieku 6-10 lat. Obecność rodzica/opiekuna obowiązkowa.  
Czas: 2h z przerwą  
Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje kolejność zgłoszeń.  
Zapisy: Dział Edukacji Kulturalnej Elkamera, tel. (55) 625 60 32

**CO: TRADYCYJNA MEDYCyna CHIŃSKA: FILOZOFIA ŻYCIA W RÓWNOWADZE**  
**GDZIE: BIBLIOTEKA ELBLĄSKA, FILIA CYBERIADA**  
**KIEDY: 6 KWIETNIA**

Filia biblioteczna Cyberiada zaprasza w sobotę, 6 kwietnia, o godz. 11:00 na spotkanie na temat tradycyjnej medycyny chińskiej, które

poprowadzi Julita Kozłowska. Obowiązują zapisy. Podczas spotkania uczestnicy zapoznają się z podstawowymi pojęciami i teoriami tradycyjnej medycyny chińskiej. Porozmawiamy o rodzajach zabiegów wspierających zdrowienie i zachowanie życiowego balansu. A tak z bardziej przyziemnych spraw, poruszymy temat odżywiania i jego wpływu na naszą kondycję umysłową i cielesną. Prowadząca: Julita Kozłowska – studentka Tradycyjnej medycyny chińskiej i dietetyki energetycznej. Pasjonatka naturalnego leczenia i odżywiania organizmu, a także treningu w rytmie słów. Łączy kilka podejść terapeutycznych, które pozytywnie wpływają zarówno na ciało, jak i umysł człowieka. Warsztat dedykowany jest osobom dorosłym. Więcej informacji i zapisy: Cyberiada, ul. Hetmańska 16-22, tel. (55) 611 00 66



**CO: MROK / DEATH CRUSADE / PROCEZ**  
**GDZIE: KLUB MJAZZGA**  
**KIEDY: 6 KWIETNIA**

Bramka: 19:00  
Start: 20:00  
Zagrają: MROK, DEATH CRUSADE, PROCEZ.  
MROK to zespół death - metalowy z Kwidzyna. Surowe brzmienie i teksty w języku polskim to cechy charakterystyczne tej grupy. MROK powstał w 2014 roku. Ma na swym koncie wiele zagranich koncertów m.in. z Mortis Dei, Trauma, Insidius. W 2021 roku wydał EPkę „Przepowiednia”. DEATH CRUSADE dbeat/crust/metal Gdańsk Brud, prędkość, wściekłość okraszane pulsującym punkowym dbeatem z przeplatającymi się metalowymi riffami i potężnym dołtem, które wejdą w Ciebie jak pączek w tłusty czwartek. Muzyka nadziana lirycznym przestaniem nokautującym wszelkie wypaczenia i deprawacje otaczającego nas świata. Polityczny sprzeciw i policzek we wszelkich szubrawców odzierających z godności człowieka. No racism, no fasizm, no religion, no war!!! PROCEZ - alternative metal z domieszką sludge/stoner metal, Gdańsk. Skład: Adam Murawski – Gitara, wokół Tomasz Nakielski – Bas, drugi wokół, Grzegorz Jaszczurowski - Perkusja. Procez to zespół z Gdańska, którego historia sięga 2005 roku. Po zmianach w składzie obecnie Procez to trzyosobowy kolektyw prezentujący muzykę z pogranicza brzmień robotniczego. Birmingham lat 70. XX wieku oraz gdańskiego Nowego Portu w latach transformacji, jak również brzmień Nowego Orleanu. W dorobku zespołu jest tryptyk trzech sześć utworowych Epek tj. „Sześć pierwszych” 2010r., „Sześć drugich” 2012r. i „Sześć trzecich” 2020 oraz płyta „Jeden” 2020r. Zespół na tegorocznych koncertach będzie promował ostatnie wydawnictwa czyli EPkę „Sześć trzecich” i płytę „Jeden”.

**CO: XLII POCIĄG DO MUZYKI – POEZJA ŚPIEWANA**  
**GDZIE: KLUB MJAZZGA**  
**KIEDY: 7 KWIETNIA**

Po raz kolejny zapraszamy wszystkie osoby, które LUBIĄ śpiewać i/lub grać w większym gronie, a zwłaszcza miłośników poezji śpiewanej i piosenki turystycznej. Jeśli tęsknicie za śpiewaniem w górskim schronisku, przy harcerskim ognisku, czy po prostu w gronie znajomych, to taki właśnie klimat chcielibyśmy stworzyć w czasie naszego spotkania. Nie zabraknie piosenek z Krainy Łagodności, projektu „W górach jest wszystko co kocham”, czy poezji śpiewanej. Repertuar będzie jednak dostosowywany do Was - uczestników.

Wszelkie instrumenty (gitary, bębny, harmonijki, „przeszkadzajki”) mile widziane. Słowa piosenek będą wyświetlane na ekranie (dostępne będą też papierowe wersje śpiewnika). Fragmenty poprzednich spotkań można obejrzeć na: Spotkania z Muzyką.



**CO: KONCERT TRISTAN (HOLANDIA)**  
**GDZIE: KLUB MJAZZGA**  
**KIEDY: 9 KWIETNIA**

Najlepsza muzyka z lat siedemdziesiątych przeniesiona do 2024 roku. O muzyce zespołu „Tristan” najtrafniej można powiedzieć, że jest to „stary, dobry acid jazz”. W wykonaniu czołowych europejskich muzyków jazzowych i popowych nabiera ona specyficznego, nowoczesnego brzmienia. Funkowe, rytmiczne gitary, organy Hammonda, elektryczne pianino Fendera, syntezatory i instrumenty perkusyjne tworzą przyjemny nastrój i wyraziste tło dla pięknego głosu Jaycilee Teterissa, wokalistki zespołu. Z „Tristanem” łatwo przenieść się z powrotem do ciepłej, muzycznej atmosfery lat siedemdziesiątych ubiegłego stulecia, odświeżonej orzeźwiającym powiewem współczesnych stylów. Doskonałej jakości nagrania zespołu i jego występy na żywo często wzbogaca i uatrakcytnia sekcja instrumentów dętych, kwartet smyczkowy i chórki. W muzyce „Tristana” przewijają się wprawdzie motywy typowe dla takich grup, jak TOTO, Tower of Power, Snarky Puppy i formacji wykonujących klasyczny acid jazz (np. Incognito czy Brand New Heavies), ale zyskuje on coraz większe grono fanów swoim wysoko energetycznym groovem oraz wyjątkową jakością kompozycji i aranżacji. Wystąpią: Jaycilee Teterissa – wokal, Coen Molenaar – instrumenty klawiszowe, Glenn Black – gitara, Frans Vollink – gitara basowa, Sebastiaan Cornelissen – perkusja.

**CO: WARSZTATY FOTOGRAFICZNE W KLUBIE AKTYWNEGO SENIORA**  
**GDZIE: CENTRUM SPOTKAŃ EUROPEJSKICH „ŚWIATOWID”**  
**KIEDY: 10 KWIETNIA**

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu serdecznie zaprasza na warsztaty fotograficzne w ramach Klubu Aktywnego Seniora. Jest to cykl spotkań, podczas których seniorzy mogą nauczyć się fotografowania oraz obróbki zdjęć smartfonem. Nie trzeba profesjonalnego sprzętu fotograficznego! Na warsztaty wystarczy jedynie smartfon. To proste! W programie:  
- nauka fotografowania, kadrowania, zasada złotego podziału;  
- kreatywne triki fotograficzne;  
- obróbka zdjęć własnym telefonem;  
- plener fotograficzny;  
- praca w atelier.  
Terminy: 10.04., 17.04., 24.04.  
Godzina: 11:00 - 12:00  
Co należy ze sobą wziąć? Smartfon!  
Rezerwacja miejsc jest obowiązkowa. Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu: 55 611 20 85.  
Warsztaty odbędą się w pracowni tkackiej, CSE „Światowid” w Elblągu.  
Warsztaty bezpłatne.



**CO: SPOTKANIE Z AGNIESZKĄ PIETRZYK: PROMOCJA NAJNOWSZEJ KSIĄŻKI „OSTATNIE SŁOWO”**  
**GDZIE: BIBLIOTEKA ELBLĄSKA**  
**KIEDY: 10 KWIETNIA, GODZ. 18**  
Agnieszka Pietrzyk nigdy nie mówi ostatniego słowa i właśnie wydała swoją dwunastą książkę, tj. thriller psychologiczny z moty-

OGŁOSZENIA DROBNE

**PRACA**

**sprzedam**

**ZATRUDNIĘ** pracownika do prac gospodarczych z możliwością zakwaterowania, 504-262-593.

**ROLNICTWO**

**zwierzęta hodowlane**

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

**maszyny rolnicze**

**PRZYCZEPĘ** jednoosiową 10T, pługi zagonowe Kverneland pięć i cztery skibowe, kultywator uprawowy 4m hydraulicznie składany, wały posiewne 6m hydraulicznie składane- sprzedam tel.698-703-449.

**WAŁY** posiewne 6m,5,2m,5m ciągane, rozsiewacz nawozu, wał kruszący 6m hydraulicznie składany, głębosze 3m i 4m- sprzedam tel.698-703-449.

**ZWIERZĘTA**

**sprzedam**

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

**ZDROWIE I URODA**

**GINEKOLOG**, 790310034.

**TURYSTYKA**

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

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

wem książki w księżce. Zapraszamy na spotkanie z autorką do Biblioteki Elbląskiej. Będzie jak zwykle super! O książce z opisu wydawnictwa Czwarta Strona: Zdesperowany człowiek zdolny jest do wszystkiego. „Chciałabym napisać książkę o największym koszmarze. O tym, czego ludzie najbardziej się boją”. Z takim pomysłem w drzwiach Williama Krigera staje klientka inna niż wszystkie. W zadaniu, jakie postawiła przed nim Weronika, pozornie nie ma nic nietypowego. W końcu Kriger zarabia na życie, wymyślając początki książek. Ale choć mężczyzna realizuje zlecenie, Wera nie zniką z jego życia. Przeciwnie. Jej oczekiwania rosną, a obecność staje się coraz bardziej uciążliwa. Kobieta koniecznie chce znać dalszy ciąg historii jednej z bliźniaczek, która zostawiona przez roztargnionego ojca w samochodzie, zniknęła bez śladu. Wobec natarczywości klientki William jest bezradny. Wie, że musi zgodzić się na wszystko, by utrzymać w ukryciu swój mroczny sekret. Jednak nie zdaje sobie sprawy z tego, co się wydarzy, gdy napisze ostatnie słowo. Agnieszka Pietrzyk (ur. 1975) – elblążanka; doktor nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa; autorka książek: „Obejrzyj się królu” (Wyd. Replika, 2008), „Pałac tajemnic” (Wyd. Replika, 2011), „Urlop nad morzem” (Prószyński i S-ka 2014), „Śmierć kolekcjonera” (Czwarta Strona, 2016), „Czas na miłość, czas na śmierć” (Rebis, 2017), „Porwanie” (Czwarta Strona, 2018), „Zostań w domu” (Czwarta Strona, 2019), „Nikt się nie dowie” (Czwarta Strona 2020), „Kto czyni zło” (Czwarta Strona 2021), „Las zaginionych” (Czwarta Strona, 2022), „Terytorium” (Czwarta Strona, 2023). Najnowsza książka nosi tytuł „Ostatnie słowo” (Czwarta Strona, 2024). Akcję swoich książek umieszcza zwykle w Elblągu i jego dalszych lub bliższych okolicach, m.in. na Żuławach czy Mierzei Wiślanej. Rozmowę poprowadzi Aleksandra Buła.

**CO: 12. OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL ANIMACJI OIPLA**  
**GDZIE: KLUB ŚRODOWISK TWÓRCZYCH KRYPTA**  
**KIEDY: 10 KWIETNIA**  
Po raz kolejny zapraszamy na spotkania z najciekawszymi animacjami, które w ostatnim czasie powstały w profesjonalnych i amatorskich studiach filmowych. W tym roku w ramach Konkursu Głównego OIPLA zaprezentujemy filmy animowane: 10 kwietnia godz. 19:00 OFF&GO! (74") filmy w pełni niezależne, powstałe poza szkołą/systemem produkcyjnym i grantowym, a także filmy zrealizowane przez amatorów, w tym powstałe w ramach warsztatów animacji skierowanych do DOROSŁYCH amatorów.

## PIĄTEK-CZWARTEK 29.03-04.04.2024 | DZIENNIKELBASKI.PL | ROZRYWKA | 20

46) część naboju; 47) murawa; 48) hotel z baldachimem do noszenia; 49) przyrząd do ubijania piany; 50) dziecinny instrument muzyczny; 51) płat mięsa wołowego; 52) autor "Lokomotywy"; 53) element zawieszenia pojazdu; 54) wąski, skrózany pasek; 55) na nim obłoki; 56) stolica Finlandii; 57) biały serek; 58) domena wróżek i magów; 59) ruskie na talerzu; 60) grecka bogini zemsty i sprawiedliwości; 61) hostia; 62) stolica Brandenburgii; 63) szklane pojemniki do hodowania rybek; 64) sąsied USA; 65) kraina św. Mikołaja; 66) naklejka; 67) czerwony lub ukraiński; 68) zapiski; 69) Toskania w starożytności; 70) gra dla kobiet podobna do koszykówki; 71) duszoros. sknera; 72) Indianin z plemienia Winnetou

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

280

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

290

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

201

# OLIMPIA BEZ PUNKTÓW W SIEDLCACH

**II LIGA PIŁKI NOŻNEJ**\\ Wydawało się, że znów elblążanie zapunktują na wyjeździe. W meczu z Pogonią Siedlce do 87 minuty utrzymywali wynik bezbramkowy. Wystarczył jeden błąd w defensywie, by miejscowi wygrali 1:0.

• **Pogoń Siedlce**  
— **Olimpia Elbląg 1:0 (0:0)**  
**1:0 — Walczak (88)**

**OLIMPIA:** Witan — Sarnowski (81 Łaszak), Wierzba (64 Józwicki), Filipczyk, Mruk, Kuczałek, Famulak, Spychała, Yacenko (57 Bartoś), Sangowski, Gabrych (57 Kozera).

Elblążanie przystąpili do meczu bez kilku czołowych zawodników, co miało znaczny wpływ na ich grę. Nie zagrałi Kacper Szczudliński, Dawid Danilczyk, Adam Żuk (za kartki) oraz Yan Senkevich i Patryk Jakubczyk (kontuzje). Natomiast od pierwszej minuty tym razem wystąpili Dawid Wierzba i Mateusz Gabrych. Mimo licznych roszad w składzie goście dobrze weszli w mecz. Zatakowali pierwsi, uzyskali optyczną przewagę i już na początku postraszyli rywala. W 3 minucie strzelał z pola karnego Aleksandr Yacenko, ale bramkarz gospodarzy Jakub Burko w ostatniej chwili zażegnał niebezpieczeństwo. W kolejnych mi-

nutach gra się wyrównała. W pierwszych 20 minutach meczu groźniejszych sytuacji z obu stron było jak na lekarstwo. Drugą groźniejszą sytuację kibice zobaczyli dopiero w 26 minucie, kiedy to strzał z bliska Ernesta Dzieciola obronił Andrzej Witan. Od tego momentu zarysowała się przewaga gospodarzy. Dziesięć minut później, po dośrodkowaniu z rzutu różnego, strzelał z narożnika pola karnego Dzieciol, ale świetnym refleksem popisał się Witan, ratując swój zespół przed utratą gola. W odpowiedzi w 42 minucie piłka po uderzeniu głową przez Michała Kuczałka przeleciała nad poprzeczką. Pierwsza odsłona meczu stała na przeciętnym poziomie. Po przerwie elblążanie zepchnięci zostali do defensywy. W 50 minucie piłkę po uderzeniu Cezarego Demianiuka z linii bramkowej wybił Bartłomiej Mruk. W rewanżu strzelali Dominik Kozera oraz Mruk, ale piłka została zablokowana przez obrońców Pogoni. W 87 minucie



foto: Ryszard Biel, zdjęcie ilustracyjne

siedlczanie przeprowadzili akcję prawą stroną boiska, gdzie Krystian Miś obsłużył Tomasza Walczaka. Ten wykorzystał błąd w ustawieniu defensywy elbląskiej i trafił do siatki. To była siódma porażka Olimpii w rozegranych dwunastu spotkaniach na wyjeździe. Kolejny mecz Żółto-Biało-Niebiescy rozegrają znów na wyjeździe. Zmierzą się z Wisłą Puławy.

## CZY Z PUŁAW PRZYWIOŻĄ PUNKTY?

Za nami już 25 kolejek spotkań. W tabeli tak na gorzej, jak i na dole panuje duży ścisk. Jedne zespoły

walczą zarówno o awans, jak i na grę w barażach o I ligę, jeszcze inne bronią się przed spadkiem do III ligi. Wśród nich jest najbliższy rywal Olimpii Elbląg — Wisła Puławy. Drużyna z województwa lubelskiego, po ostatnim remisie na wyjeździe z Polonią Bytom 2:2, „uciekała” ze strefy spadkowej, a to tylko dlatego, że ma lepszy bilans bramkowy od GKS Jastrzębie, który ma także do rozegrania jeden mecz zaległy z Lechem II Poznań. Patrząc na zmagania ligowe, każda kolejka przynosi niespodzianki. Dobrze byłoby, gdyby taką na tegoroczne

Święta Wielkanocne swoim kibicom sprawili elblążanie. To nie będzie łatwy mecz dla żadnej z drużyn. Atutem gospodarzy jest własny stadion i publiczność. Z kolei goście tworzą bardziej zgrany kolektyw, który może być drogą do sukcesu. Podopieczni trenera Przemysława Gomułki zagrają już w znacznie silniejszym składzie niż ostatnio. Do zespołu powracają Kacper Szczudliński, Marcel Stefaniak, Adam Żak, którzy musieli pauzować za kartki. Wynik jest sprawą otwartą i każda z drużyn może w nim zdobyć punkty.

## • Wyniki 25. kolejki

**spotkań:** Skra Częstochowa — Chojniczanka Chojnice 0:0, Sandecja Nowy Sącz — ŁKS II Łódź 0:1, KKS Kalisz — Stomil Olsztyn 0:0, Olimpia Grudziądz — Radunia Stężyca 1:1, Hutnik Kraków — Stal Stalowa Wola 1:1, Polonia Bytom — Wisła Puławy 2:2. Spotkania przetożone: Kotwica Kołobrzeg — Zagłębie II Lubin (9.04), Lech II Poznań — GKS Jastrzębie (10.04).

## PO 25 KOLEJKACH

|                 |    |       |
|-----------------|----|-------|
| 1. KKS          | 44 | 38:22 |
| 2. Pogoń        | 44 | 42:33 |
| 3. Kotwica      | 42 | 46:32 |
| 4. Chojnice     | 38 | 32:29 |
| 5. Radunia      | 37 | 32:30 |
| 6. ŁKS II       | 36 | 37:33 |
| 7. Stal         | 36 | 28:29 |
| 8. Hutnik       | 35 | 34:32 |
| 9. Skra         | 33 | 29:26 |
| 10. Zagłębie II | 33 | 36:34 |
| 11. Olimpia E   | 33 | 30:32 |
| 12. Lech II     | 33 | 29:36 |
| 13. Polonia     | 31 | 33:36 |
| 14. Wisła       | 27 | 36:40 |
| 15. GKS         | 27 | 27:33 |
| 16. Stomil      | 25 | 21:32 |
| 17. Sandecja    | 24 | 26:38 |
| 18. Olimpia G.  | 23 | 25:34 |

## W 26. kolejce grać

**będą:** Wisła — Olimpia E, GKS — Kotwica, Stal — Sandecja, Radunia — Skra, Stomil — Hutnik, Zagłębie II — Olimpia G, Chojniczanka — KKS, Pogoń — Lech II, ŁKS II — Polonia.

JERZY KUCZYŃSKI

# TERAZ WALKA O II LIGĘ. BASKETBALL POZNAŁ RYWALI

**KOSZYKÓWKA**\\ Na zakończenie sezonu zasadniczego w III lidze pomorsko-warminsko-mazurskiej Energa Basket Ball Elbląg pokonał swojego najgroźniejszego rywala Szkołę Gortata Politechnikę Gdańsk, tym samym zakończył boje bez straty punktu.

• **Energa Basketball**  
**Elbląg — Szkoła Gortata Politechnika Gdańsk 65:62**

**(20:10, 14:15, 14:16, 17:21)**

**BASKETBALL:** Zamojski 19, Pawlak 11, Szuszkiewicz 10, Budziński 10, Jastrzębski 7, Prokurat 6, Szerszewski 2, Batabuch.

Już wcześniej, bo na tydzień przed zakończeniem rozgrywek, elblążanie zapewnili sobie już tytuł mistrzowski. W minioną niedzielę doszło do meczu na szczycie, w którym elblążanie podejmowali wicemistrza tej ligi, Szkołę Gortata Politechnikę Gdańsk. Po dłuższej nieobecności w zespole gospodarzy zagrał znów Przemysław Zamojski. Jeśli chodzi o mecz, dobrze w niego wszedł Basketball.

W pierwszej kwarcie po 6 minutach gry prowadził 11:5. Dzięki dobrej dyspozycji strzeleckiej Dominika Pawlaka, Kacpra Szuszkiewicza i Kacpra Jastrzębskiego po 10 minutach gry podopieczni trenera Arkadiusza Majewskiego wygrywali 20:10. W drugiej kwarcie trwała już wyrównana walka. Gdańszczanie gonili wynik. Wykorzystali przestoje elbląskiej drużyny i w 18 minucie zmniejszyli różnicę porażki do 5 punktów (23:28). Mimo to nadal na prowadzeniu był lider rozgrywek, który po 20 minutach walki prowadził 34:25. Druga część spotkania była bardzo nerwowa z obu stron. Błędy popełniały oba zespoły, ale emocji nie brakowało. Po 30 minutach tablica wyników pokaza-



foto: Ryszard Biel, zdjęcie ilustracyjne

ła rezultat 48:41 dla Basketballu. O wszystkim — o końcowym rezultacie miała zadecydować ostatnia kwarta. Gdańszczanie na szalę odniesienia zwycięstwa rzucili wszystkie swoje atuty. Dobra gra pod dwoma tablicami i skuteczność. W 34 minucie przegrywali 49:52, a tuż przed zakończeniem

— 60:63. Elblążanie tej przewagi nie roztrwonili i trzypunktowe prowadzenie dowieźli do końca, wygrywając ze swoim rywalem ostatecznie 65:62. Teraz podopieczni trenera Majewskiego rozpoczną przygotowania do półfinałowych rozgrywek barażowych o wejście do II ligi, które rozegrane zostaną

w dniach 12-14 kwietnia. W środę w siedzibie Polskiego Związku Koszykówki rozlosowano grupy turniejów półfinałowych o wejście do II ligi. Energa Basketball była rozstawiona i trafiła do grupy E. Turniej odbędzie się w Pile. Rywalami elblążan będą: Energa Basket Piła, Sokół Zary, GKS Tychy.

## Pozostałe wyniki

**18. kolejki spotkań:** Junior Basket Club Olsztyn — TSK Roś Pisz 58:92, SMS PZKosz Władysławowo — Orka Łtwa 128:55, Kolejarz Chojnice — Trójczka Olsztyn 57:87, AZS UWM Olsztyn — Wilki Etk 89:83.

## PO 18 KOLEJKACH

|                 |    |           |
|-----------------|----|-----------|
| 1. Basketball   | 36 | 1710:1053 |
| 2. Politechnika | 33 | 1524:1158 |
| 3. Trójczka     | 29 | 1600:1371 |

|                 |    |           |
|-----------------|----|-----------|
| 4. TSK Roś      | 29 | 1454:1317 |
| 5. SMS PZKosz   | 29 | 1454:1317 |
| 6. AZS UWM      | 25 | 1319:1438 |
| 7. Wilki        | 24 | 1226:1215 |
| 8. Orka         | 23 | 1271:1462 |
| 9. Kolejarz     | 20 | 1216:1649 |
| 10. Junior Club | 19 | 1069:1909 |

## Najlepsi snajperzy rozgrywek

1. Jacek Makowski (Orka) — 488 pkt
2. Mateusz Bessman (Roś) — 389
3. Kacper Majchrowicz (Trójczka) — 337
4. Adam Wąsowicz (Politechnika) — 302
5. Kacper Jastrzębski (Basketball) — 298
13. Piotr Prokurat (Basketball) — 228
14. Dominik Pawlak (Basketball) — 221
15. Przemysław Zamojski (Basketball) — 217

JERZY KUCZYŃSKI

# CONCORDIA REMISUJE Z WICELIDEREM

**III LIGA PIŁKI NOŻNEJ** \\ Walcząca o utrzymanie się na zapleczu II ligi Concordia Elbląg zremisowała u siebie z wiceliderem tabeli Legią II Warszawa 3:3. Wynik nie krzywdzi żadnej ze stron, z czego żaden zespół nie może być zadowolony.

• **Concordia Elbląg — Legia II Warszawa 3:3 (1:0)**  
1:0 — Sionkowski (21), 1:1 — Kucharczyk (47), 2:1 — Augusto (54 k), 2:2, 2:3 — Rosotek (56,74 k), 3:3 — Makarski (87)

**CONCORDIA:** Manikowski — Szpucha, Doniecki, Jakubowski (70 Kaczorowski), Staniak, Bukacki, Rękawek, Makarski, Augusto, Sionkowski (90 Maćkowski), Noworyta (82 Danowski).

Concordia do meczu przystąpiła bez Radosława Nowickiego (kontuzja). Z kolei zespół Legii II przyjechał do Elbląga wzmocniony sześcioma zawodnikami z szerokiej kadry pierwszego zespołu. Zagraли między innymi: Maciej Rosolek, Marco Burch, Jurgen Celhaka, Michał Kucharczyk. Mecz rozpoczął się od ataków gości. W 5 minucie na bramkę gospodarzy strzelał Wojciech Urbański, ale na miejscu był Maksymilian Manikowski. W 14 minucie w rewanżu uderzył głową Kacper Noworyta, ale piłkę nad poprzeczkę przeniósł bramkarz Legii Wojciech Banasik. Z każdą minutą Concordia poczyniała sobie

coraz śmielej. W 21 minucie na strzał z 22 metrów zdecydował się Kacper Sionkowski i piłka swoje miejsce znalazła w siatce. Drużyna stołeczna nie dawała za wygrane. Swoje szanse na doprowadzenie do remisu mieli: Kucharczyk, Jan Ziółkowski i Wiktor Puchalski, ale ze szczęściem bronił bramkarz Concordii. W drugiej części spotkania Wojskowi szybko doprowadzili do remisu. W 47 minucie Kucharczyk uderzył z 7 metrów głową i za chwilę wpadł w objęcia kolegów. Gospodarze grali jak równy z równym. W 55 minucie na bramkę przyjezdnych uderzał Sinkowski, piłkę ręką zatrzymał w polu karnym Marco Burch i arbiter pokazał na rzut karny. Jedenastkę na gola zamienił Joao Augusto. W dwie minuty Rosolek uprzedził obrońców elbląskich i z pola bramkowego oddał strzał, i piłka tuż przy słupku ugrzęzła w siatce. W 67 minucie ten sam zawodnik mógł ponownie wpisać się na listę strzelców. Mając przed sobą pustą bramkę, zwlekał ze strzałem i w ostatniej chwili Mikołaj Doniecki wślizgiem uniemożliwił mu oddanie strza-



foto: Ryszard Biel, zdjęcie ilustracyjne

łu i tym samym zdobycia gola. Kilka minut później w ferworze walki arbiter dopatrzył się zagrania piłki ręką w polu karnym u Staniaka i podyktował karne-go dla Legii. Bezbłędnie go wykonał Rosolek. Elblążanie walczyli jednak do końca ambitnie i za to należy im się pochwała. W 87 minucie z ponad 20 metrów strzelał Augusto, piłka odbiła się od defensora Legii, dopadł do niej Łukasz Makarski i z blisko skierował do siatki. Gospodarze mogli ten mecz także i wygrać. W 90 minucie Sionkowski z 5 metrów strzelił nad bramką. Kolejne spotkanie Concordia

rozegra w sobotę na wyjeździe w Łowiczu z tamtejszym Pelikanem.

## PELIKAN JEDNAK FAWORYTEM

Drużyna z województwa łódzkiego od kilku sezonów całkiem dobrze spisuje się w rozgrywkach trzecioligowych. Nie inaczej jest w tym sezonie. Rywal elblążan zdołobkiem 41 punktów jest na wysokim czwartym miejscu w tabeli i do lidera Pogoni Grodzisk Mazowiecki traci zaledwie 6 punktów. Rywal Concordii w minionej kolejce pokonał na wyjeździe Broń Radom 1:0 i było to 12. zwycięstwo Pelikana w tym

sezonie. Zespół w szczególności dobrze spisuje się przed własną publicznością, gdzie wywalczył 26 punktów, ponosząc tylko jedną porażkę z GKS Bełchatów 0:1. Jak już wskazują same te wyniki, gospodarze są zdecydowanym faworytem w meczu z Concordią. Dla elblążan, którzy znaleźli się w strefie spadkowej, każdy wywalczony punkt będzie sukcesem. Czy stać Concordię na wywalczenie korzystnego dla siebie wyniku? Wszystko zależy od nich samych. Jeśli zagrają z pełnym zaangażowaniem, dobrze, skutecznie i nie będą popełniać błędów w defensy-

wie, to niespodzianka może stać się faktem.

• **Wyniki 22. kolejki spotkań:**  
Lechia Tomaszów Mazowiecki — Victoria Sulejów 3:2, ŁKS Łomża — Warta Sieradz 2:0, Pogoń Grodzisk Mazowiecki — GKS Wiekielec 5:0, Unia Skierniewice — Legionovia Legionowo 0:0, Pilica Białobrzegi — Jagiellonia II Białystok 1:2, Świt Nowy Dwór Mazowiecki — GKS Bełchatów 0:2, Mławianka Mława — Olimpia Zambrów 0:1, Broń Radom — Pelikan Łowicz 0:1.

## PO 22 KOLEJKACH

|                 |    |       |
|-----------------|----|-------|
| 1. Pogoń        | 47 | 58:21 |
| 2. Legia II     | 45 | 50:22 |
| 3. GKS B        | 41 | 42:27 |
| 4. Pelikan      | 41 | 32:16 |
| 5. Lechia       | 36 | 36:34 |
| 6. Świt         | 35 | 41:30 |
| 7. Unia         | 34 | 40:29 |
| 8. Broń         | 33 | 26:25 |
| 9. Victoria     | 30 | 27:29 |
| 10. Jagiellonia | 27 | 32:33 |
| 11. GKS W       | 27 | 25:32 |
| 12. Olimpia     | 26 | 29:30 |
| 13. Mławianka   | 24 | 28:34 |
| 14. Warta       | 21 | 25:37 |
| 15. ŁKS         | 20 | 24:40 |

|                |    |       |
|----------------|----|-------|
| 16. Concordia  | 20 | 27:50 |
| 17. Pilica     | 18 | 23:53 |
| 18. Legionovia | 17 | 22:45 |

JERZY KUCZYŃSKI

## TO BYŁO WAŻNE ZWYCIĘSTWO

**ORLEN SUPERLIGA PIŁKAREK RĘCZNYCH** \\ Dobiegła końca I runda rozgrywek w grupie spadkowej. Start Elbląg przerwał w końcu złą passę i na wyjeździe w Łańcucie pokonał Galiczanek Łwów 30:24. To wygrana zapewniła elblążankom byt na przyszły sezon w tej lidze.

• **Galiczanka Łwów — Start Elbląg 24:30 (15:12)**

**START:** Ciągła, Pentek — Bancilon 2, Dworniczuk 2, Owczarek 1, Stefańska, Wiśniewska, Weber 4, Kuźmińska, Głębocka 3, Grabińska 4, Pahrabitskaya 4, Costa Pereira 1, Stapurewicz 5, Tarczyluk 1, Macedo 3, kary: 18 min.

**Najwięcej dla Galiczanki:** Laktosh 6, Harys 9, Kozak 5, kary: 12 min.

Mecz w Łańcucie z Galiczanek dla elblążanek był z cyklu za „sześć” punktów. Tylko wygrana wchodziła wrachubę. Przed tym pojedynkiem oba te zespoły, grając w grupie spadkowej, nie potrafiły wygrać żadnego z dwóch rozegranych już spotkań. Stawka meczu więc była duża. Po-

czątek zaczął się po myśli Startu, gdyż wynik meczu otworzyła Weronika Weber. Po 10 minutach wyrównanej gry był remis 4:4. Od tego momentu podopieczne trenera Romana Monta jakby złapały wiatr w plecy i grając skutecznie w ataku, zdobyły cztery gole z rzędu i w 16 minucie wyszły na prowadzenie 8:4. Zdobywczyniami tych goli były: Bancilon, Paulina Stapurewicz, Klaudia Grabińska i Tatsiana Pahrabitskaya. Galiczanki jednak nie spuszczały z tonu i dały do zmiany wyniku, i to im się udało. W 23 minucie doprowadziły do remisu 9:9. Na dwie minuty przed końcem pierwszej odsłony spotkania to one wygrywały 13:12, a mógł być remis, gdyby Weber



foto: Ryszard Biel, zdjęcie ilustracyjne

wykorzystała rzut karny. Kolejne dwa gole dorzuciły gospodynie i na przerwę schodziły, prowadząc 15:12. Po przerwie elblążanki, nie mając nic do stracenia, zaczęły w końcu punktować. W 34 minucie to one wyszły na prowadzenie 16:15. Pięć minut później po trzech golach z rzędu Stapurewicz powiększyła

swoją przewagę do trzech goli (19:16). Dobrze w tym czasie funkcjonowała gra w defensywie, więc i z szybkim atakiem nie było problemu, tym bardziej że lwowianki z minuty na minutę traciły siły. W 58 minucie Start wygrywał już 29:22 i właściwie było to już po meczu. Ostatecznie wygrały 30:24. Zdobyły

bardzo ważne trzy punkty i z podniesionymi głowami opuszczały Łańcut. Teraz z uwagi na występ reprezentacji Polski w dwumeczu eliminacyjnym do ME z Kosowem w rozgrywkach nastąpi przerwa do 20 kwietnia. W tym dniu Start w walce o ligowe punkty zmierzy się na wyjeździe z Handballem JKS Jarosław. W drugim spotkaniu Szczypiorno Kalisz przegrało z Handballem JKS Jarosław 26:33 (13:13).

## W grupie mistrzowskiej zanotowano wyniki:

Fun Floor Lublin — Młyny Stośław Koszalin 35:23 (22:11), KPR Kobierzyc — Piotrcovia Piotrków Tryb. 27:29 (16:14), Urbis Gniezno — Zagłębie Lubin 25:34 (12:17)

## GRUPA MISTRZOWSKA

|               |    |         |
|---------------|----|---------|
| 1. Zagłębie   | 61 | 689:475 |
| 2. FunFloor   | 52 | 625:493 |
| 3. KPR        | 47 | 607:561 |
| 4. Urbis      | 37 | 566:576 |
| 5. Piotrcovia | 24 | 569:607 |
| 6. Koszalin   | 23 | 535:558 |

## GRUPA SPADKOWA

|                |    |         |
|----------------|----|---------|
| 7. Start       | 23 | 563:634 |
| 8. Handball    | 21 | 492:534 |
| 9. Energa      | 15 | 525:645 |
| 10. Galiczanka | 12 | 526:648 |

## Najlepsze snajperki Superligi

1. Daria Michalak (Zagłębie) — 112 bramek
2. Malwina Hartman (Urbis) — 110
3. Weronika Weber (Start) — 107
4. Magda Balsam (FunFloor) — 104
5. Anna Mączka (Koszalin) — 103

JERZY KUCZYŃSKI

# JUNIORKI ENERGI TRUSO BEZ AWANSU

**PIŁKA RĘCZNA**\\ W Elblągu w hali MOS przy ul. Kościuszki odbywał się jeden z ośmiu turniejów, 1/16 finału mistrzostw Polski juniorek młodszych. Występująca w tych zmaganiach drużyna elbląska Energa Truso zajęła trzecie miejsce i nie zakwalifikowała się do dalszych gier.

W Elblągu odwa pre-miowane miejsca, dające awans do kolejnej rundy mistrzostw Polski juniorek młodszych rywalizowały cztery drużyny: Varsovia Warszawa, Szczypiorniak Ustka, Vambresia Wąbrzeźno oraz Energa Truso Elbląg. Rozegrano sześć spotkań. O tym, kto wywalczy awans, zadecydował ostatni niedzielny dzień turnieju. Niestety, blisko tego awansu były elblążanki, ale w decydującym pojedynku uległy, po bardzo zaciętej walce drużynie z Ustki. A jak grały podopieczne Marty Czapli?

• **Energa Truso Elbląg — Varsovia Warszawa 24:27 (6:14)**

Początek spotkania dla gospodyń rozpoczął się fatalnie. Po kilku minutach gry przegrywały 1:4. W kolejnych minutach gra już była wyrównana i drużyna stołeczna prowadziła zaledwie różnicą jednej bramki 7:6. Jednak lepiej grająca Varsovia potrafiła się zmobilizować i już do przerwy wygrywała dość wysoko. Po przerwie górą nadal były przyjezdne. W 40 minucie prowadziły już 20:10. Pewna swego Varsovia spuściła nieco z tomu. Wykorzystała to elblążanki, zaczęły odra-biać straty i w 37 minucie przegrywały 23:25. Mimo ambitnej gry gospodyń Var-sowia nie wypuściła zwycię-stwa z rąk.



foto: Ryszard Biel, zdjęcie ilustracyjne

• **Energa Truso Elbląg — Vambresia Wąbrzeźno 37:23 (18:11)**

To był wyrównany pojedy-nek tylko do 10 minut (6:6).

Od tego momentu na boisku rządziły już tylko miejscowe, które do przerwy prowadziły 18:11. Po przerwie cały czas pojedynek przebiegał pod dyktando elblążanek, które

niezagrożone ani na mo-ment, zwycięstwo dowiozły do końca.

• **Energa Truso Elbląg — Szczypiorniak Ustka 26:29 (17:19)**

Elblążanki zdawały sobie sprawę, że tylko zwycię-stwo da im awans do 1/8 finału MP. Od początku walczyły jak równy z równym, o czym świadczy wy-nik 26:26, na trzy minuty przed końcem. Im bliżej było końca, tym większa była nerwowość w zespole elbląskim. Wówczas przyda-rzyły im się błędy w ataku; wykorzystały to rywalki, rzuciły trzy gole z rzędu i to one po meczu padły sobie w objęcia.

• **Pozostałe wyniki:**  
Szczypiorniak — Vambresia 34:21, Varsovia — Szczy-piorniak 23:22, Vambresia — Varsovia 12:14

**TABELA**

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| 1. Varsovia  | 9 | 64:58 |
| 2. Ustka     | 6 | 83:70 |
| 3. Truso     | 7 | 87:79 |
| 4. Vambresia | 0 | 56:85 |

**Energa Truso grało w składzie:**  
Dawidowicz, Diduch — Jurek (16 bramek), Jankowska (19), Ziemińska (10), Kwiatkowska (17), Szulc (8), Golon (5), Fudal (2), Kolasa (5), Ratajczyk (5), Barczewska, Tomaszewska, Biernat.  
**JERZY KUCZYŃSKI**

## REMIS UCIEKŁ W OSTATNIEJ CHWILI

**IV LIGA PIŁKI NOŻNEJ**\\ Dość pechowo przegrali swój mecz piłkarze Olimpii II Elbląg z Constractem Lubawa. Przy remisie 2:2 w doliczonym czasie gry stracili gola w ostatniej akcji meczu, który dał zwycięstwo gospodarzom.

• **Constract Lubawa — Olimpia II Elbląg 3:2 (2:0)**  
1:0 — Madej (32), 2:0 — Stom-ski (42), 2:1 — Stefaniak (68), 2:2 — Rychter (80), 3:2 — Ry-kaczewski (90+5)  
**OLIMPIA II:** Olbryś — Łaszak, Kasprzykowski, Łąpieś (80 Strózewski), Etmański (46 Rychter), Ruciński (75 Dzierz-kiewicz), Piróg, Tobojka (70 Furmański), Kryński, Stefa-niak, Dziurdzia (85 Łoś)

Elblążanie, zasileni Mar-celem Stefaniakiem z pierwszego zespołu se-niorów, przed meczem byli zdecydowanym faworytem.

Nad swoim rywalem, któ-ry walczy przed spadkiem, mieli 23 pkt przewagi. Po-jedynek, który rozegrany zo-stał w Grabowie, w pierwszej części przebiegał pod dyktan-do Constractu. W tym czasie gospodarze wygrywali 2:0. Pierwszą bramkę miejscowi zdobyli ze strzału Madeja nie bez winy defensywy elblą-skiej. Rezultat ten poprawił Słomski, kończąc zespółową akcję strzałem z pola karne-go. Po przerwie elblążanie ruszyli do ataków i to oni prowadzili grę. W 68 mi-nucie przed polem karnym bramkarz gospodarzy sfau-



foto: p.kabaw.com

lował Stefaniaka, za co ujrzał czerwony kartonik. Za chwilę sam poszkodowany strzelił z 17 metrów do siatki, zdo-bywając kontaktowego gola. Olimpia była w natarciu i w 80 minucie ze strzału Ada-ma Rychtera doprowadziła

do remisu. Kiedy mecz w 5 minucie doliczonego czasu gry zbliżał się do końca, luba-wianie przeprowadzili ostat-nią akcję ofensywną. Piłka po strzale Rykaczewskiego od-biła się od obrońcy gości i po rykoszecie wpadła do siatki.

To było bardzo szczęśliwe zwycięstwo Constractu. Ko-lejny mecz Olimpia II roze-gra w sobotę u siebie o godz. 13 z Granicą Kętrzyn.

• **Pozostałe wyniki 18. kolejki:** Granica Kętrzyn — DKS Dobrze Miasto 0:1 (0:1), Mamry Giżycko — Znicz Biała Piska 1:5 (0:1), Mazur Etk — Motor Lubawa 2:2 (2:1), Olimpia Olsztynek — Jeziorak Iława 0:4 (0:2), Polonia Lidz-bark Warmiński — Rominta Gołdap 8:0 (3:0), Tęcza Bisku-piec — Polonia Iłowo 2:1 (1:00, Stomil II Olsztyn — Mrągowia Mrągowo 1:5 (1:1)

**PO 18 KOLEJKACH**

|                |    |       |
|----------------|----|-------|
| 1. Polonia LW  | 42 | 57:15 |
| 2. Znicz       | 40 | 44:23 |
| 3. Mrągowia    | 36 | 42:26 |
| 4. Granica     | 35 | 36:17 |
| 5. Rominta     | 35 | 31:22 |
| 6. Olimpia E   | 32 | 30:19 |
| 7. Tęcza       | 31 | 30:23 |
| 8. DKS         | 31 | 32:26 |
| 9. Mamry       | 24 | 32:40 |
| 10. Motor      | 19 | 19:24 |
| 11. Jeziorak   | 18 | 24:36 |
| 12. Olimpia O  | 18 | 23:36 |
| 13. Mazur      | 17 | 27:26 |
| 14. Constract  | 12 | 24:55 |
| 15. Stomil II  | 8  | 20:50 |
| 16. Polonia Ił | 7  | 19:52 |

**JERZY KUCZYŃSKI**

### SPRINTEM

• **KICKBOXING**  
**DURMA Z BRĄZOWYM MEDALEM PŚ**  
W dniach 20-24 marca we Wło-szech odbył się Puchar Świata, w którym wystąpił reprezentu-jący barwy narodowe naszego kraju Adrian Durma (Silvant Ka-jak Elbląg). Elbląski zawodnik walczył w formule Kick-Light w wadze do 79 kg i wywalczył brązowy medal. W kwietniu Durma weźmie udział w Pu-charze Służb Mundurowych i Wojska Polskiego. Wystartuje także w mistrzostwach Polski.

• **JUDO**  
**SIELSKI NA PODIUM**  
W Opolu odbyły się mistrzo-stwa Polski juniorów. Z bardzo dobrej strony pokazał się Jakub Sielski (Tomita Elbląg). Elblążanin w turnieju stoczył trzy walki. Pokonał Janusa (Judo Jaćwing Filipów) i uległ Sikorskiemu (Błękitni Tarnów). Natomiast w repasażu o brązowy medal pokonał Krystiana Ziółkow-skiego (Ostrowia Ostrów Św.).

• **SPORTOWE NAGRODY PREZYDENTA**  
W minionym tygodniu w Ratu-szu Staromiejskim w Elblągu prezydent miasta Witold Wróblewski miał zaszczyt po raz ostatni wręczać nagrody i wyróżnienia dla zawodników, trenerów oraz działaczy za dobre wyniki w 2023 roku. W sumie nagrodzonych i wy-różnionych zostało blisko 60 osób. — To imponująca liczba, która najlepiej świadczy o tym, że praca, którą wykonujecie podczas codziennych trenin-

gów, przynosi efekty w postaci medalowych startów na najważniejszych zawodach w kraju i za granicą — mówił do wyróżnionych prezydent i dodał: — Wasze sukcesy promują Elbląg w kraju i poza jego granicami. Wśród wyróżnionych trenerów znaleźli się między innymi: Marta i Grzegorz Czapla (Truso Elbląg, piłka ręczna), Grzegorz Rajkowski (LUKS Meyer Elbląg, podnoszenie ciężarów), Ry-szard Białkowski (UKS Viking Elbląg, tyżniarstwo szybkie),

Ireneusz Borowiecki (KS Orzeł Elbląg, short-track). Nagrodzonych zostało ponad 40 zawodniczek i zawodników z 19 klubów sportowych El-bląga, a także dwóch działaczy i jeden klub.

• **PIŁKA NOŻNA**  
**ĆWIERĆFINAŁ WPP ROZŁOSOWANY**  
W środę w siedzibie W-MZPN od-było się losowanie par 1/4 finału Bank Spółdzielczy w Szczytnie Wojewódzkiego Pucharu Polski 2023/2024. W tej fazie rozgry-

wek dojdzie do najciekawszego spotkania w Elblągu. Triumfator poprzedniego sezonu Concor-dia podejmuje III-ligowy GKS Wikielec. Mecz ten rozegrany zostanie 17 kwietnia (środa). Jeśli elblążanie wygrają ten pojedynek, to w półfinale zmierzą się ze zwycięzcą pary Start Nidzica — Pisa Barczewo. W pozostałych spotkaniach ćwierćfinałowych zagrają: Znicz Biała Piska — Polonia Lidzbark Warmiński, Constract Lubawa — Tęcza Biskupiec.

**JERZY KUCZYŃSKI**

# MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat

Polska

Warmia &amp; Mazury



## DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych,  
salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach

PIĄTEK | 29 | 03 | 2024 |

GAZETA  
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK  
ELBLĄSKI

PARTNER WYDANIA



Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

# BIZNES

## WARMII I MAZUR

### PRACODAWCY

PRACODAWCA,  
KTÓRY CHCE PODNIEŚĆ  
KWALIFIKACJE  
ZAWODOWE SWOICH  
PRACOWNIKÓW,  
MOŻE SKORZYSTAĆ  
Z POMOCY KRAJOWEGO  
FUNDUSZU  
SZKOLENIOWEGO  
- MÓWI BOŻENA  
PIĄTEK, DYREKTOR  
WOJEWÓDZKIEGO  
URZĘDU PRACY  
W OLSZTYNIE.  
URZĄD OTRZYMAŁ  
W MARCU TYTUŁ  
MARKI WARMII  
I MAZUR 2024 ROKU.

///czytaj na str. 4



277230TBR-C-K



## CHWILE PRZYJEMNOŚCI W INNEJ RZECZYWISTOŚCI

Wyobraź sobie idealny wypoczynek nad jeziorem... Spacerować po lesie lub przejechać na rowerze po urokliwych trasach oraz bliskość piaszczystych plaż. A gdyby tak otulić się ciepłem hotelowych wnętrz, oddać się chwilom relaksu w strefie Wellness&SPA lub skorzystać z uroków pobliskiej starówki Olsztyna. Mamy tu mnóstwo możliwości! Sam decydujesz, jak wypoczywasz.

### W HOTELU:

- 96 klimatyzowanych pokoi typu: standard, superior i apartament
- Strefa Wellness&SPA z saunami oraz łaźnią solankową
- Sale bankietowe oraz konferencyjne
- Restauracja KOYA z tarasem oferująca piękny widok na jezioro z menu kuchni Warmińskiej z autorskimi przepisami Szefa Kuchni
- Piękny ogród z letnim barbecue
- Duży, monitorowany parking bezpośrednio przy hotelu

### W SĄSIĘDZTWIE HOTELU:

- Piaszczysta plaża
- Promenada prowadząca wzdłuż urokliwego jeziora Ukiel
- Wypożyczalnia sprzętu sportowego
- Boiska do gry w siatkówkę, piłkę nożną lub koszykówkę
- Leśne trasy spacerowe i rowerowe
- Skatepark i wakeboarding



### ATRAKCJE OLSZTYNA:

- Klimatyczne Stare Miasto
- Zamek Kapituły Warmińskiej
- Nowoczesne planetarium
- Koncerty i imprezy w ramach Olsztyńskiego Lata Artystycznego
- Nowoczesna filharmonia

### NAJWIĘKSZE W OLSZTYNIE CENTRUM KONFERENCYJNE:

- klimatyzowane, wielofunkcyjne sale o łącznej powierzchni 900 m<sup>2</sup>
- Naturalne oświetlenie, z możliwością zaciemnienia
- przestronne foyer
- Organizacja targów i dużych konferencji
- Możliwość organizacji wydarzenia nawet na 580 osób

## KOYA RESTAURACJA



**Omega Hotel sp. z o.o.**  
**Ul. Sielska 4A**  
**10-802 Olsztyn, Polska**

Całodobowa recepcja | T: +48 89 522 05 00 | E: [hotel@omegahotel.pl](mailto:hotel@omegahotel.pl)  
Konferencje i szkolenia | T: +48 89 522 05 55 | E: [marketing@omegahotel.pl](mailto:marketing@omegahotel.pl)  
Wesela, komunie, imprezy okolicznościowe | T: +48 89 522 05 43 | E: [marketing@omegahotel.pl](mailto:marketing@omegahotel.pl)

36424otbr-a-K

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY



# GLOBALIZACJA A RYNEK PRACY W UE

TO WAŻNE DLA KAŻDEJ OSOBY AKTYWNEJ NA RYNKU PRACY: UE ZAMIERZA SKORZYSTAĆ Z GLOBALIZACJI, JEDNOCZEŚNIE ZWALCZAJĄC JEJ NEGATYWNY WPŁYW NA ZATRUDNIENIE. BO GLOBALIZACJA STWARZA MOŻLIWOŚCI ZATRUDNIENIA, ALE MOŻE RÓWNIEŻ POWODOWAĆ UTRATĘ MIEJSC PRACY.

Zarządzanie globalizacją w celu jak najlepszego jej wykorzystania jest dla Unii Europejskiej priorytetem — podobnie jak starania o stworzenie Europy bardziej socjalną, która pomaga zwolnionym pracownikom w znalezieniu nowej pracy.

## Możliwości pracy w Europie

Liczba miejsc pracy wspieranych bezpośrednio lub pośrednio przez eksport z UE poza Unię stale rośnie. Liczba miejsc pracy wzrosła z 21,7 mln w 2000 r. do 38 mln w 2019 r. Jedno na 5 miejsc pracy w UE zależy od eksportu. Możliwości zatrudnienia nie ograniczają się jednak do firm eksportujących. Obejmują one również firmy dostarczające im towary i usługi.

Na przykład w Niemczech eksport do krajów spoza UE zapewnia 7,7 miliona miejsc pracy. Dzięki jednolitemu rynkowi UE dodatkowe 1,2 miliona niemieckich miejsc pracy zależy od eksportu z innych krajów UE do krajów spoza UE. W sumie 20 proc.

miejsc pracy w Niemczech opiera się na eksporcie z UE.

Udział wysoko wykwalifikowanych pracowników na stanowiskach związanych z eksportem rośnie, a zawody związane z eksportem są średnio o 12 proc. lepiej opłacane niż inne zawody.

## Negatywny wpływ globalizacji na zatrudnienie

Globalizacja prowadzi do zwiększonej konkurencji między firmami, co może skutkować zamknięciem przedsiębiorstw, przenoszeniem ich poza granice kraju i utratą miejsc pracy. Najbardziej wrażliwe sektory UE charakteryzują się przewagą zawodów wymagających niskich kwalifikacji — to przemysł włókienniczy, odzieżowy, obuwniczy i skórzany, metali podstawowych i wyrobów metalowych gotowych oraz przemysł wytwórczy.

Produkcja jest sektorem najbardziej narażonym na offshoring ze względu na konkurencję ze strony krajów o niskich płacach. Pande-

mia covid-19 pokazała potrzebę przeniesienia produkcji krytycznych sektorów i produktów, takich jak leki, z powrotem do Europy. Obecnie trendy w offshoringu zmieniają się i obecnie zdarza się to częściej w krajach Europy Wschodniej niż w zachodnich państwach członkowskich. Kraje docelowe znajdują się w Afryce Północnej i Azji.

Chociaż ogólne wyniki liberalizacji handlu międzynarodowego są pozytywne, niektóre sektory mocno ucierpiały, a długość okresu dostosowawczego potrzebnego pracownikom do przeniesienia się do innych sektorów może osłabić początkowe korzyści.

## Fundusz Globalizacyjny: większa pomoc po zwolnieniu

Aby ograniczyć negatywny wpływ globalizacji i zmniejszyć bezrobocie, UE stworzyła w 2006 roku Europejski Fundusz Dostosowania do Globalizacji. Jego celem jest udzielanie wsparcia zwalnianym pracownikom, którzy

stracili pracę w wyniku globalizacji. Ten nadzwyczajny fundusz solidarności współfinansuje politykę pracy w celu ponownego zatrudnienia pracowników lub tworzenia przedsiębiorstw. Dofinansowane projekty obejmują edukację i szkolenia, doradztwo zawodowe, a także pomoc w poszukiwaniu pracy, mentoring i tworzenie firm.

W 2009 r. fundusz został rozszerzony, aby pokryć utratę miejsc pracy w wyniku poważnych zmian strukturalnych wywołanych kryzysem gospodarczym i finansowym. W kwietniu 2021 r. posłowie do PE zgodzili się na aktualizację przepisów, aby fundusz mógł zostać wykorzystany do pomocy większej liczbie europejskich pracowników.

Z funduszu można skorzystać, gdy jedno przedsiębiorstwo i jego dostawcy zwolnili ponad 200 pracowników, lub gdy duża liczba pracowników traci pracę w określonym sektorze w jednym lub kilku sąsiednich regionach. Można też ubiegać się o jednora-

zową inwestycję w wysokości 22 tys. euro na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej lub przejęcia pracowników. Dzięki funduszowi można też skorzystać ze środków specjalnych, takich jak zasilek opiekuńczy dla opiekunów dziecka, z którego mogą korzystać podczas odbywania szkolenia lub poszukiwania pracy.

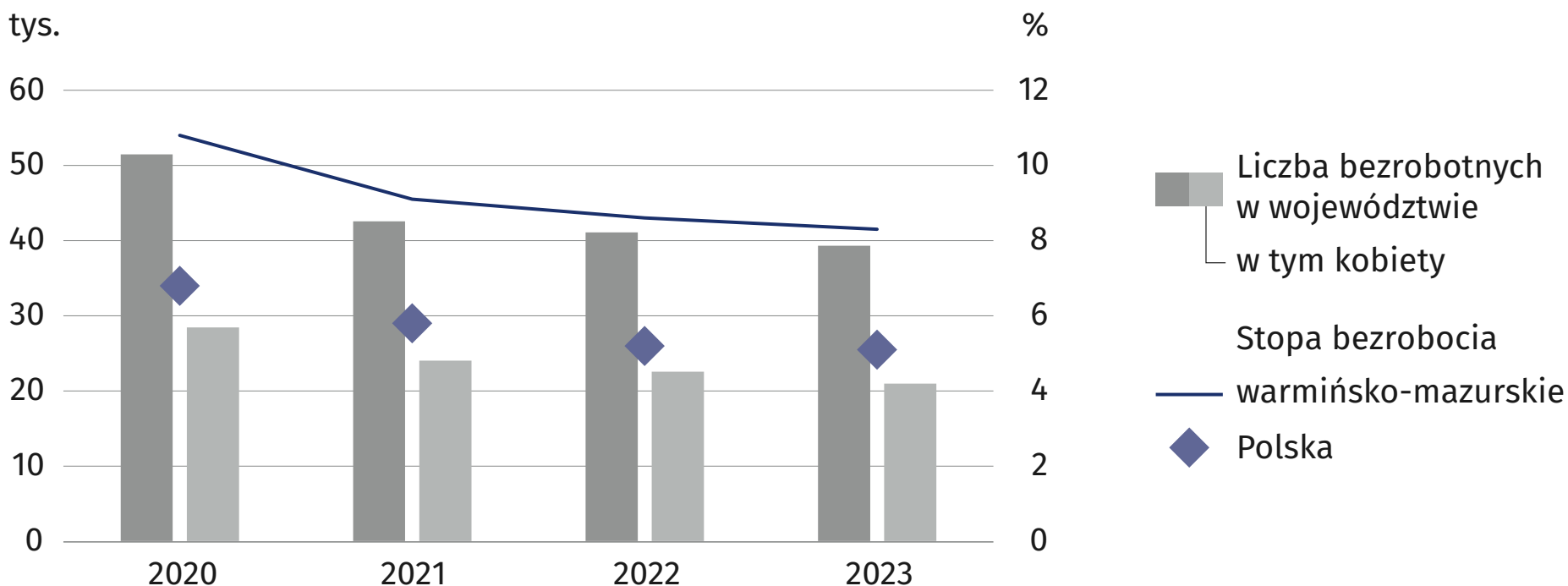
Od 2007 r. fundusz wydał 687,7 mln euro na pomoc około 170 000 zwolnionych pracowników. Na przykład fundusz wydał 1,2 mln euro na pomoc 303 zwolnionym pracownikom w Hiszpanii i 1,9 mln euro na 559 pracowników w Belgii. Wśród polskich firm z funduszu skorzystały m.in. poznańskie Zakłady Cegielskiego i Fiat Auto Poland.

Oprac. mmb

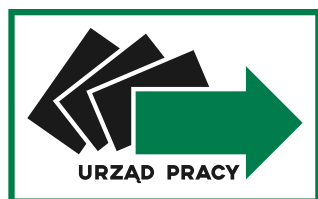
EUROPE DIRECT  
Warmia i Mazury

## Bezrobocie rejestrowane

W końcu grudnia 2023 r. w województwie warmińsko-mazurskim liczba bezrobotnych zarejestrowanych w powiatowych urzędach pracy wyniosła 39,3 tys. osób i była niższa o 4,3% niż w grudniu 2022 r. Stopa bezrobocia rejestrowanego ukształtowała się na poziomie 8,3% i była niższa niż rok wcześniej.



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie



Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie



Krajowy  
Fundusz  
Szkoleniowy

# KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY

KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY (KFS) FUNKCJONUJE JUŻ 10 LAT, ZAPOBIEGAJĄC UTRĄCIE PRACY Z POWODU BRAKU DOPASOWANIA KOMPETENCJI PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW DO WYMAGAŃ DYNAMICZNIE ZMIENIAJĄCEJ SIĘ GOSPODARKI. OSTATNIE BADANIE „OCENY EFEKTYWNOŚCI WSPARCIA UDZIELONEGO W 2022 ROKU ZE ŚRODKÓW KFS W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM” POKAZAŁO, IŻ PONAD 95% PRZEDSIĘBIORCÓW DOSTRZEGA POZYTYWNE ZMIANY W SWOJEJ FIRMIE, A 96% PRACODAWCÓW DEKLARUJE, IŻ W PRZYSZŁOŚCI PONOWNIE ZAWNIOSKUJE O ŚRODKI KFS.



Cieszy mnie duże zainteresowanie pracodawców, gdyż dzięki środkom z KFS mogą zwiększać inwestycje w najcenniejszy zasób w przedsiębiorstwie jakim są ludzie. Poniższe przykłady działań oraz ich rezultaty, pokazują, iż zyskuje na tym również firma oraz lokalny rynek pracy – mówi Bożena Piątek Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie.

**Nazwa wnioskodawcy:**

**TEWES-BIS SP. Z O.O.**

**Urząd, który przyznał dofinansowanie: Urząd Pracy Powiatu Olsztyńskiego**  
**Rok dofinansowania: 2022**

Pracodawca złożył wniosek na szkolenie 39 pracowników, w tym 11 osób zostało przeszkolonych z zakresu operatora suwnic, 20 osób zostało przeszkolonych w zakresie uprawnień do spawania metodą TIG 141 oraz 8 pracowników z zakresu automatyki przemysłowej. TEWES-BIS Sp. z o.o. specjalizuje się w produkcji maszyn i urządzeń oraz całych linii technologicznych dla przemysłu spożywczego – głównie mleczarskiego. Pracodawca wdrożył duży projekt dotyczący rozwoju nowych technologii w zakresie wykonywanej produkcji. W tym celu zostali przeszkoleni pracownicy, którzy nabyli odpowiednie uprawnienia. Zastosowanie nowych urządzeń wpłynęło na znaczne skrócenie czasu wykonywanych czynności oraz na poprawę bezpieczeństwa pracy. Ukończone szkolenia umożliwiły nabycie przez pracowników nowych umiejętności z zakresu pracy ze specjalistycznym oprogramowaniem firmy Siemens, używanym przy programowaniu procesów produkcyjnych przez pracowników.

celów przedsiębiorstwa, które dba o ich rozwój zawodowy. Pracownicy, którzy uzyskali możliwość szkolenia czują się wyróżnieni, co wpływa na ich motywację przy wykonywaniu zadań. Pozyskane środki z KFS przeznaczone zostały na kształcenie pracowników, zarówno kadry inżynierskiej, która stanowi bardzo ważne ogniwo w budowaniu potencjału pracowniczego i wizerunku firmy, jak również pracowników związanych z produkcją bezpośrednią, dla których rosną coraz bardziej wymagania posiadania bardzo wysokich kwalifikacji i umiejętności. Wszelkie szkolenia specjalistyczne, które finansowane były ze środków KFS mają na celu nabycie nowych umiejęt-

ności i kwalifikacji przez pracowników, co pozwala wyróżniać Spółkę na tle innych firm, sprostać konkurencji, uzyskać najlepszą jakość i z optymalnie dobraną technologią spełniać wymagania klientów.

**Nazwa wnioskodawcy:**

**DOMOWA AKADEMIA „SMYK”  
MAGDALENA CHRZĄSZCZ**

**Urząd, który przyznał dofinansowanie: Powiatowy Urząd Pracy w Lidzbarku Warmińskim**  
**Rok dofinansowania: 2023**

Domowa Akademia „SMYK” Magdaleny Chrzęszcz w Ornie to przedszkole niepubliczne, które stawia na nieustanny

**Podczas Kongresu Przyszłości Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie został nagrodzony Marką Warmii i Mazur. To specjalne statuetki Gazety Olsztyńskiej. Trafiają one do wyróżnionych przez redakcję firm i instytucji, które przyczyniają się do budowania pozytywnego wizerunku Warmii i Mazur, a tym samym działają na rzecz rozwoju naszego regionu.**

Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie został wyróżniony między innymi za efektywność wydatkowania środków Europejskiego Funduszu Społecznego, koordynowanie regionalnej polityki rynku pracy, utworzenie i koordynowanie prężnie działającego od 17 lat warmińsko-mazurskiego partnerstwa lokalnego pn. „PAKT dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego”, w ramach którego co roku organizowany jest Warmińsko-Mazurski Tydzień Kariery oraz realizację innowacyjnego wydarzenia „Miasteczko zawodów i umiejętności – Warmia i Mazury 2023”. Warty statuetki jest również modelowa współpraca z powiatowymi urzędami pracy oraz aktywne uczestnictwo w sieci EURES.

Konkurencyjność przedsiębiorstw w nowoczesnej gospodarce wymusza stosowanie przez Spółkę nowych technologii, wdrażanie nowych rozwiązań technicznych i organizacyjnych. Zatrudnieni w Spółce pracownicy to najważniejsze ogniwo w osiągnięciu stawianych



Materiał partnerski 292240TBR-A



rozwój swych przedszkolaków, jak również obdarza swą opieką dzieci z problemami lub zaburzeniami. W związku z tym, wychodząc na przeciw tym wyzwaniom, Pani Magdalena Chrzęszcz, poprzez dofinansowanie w ramach KFS, postawiła na rozwój kompetencji cyfrowych swej kadry nauczycielskiej w zakresie wsparcia rozwoju dzieci za pomocą Integracji Sensorycznej. Wspomniana Integracja Sensoryczna ma na celu przede wszystkim wspieranie i stymulowanie naturalnego rozwoju dziecka – wychodząc tym samym naprzeciw oczekiwaniom ich rodziców. Pomocne w tych działaniach stało się również zakupione specjalne oprogramowanie o nazwie „MÓWIK”, które dzięki swej nowoczesności i innowacyjności wykorzystywane jest w komunikacji wspomagającej oraz terapii mowy u dzieci w wieku przedszkolnym.

W efekcie szkolenia 3 uczestnicy nabyli umiejętności dotyczące:

- prowadzenia zajęć z zakresu Integracji Sensorycznej z wykorzystaniem asortymentu przedszkola oraz nowych technologii;
- dobierania narzędzi cyfrowych do terapeutyzowania przedszkolaków;
- przekazywania informacji o swoich spostrzeżeniach rodzicom w sposób jasny i delikatny.

**Nazwa wnioskodawcy:**

**SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY JULIA**

**Urząd, który przyznał dofinansowanie: Powiatowy Urząd Pracy w Braniewie**

**Rok dofinansowania: 2023 oraz lata wcześniejsze**

Salon Fryzjersko-Kosmetyczny Julia w Braniewie zawsze stawiał na innowacje i świeże podejście do branży. Tak o KFS wypowiada się Pani Julia, właścicielka salonu:

Od lat pragniemy nie tylko świadczyć usługi najwyższej jakości, ale także aktywnie przyczyniać się do rozwoju lokalnego rynku pracy poprzez innowacyjne podejście i edukację. Dzięki wsparciu KFS nasz salon mógł wprowadzić nowoczesne technologie i szkolenia, które nie tylko podniosły nasze kompetencje, ale także przyczyniły się do zwiększenia atrakcyjności oferty dla klientów oraz rozwinięcia lokalnej społeczności zawodowej. Dzięki wsparciu KFS mogliśmy wprowadzić do naszej oferty szereg nowoczesnych technologii i zabiegów kosmetycznych. Radiofrekwencja mikroigłowa, wodorowe oczyszczanie, mezoterapia igłowa, terapie kolagenowe oraz terapie egzosomami ASCE+ to tylko niektóre z nowości, które zagościły w naszym salonie.

Dzięki udziałowi w szkoleniach z KFS zdobyliśmy nie tylko wiedzę teoretyczną, ale również praktyczne umiejętności w obsłudze najnowszych technologii i urządzeń. Te innowacje nie tylko podniosły jakość naszych usług, ale także przyciągnęły nowych klientów, poszukujących nowatorskich rozwiązań w dziedzinie pielęgnacji i urody. Nasz zespół stale podnosi swoje kwalifikacje, aby sprostać oczekiwaniom klientów oraz utrzymać naszą pozycję lidera na lokalnym rynku kosmetycznym. Dzięki tym działaniom nasz salon nie tylko rozwija się dynamicznie,

co motywują nas do dalszego pozyskiwania wiedzy i udowadniania, że zdobywanie i przekazywanie wiedzy dalej ma sens.

Na podbudowie zdobytej wiedzy i doświadczenia powstał w 2021 roku sklep internetowy z kosmetykami profesjonalnych marek. Dzięki temu przedsięwzięciu nie tylko poszerzyliśmy naszą ofertę, ale również stworzyliśmy nowe miejsca pracy. Mamy nadzieję, że kolejne szkolenia dofinansowane dzięki KFS pozwolą nam na dalszy rozwój w tym kierunku.

**Nazwa wnioskodawcy:**

**PRZEDSIĘBIORSTWO GASTRONOMICZNO-USŁUGOWE KATARZYNA KUŚTOWSKA**

**Urząd, który przyznał dofinansowanie: Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi**

**Rok dofinansowania: 2023 oraz lata wcześniejsze**

Pani Katarzyna Kuśtowska jest właścicielem Restauracji

obsługi klienta a'la carte prezentacja, sugestywna sprzedaż”, „Systemy i programy komputerowe związane z prowadzeniem gastronomii”, „Podnoszenie umiejętności, praktyki, techniki wgotowaniu: kuchnia regionalna i rosyjska, fast food”, „Inteligentne przyrządzanie potraw - icookingsuite przy użyciu pieca konwekcyjno- parowego gazowego Rational Icombi Pro”, „Gotowanie ręczne, próżniowe sous vide przy użyciu pieca konwekcyjno- parowego gazowego Rational Icombi Pro”.

W ocenie pracodawcy środki KFS bardzo pozytywnie wpływają na sytuację firmy. Pracownicy, wskazani do udziału w szkoleniach, podwyższają swoją wiedzę, dzięki czemu restauracja mogła rozwinąć nowe kierunki działań, poszerzyć menu, zastosować nowe technologie poznane podczas szkoleń oraz stać się konkurencyjną na lokalnym i regionalnym rynku. Zdaniem pracodawcy „inwe-



ale także przyczynia się do podnoszenia standardów w branży kosmetycznej w naszym regionie.

Jako nauczyciel zawodu, każdego roku kształcę kilkoro uczniów, którzy są przygotowani do podjęcia samodzielnej pracy na rynku. Współpracujemy także z lokalnymi szkołami i instytucjami edukacyjnymi, organizując zajęcia dla uczniów zainteresowanych branżą fryzjersko-kosmetyczną. Nasze staże i praktyki dają młodym ludziom możliwość zdobycia praktycznych umiejętności i doświadczenia zawodowego, co może stanowić cenną podstawę dla ich przyszłej kariery. Współpracujemy również ze studentami wyższych szkół kosmetycznych w Gdańsku, oferując praktyki zawodowe oraz możliwość zdobycia cennego doświadczenia w naszym salonie.

Wiele z nich dziś prowadzi własne działalności gospodarcze,

„Matrioszka” znajdującej się w Gołdapi. Restauracja została wybudowana w 2011 roku dzięki wsparciu środków z Unii Europejskiej. Jest to miejsce, które zaprasza w niezapomnianą podróż kulinarną do serca kuchni kresowej. Menu to oaza smaków, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, tworząc wyjątkową atmosferę. Lokal opowiada o historii nie tylko smakiem ale stylem, wpływając na kulturę polskiej i wschodniej są odczuwalne na każdym kroku. Przedsiębiorstwo-Gastronomiczno-Usługowe Katarzyna Kuśtowska w Gołdapi skorzystało ze środków KFS już w pierwszym roku jego funkcjonowania. W latach 2014-2023 pracodawca oraz jego pracownicy uczestniczyli łącznie w ponad 13 szkoleniach o różnej tematyce, m.in. „Profesjonalny catering”, „Organizacja i zasady

stycja w wiedzę teoretyczną oraz praktyczną odwiedzając się bardzo wysoką jakością świadczonych usług, a co za tym idzie zwiększeniem ilości klientów i dochodów przedsiębiorstwa”.

Przedsiębiorstwo zostało dostrzeżone w regionie i wyróżnione m.in.:

- w 2013 r. nominacją w konkursie „Patent na projekt” za projekt: Budowa Nowoczesnego Budynku Restauracyjnego „Matrioszka” w Gołdapi,
- w 2015 r. w Konkursie Najlepszy Produkt i Usługa Warmii i Mazur wyróżnieniem II stopnia w kategorii usług gastronomicznych,
- w 2023 r. i 2016 r. tytułem „Mistrza Kartaczy” w Regionalnym Festiwalu Pogranicza Kartaczewo.

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY

Urząd Statystyczny  
w Olsztynie

# KOBIETY: KARIERY I UKRYTE BARIERY

WIELU DYREKTORÓW GENERALNYCH, DLA KTÓRYCH RÓŻNORODNOŚĆ PŁCI JEST PRIORYTETEM — POPRZECZ WYZNACZANIE ASPIRACYJNYCH CELÓW DOTYCZĄCYCH ODSETKA KOBIET NA STANOWISKACH KIEROWNICZYCH, NALEGANIE NA ZRÓŻNICOWANĄ LISTĘ KANDYDATÓW NA STANOWISKA KIEROWNICZE ORAZ OPRACOWYWANIE PROGRAMÓW MENTORSKICH I SZKOLENIOWYCH — PRZEŻYWA FRUSTRACJĘ. ONI I ICH FIRMY POŚWIECAJĄ CZAS, PIENIĄDZE I DOBRE INTENCJE NA WYSIŁKI MAJĄCE NA CELU ZBUDOWANIE SOLIDNIEJSZEGO RUROCIĄGU KOBIET ZDOLNYCH DO AWANSU, A POTEM... NIEWIELE SIĘ DZIEJE.

Problem polega na tym, że kobiety wciąż zbyt często nie uwzględniają kruchego procesu dochodzenia do postrzegania siebie i bycia postrzeganymi przez innych jako lidera. Bycie liderem to znacznie więcej niż tylko objęcie roli przywódczej, zdobycie nowych umiejętności i dostosowanie własnego stylu do wymagań tej roli. Wiąże się to z fundamentalną zmianą tożsamości. Tymczasem korporacje nieumyślnie podważają ten proces, doradzając kobietom, aby aktywnie starały się o role przywódcze — nie odnosząc się jednocześnie do polityk i praktyk, które komunikują rozbieżność między sposobem postrzegania kobiet a cechami i doświadczeniami, które ludzie zwykle kojarzą z liderami.

Znaczna część badań pokazuje, że w przypadku kobiet subtelne uprzedzenia związane z płcią, które utrzymują się w organizacjach i społeczeństwie, zakłócają cykl uczenia się będący podstawą stawania się liderem. Badanie to wskazuje również na pewne kroki, które firmy mogą podjąć, aby naprawić tę sytuację. Nie wystarczy zidentyfikować i zaszczerpić „właściwe” umiejętności i kompetencje, jakby w próżni społecznej. Kontekst musi wspierać motywację kobiety do przewodzenia, a także zwiększać prawdopodobieństwo, że inni docenią jej wysiłki i będą do nich zachęcać — nawet jeśli nie wygląda lub nie zachowuje się jak obecne pokolenie kadry kierowniczej wyższego szczebla.

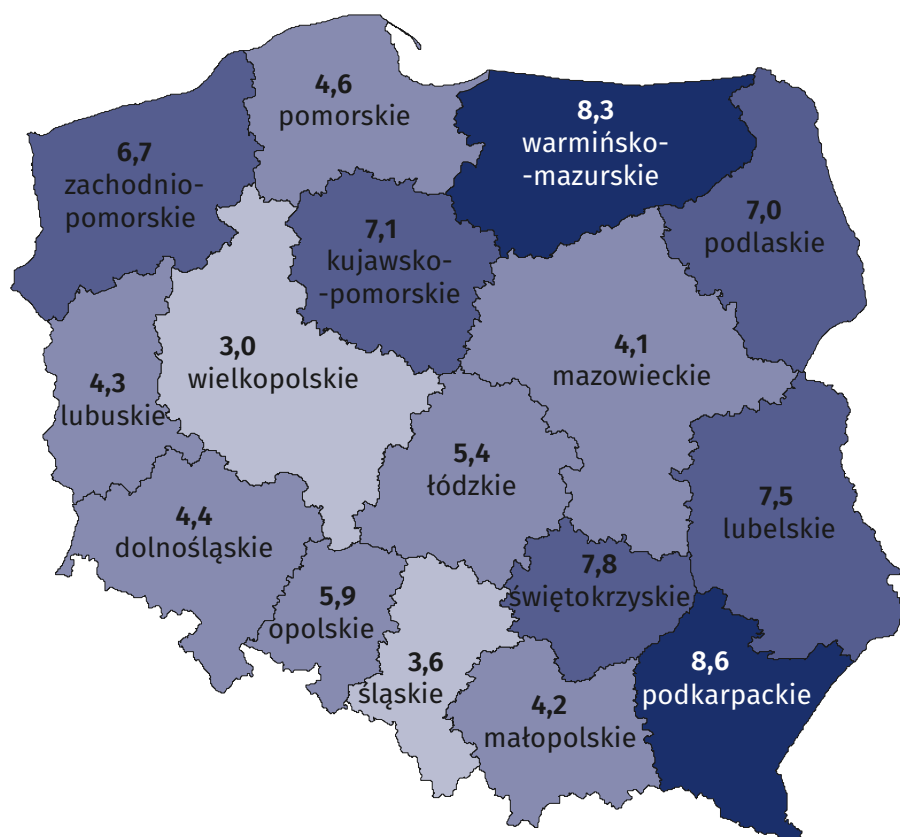


Tradycyjne programy kształcenia wysokiego potencjału, mentoringu i edukacji przywództwa są konieczne, ale niewystarczające. Badania, nauczanie i doradztwo ujawniają trzy dodatkowe działania, które firmy mogą podjąć, aby zwiększyć szanse kobiet na zyskanie poczucia siebie jako liderki, na bycie uznane za takie i na ostateczny sukces.

## Zostać liderką

Ludzie stają się liderami poprzez internalizację tożsamości przywódczej i rozwijanie poczucia celu. Kobieta potwierdza przywództwo swoje podejmując celowe działania — na przykład zwołując spotkanie w celu ożywienia uspionego projektu. Inni potwierdzają lub opierają się

## Stopa bezrobocia rejestrowanego w 2023 r.



Na koniec grudnia 2023 r. stopa bezrobocia rejestrowanego w województwie warmińsko-mazurskim wyniosła 8,3% i była jedną z najwyższych w kraju.

Najwyższą stopę odnotowano w województwie podkarpackim, najniższą w wielkopolskim.

W porównaniu z 2022 r. stopa bezrobocia w województwie, podobnie jak w kraju, zmniejszyła się.

W %

8,1 – 8,6

6,1 – 8,0

4,1 – 6,0

3,0 – 4,0



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY



temu działaniu, zachęcając lub zniechęcając do kolejnych działań. Interakcje te kształtują poczucie własnej wartości kobiety jako lidera i komunikują, jak inni postrzegają jej kompetencje do tej roli.

W miarę wzrostu zdolności przywódczych kobiety i poszerzania się możliwości ich wykazania, coraz większe staje się prawdopodobieństwo otrzymania prestiżowych, wymagających zadań i innych wyróżnień organizacyjnych. Taka afirmacja daje jej siłę do wyjścia ze strefy komfortu i eksperymentowania z nieznanymi zachowaniami i nowymi sposobami sprawowania przywództwa. Brak afirmacji zmniejsza jednak pewność siebie i zniechęca do poszukiwania możliwości rozwoju i eksperymentowania. Tożsamość przywódcza, która zaczyna się jako próba, peryferyjny aspekt siebie, ostatecznie zanika wraz z możliwościami rozwoju dzięki nowym zadaniom i prawdziwym osiągnięciom.

Skuteczne liderki rozwijają poczucie celu, dążąc do celów zgodnych z ich osobistymi wartościami i sprzyjających dobru zbiorowemu. Pozwala im to spojrzeć poza status quo na to, co jest możliwe, i daje im przekonujący powód do podjęcia działań pomimo osobistych obaw i niepewności. Takie liderki są postrzegane jako autentyczne i godne zaufania, ponieważ są gotowe podejmować ryzyko w służbie wspólnych celów. Łącząc innych z większym celem, inspirować zaangażowanie, wzmacniają determinację i pomagają współpracownikom odnaleźć głębszy sens w ich pracy.

Włączenie przywództwa w swoją podstawową tożsamość stanowi szczególne wyzwanie dla kobiet, które muszą zdobyć wiarygodność w kulturze, w której panuje głęboki konflikt dotyczący tego, czy, kiedy i jak powinny sprawować władzę. Praktyki utożsamiające przywództwo z zachowaniami uważanymi za bardziej powszechne u mężczyzn sugerują, że kobiety po prostu nie nadają się na przywódczynię. Co więcej — ludzka tendencja do przyciągania ludzi takimi jak my prowadzi do wpływowości mężczyzn do sponsorowania i wspierania innych mężczyzn, gdy pojawiają się możliwości przywództwa. Potencjał przywódczy kobiet czasami objawia się w mniej konwencjonalny sposób — na przykład poprzez reagowanie na potrzeby klientów, zamiast odważne przedstawianie swojego punktu widzenia — i czasami potrzeba potężnych kobiet, aby rozpoznać ten potencjał. Ale potężnych kobiet jest mało.

Pomimo braku intencji dyskryminacyjnych, subtelne formy uprzedzeń ze względu na płeć w



miejsu pracy „drugiej generacji” mogą utrudniać rozwój tożsamości przywódczej całej populacji kobiet w firmie. Wynikająca z tego niedostateczna reprezentacja kobiet na najwyższych stanowiskach wzmacnia utrwalone przekonania, skłania mężczyzn do dążenia do przywództwa i je wspiera, a tym samym utrzymuje status quo.

#### Uprzedzenia? Wszystkim potrzebna jest edukacja

Ponad 25 lat temu psycholog społeczna Faye Crosby natknęła się na zaskakujące zjawisko: większość kobiet nie zdaje sobie sprawy, że osobiście padła ofiarą dyskryminacji ze względu na płeć i zaprzecza temu, nawet jeśli jest to obiektywnie prawdą i widzi, że kobiety na ogół tego doświadczają.

Wiele kobiet ciężko pracowało, by po prostu zostać docenioną za swoje umiejętności i talenty. Uprzedzenia związane z płcią w polityce i praktykach organizacyjnych może sugerować, że nie mają one mocy determinowania własnego sukcesu. Zapytane, co może powstrzymać kobiety od pracy w ich organizacjach, odpowiadają: „Rozglądałam się i widzę, że moi koledzy ponoszą odpowiedzialność za zyski i straty na stanowiskach kierowniczych. Po urodzeniu drugiego dziecka poradzono mi, abym przeszła na niższe stanowisko. Mówiono mi, że tak będzie łatwiej. Ale teraz zdaję sobie sprawę, że nie ma drogi powrotnej do tamtej ścieżki.”

„Moja firma ma najlepsze intencje, jeśli chodzi o kobiety. Wydaje się jednak, że za każdym razem, gdy pojawia się rola przywódcy,

kobiety nie są uwzględniane. Twierdzą, że po prostu nie mogą znaleźć kobiet z odpowiednimi umiejętnościami i doświadczeniem”.

Stwierdzenia te zaprzeczają poglądom, że uprzedzenia związane z płcią są nieobecne w życiu zawodowym tych kobiet. Stronniczość nie wymaga zamiaru wykluczenia. Nie musi też koniecznie powodować bezpośredniej, natychmiastowej szkody dla jakiegokolwiek osoby. Tworzy raczej kontekst — coś w rodzaju „czegoś w wodzie” — w którym kobietom nie udaje się prosperować ani osiągać pełnego potencjału. Poczucie mniejszej więzi ze swoimi kolegami, rady, by przyjąć rolę niższego personelu, by pogodzić karierę z rodziną, poczucie wykluczenia z rozważań na kluczowe stanowiska — wszystkie te sytuacje dotyczą struktury i praktyk, które stawiają kobiety w niekorzystnej sytuacji.

Bez zrozumienia uprzedzeń pozostają nam stereotypy wyjaśniające, dlaczego kobietom jako grupie nie udało się osiągnąć równości z mężczyznami: jeśli nie mogą osiągnąć szczytu, dzieje się tak dlatego, że „nie pytają”, są „zbyt miłe” lub po prostu „rezygnują”. Te przesłania mówią kobietom, którym udało się odnieść sukces, że są wyjątkami. Reszcie kobiet pozostaje poczucie, że niepowodzenia, których doświadczają — to ich wina, bo nie były wystarczająco agresywne i nie zaangażowały się w swoją pracę.

Kiedy kobiety dostrzegają subtelne i wszechobecne skutki uprzedzeń, czują się wzmocnione, a nie prześladowane. Mogą wtedy podjąć działania przeciw-

działające tym skutkom. Mogą ubiegać się o role przywódcze, jeśli mają kwalifikacje, ale zostały przeoczone. Mogą szukać sponsorów i innych osób, które będą ich wspierać i rozwijać w tych rolach. Mogą negocjować warunki pracy, które odpowiadają zarówno ich życiu, jak i wymaganiom wydajnościowym ich organizacji. Takie zrozumienie ułatwia kobietom rozwój.

#### Znaczenie celu przywództwa

W niedawnym wywiadzie udzielonym członkom korpusu prasowego pierwszej damy USA doświadczony reporter zauważył: „Historia nigdy nie jest taka, jak mówi pierwsza dama, choć byśmy tego chcieli. Historia zawsze dotyczy tego, jak wyglądała, kiedy to mówiła. Jill Biden twierdzi, że już z tym nie walczy; ona po prostu skupia się na wykonaniu swojej pracy”.

To, jak kobiety są postrzegane — jak się ubierają, jak mówią, ich „obecność kierownicza”, ich zdolność do „wypełnienia sali” i styl przywództwa — było przedmiotem wielu wysiłków, by jak najwięcej z nich dotarło na szczyt. Trenerzy głosu, konsultanci ds. wizerunku, instruktorzy wystąpień publicznych i eksperci ds. brandingu zauważają, że zapotrzebowanie na ich usługi rośnie. Założenie jest takie, że kobiety nie zostały skutecznie konkurować w męskim świecie — dlatego należy je uczyć umiejętności i stylu, które nabywają ich mężczy odpowiednicy.

By poradzić sobie z kompromisem między kompetencjami a sympatią — pozornym wyborem między byciem szanowanym a lubianym — kobiety uczą się bagatelizować kobiecość, łagodzić styl rzucania nacisków lub próbować znaleźć idealną równowagę między jednym i drugim. Jednak czas i energia poświęcone na zarządzanie tymi spostrzeżeniami mogą ostatecznie przynieść skutek samobójczy. Nadmierne inwestowanie we własny wizerunek zmniejsza zasoby emocjonalne i motywacyjne dostępne dla większych celów. Ludzie, którzy skupiają się na tym, jak postrzegają ich inni, są mniej pewni swoich celów, są mniej otwarci na uczenie się na błędach i mniej zdolni do samoregulacji.

Zafiksowanie na tym celu umożliwia kobietom przekierowanie ich uwagi na wspólne cele i rozważenie, kim muszą być i czego muszą się nauczyć, aby je osiągnąć. Zamiast definiować się w odniesieniu do stereotypów związanych z płcią — niezależnie od tego, czy odrzucają stereotypowo męskie podejścia, ponieważ czują się nieautentyczne, czy

odrzucają stereotypowo kobiece podejścia z obawy, że świadczą o niekompetencji — kobiety-liderki mogą skupić się na byciu w sposób, który sprzyja celom, które reprezentują.

Koncentrowanie się na celu może również skłonić kobiety do podejmowania działań kluczowych dla ich sukcesu, takich jak tworzenie sieci kontaktów. Kobiety rzadko kiedy nawiązują kontakty w sposób naturalny, dlatego muszą wykazywać się proaktywnością w rozwijaniu więzi; ale odkrywamy również, że wiele kobiet unika tworzenia sieci kontaktów, ponieważ postrzegają je jako nieautentyczne — jako rozwijanie relacji, które mają jedynie charakter transakcyjny i wydają się zbyt instrumentalne — lub dlatego, że przywodzą na myśl zajęcia, którymi nie są zainteresowane lub na które nie mają czasu ze względu na swoje obowiązki wykraczające poza pracę. Jednak gdy postrzegają to jako środek do osiągnięcia większego celu, takiego jak rozwój nowego biznesu w celu urzeczywistnienia ich wizji firmy — angażują się chętniej. Uczenie się, jak być skutecznym liderem, jest jak uczenie się jakiegokolwiek złożonej umiejętności: rzadko przychodzi naturalnie i zwykle wymaga dużo praktyki. Pomyślnie przejście na stanowiska kierownicze wyższego szczebla wiąże się z porzuceniem wcześniejszej skutecznej tożsamości zawodowej i opracowaniem nowej, bardziej dopasowanej. Jednak ludzie często mają ambiwalentne uczucia w związku z opuszczeniem wygodnej roli, w której się spisali, ponieważ oznacza to dążenie do niepewnego wyniku.

Uprzedzenia związane z płcią drugiego pokolenia mogą sprawić, że te zmiany będą dla kobiet większym wyzwaniem, a skupianie się wyłącznie na zdobywaniu nowych umiejętności nie wystarczy; uczeniu się musi towarzyszyć rosnące poczucie tożsamości lidera. Dlatego lepsze zrozumienie uprzedzeń drugiego pokolenia, bezpieczne przestrzenie dla rozwoju tożsamości przywódczej i zachęcanie kobiet do zakotwiczenia się w swoim celu przywództwa przyniosą lepsze rezultaty niż ścieżki, którymi obecnie podąża większość organizacji.

Magdalena Maria Bukowiecka  
Korzystałam z materiałów  
Harvard Business Review.

EUROPE DIRECT  
Warmia i Mazury

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY

Urząd Statystyczny  
w Olsztynie

# CZEMPIONI BIZNESU

PODCZAS KONGRESU PRZYSZŁOŚCI PO RAZ PIERWSZY WRĘCZYLIŚMY STATUETKI - CZEMPIONI BIZNESU. SZEŚĆ NAGRÓD TRAFIŁO DO LAUREATÓW WYBRANYCH PRZEZ KAPITUŁĘ REDAKCJI „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”.



## Czempioni Biznesu w kategorii Pracodawca 2023 Roku

**Laureaci - bank Citi  
Handlowy oraz Citibank  
Europe PLC.**

Grupa Citi zatrudnia ekspertów w wielu dziedzinach oraz umożliwia pracę ludziom rozpoczynającym swoją ścieżkę kariery pod okiem doświadczonych i kompetentnych profesjonalistów, dając szansę wszechstronnego rozwoju w atmosferze wzajemnego szacunku i wsparcia. To jeden z największych pracodawców Warmii i Mazur, który umożliwia rozwój mieszkańcom regionu, oferując bogatą ofertę stanowisk i ścieżki zawodowej.

## Czempion Biznesu w kategorii Lider Eksportu 2023 Roku

**Laureat - Huta Stalowa  
Wola S.A.**

W związku z dynamicznie rozwijającą się produkcją oraz sukcesywnym wzrostem dostaw na rynek krajowy oraz zagraniczny, m.in. armato-haubic „Krab” oraz podpisaniem wielu przełomowych umów handlowych, kapituła „Gazety Olsztyńskiej” postanowiła przyznać Hucie Stalowa Wola S.A. tytuł – Lidera Eksportu 2023 roku. To docenienie osiągnięć, jakie spółka zdobyła na światowej scenie, dostarczając produkty i usługi najwyższej klasy.



PARTNER WYDANIA



Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY



**Czempion Biznesu w kategorii Lider  
Sektora Rolniczego 2023 Roku**

**Laureat - Krajowa Grupa Spożywczej S.A.**

Krajowa Grupa Spożywczej S.A. staje się silną, państwową spółką rolno-spożywczą. Nowy polski holding będzie budować przewagę konkurencyjną na krajowym rynku rolnym oraz przyczyni się do wzmocnienia rozwoju polskiego rolnictwa na rynkach zagranicznych. Nagroda jest wyróżnieniem za nieustanne dążenia do poprawy sytuacji rynku rolno-spożywczego w Polsce.



**Czempion Biznesu  
w kategorii  
– Gospodarczy Lider  
Roku 2023**

**Laureat - PKO Bank  
Polski S.A.**

Za kompleksowość oferty, innowacyjność oraz wyznaczanie trendów sektora bankowego, kapituła „Gazety Olsztyńskiej” postanowiła przyznać PKO Bankowi Polskiemu S.A. tytuł – Gospodarczy Lider Roku 2023. Ta nagroda to też wyróżnienie za osiągnięcia, zaangażowanie oraz nieustanne dążenie do najwyższej jakości standardów pracy oraz obsługi klientów.



# DUŻE MIESZKANIE NA OBRZEŻACH MIASTA — ZAMIAST DOMU?

Zastanówmy się nad zaletami posiadania mieszkania o większym metrażu w kontrze do kupna domu. Szybkość i prostota transakcji zarówno kupna, jak i sprzedaży, przejrzysta sytuacja prawna. Sprawny dostęp do infrastruktury i usług miasta w zasięgu ręki, a co za tym idzie — oszczędność czasu związana z dojazdami do miejsca pracy, szkoły, sklepu. Argumentem przemawiającym za kupnem większego mieszkania są również niższe koszty utrzymania, brak często problematycznych obowiązków związanych z utrzymaniem nieruchomości. Pieczę nad administracją takiego budynku sprawuje wspólnota i zarządca.

## Nowy i rodzinny początek z Kołobrzeską 36B w Olsztynie!

Często mówi się, że Nowy Początek życia każdego z nas wyznacza moment, kiedy urządzamy się w swoich własnych mieszkaniach. Kołobrzeska 36B to miejsce, w którym zrealizujesz swój wymarzony plan. Na Kołobrzeskiej 36B wszystko jest w zasięgu Twojej ręki: centrum miasta, liczne punkty handlowo-

-usługowe, sklepy, przedszkola, szkoły, przychodnie zdrowia, dogodna komunikacja i przystanki autobusowe. W tej lokalizacji nie tracisz czasu na dojazdy, przeciwnie — korzystasz bez przeszkód z udogodnień życia w mieście.

**Gotowe mieszkania o pow. ok 84 m<sup>2</sup> (od 6990 zł/m<sup>2</sup>) — na już**

W ofercie sprzedaży mamy przestronne mieszkania 4-pokojowe z możliwością obejrzenia przed zakupem. Wchodząc do jednego, z nich wita nas jasny korytarz z możliwością zaaranżowania garderoby. Komunikacja zaprasza nowego właściciela do 3 pokoi o pow. w granicach 10-11 m<sup>2</sup> oraz do ponad 30-metrowego salonu z aneksem. Ta przestrzeń daje ogromne możliwości aranżacyjne — w końcu to główne miejsce, w którym toczy się nasze życie rodzinne. Salon jest przestronny i doświetlony pięknym szklanym narożnikiem z wyjściem na prawie 8-metrowy balkon od strony wschodniej. Zapraszamy na wizytę, pomożemy w uzyskaniu kredytu.



**Osiedle Premium bloki D3 i D4 w budowie (od 8290 zł/m<sup>2</sup>)**

Osiedle Pieczewo w Olsztynie oferuje w sprzedaży również przestronne mieszkania 3- i 4-pokojowe o pow. 65-72 m<sup>2</sup>. Te metraże cieszą się popularnością zarówno wśród młodych osób planujących powiększyć rodzinę, jak i rodzin posiadających już dzieci w wieku szkolnym. Osiedle Premium to miejsce przyjazne dla osób z jednej strony ceniących bliskość natury, z drugiej — dostęp do pełnej infrastruktury miasta. A do tego ceniony przez Klientów

atut lokalizacji: mieszkania od strony wschodniej posiadają widok na las.

Mieszkania małe 2-pokojowe pewną inwestycją na przyszłość. Osiedle Premium oferuje w sprzedaży także mieszkania 2-pokojowe o pow. od 41 m<sup>2</sup>, rozkłady z sypialnią oraz salonem z aneksem lub oddzielną kuchnią. Dostępne są również cieszące się ogromną popularnością mieszkania o pow. 51 m<sup>2</sup> (niewielki metraż, a 3-pokoje). Skontaktuj się z biurem sprzedaży i umów się na wizytę!

**[www.premiumdeweloper.pl](http://www.premiumdeweloper.pl)**

Biuro sprzedaży na terenie inwestycji Osiedla Premium: ul. M. Dąbrowskiej 11  
mieszkania@piezewopremium.pl

Wioleta Puchalska + 48 530 193 192, Aneta Biegańska + 48 730 196 192



**OSIEDLE PREMIUM**

PIECZEW O

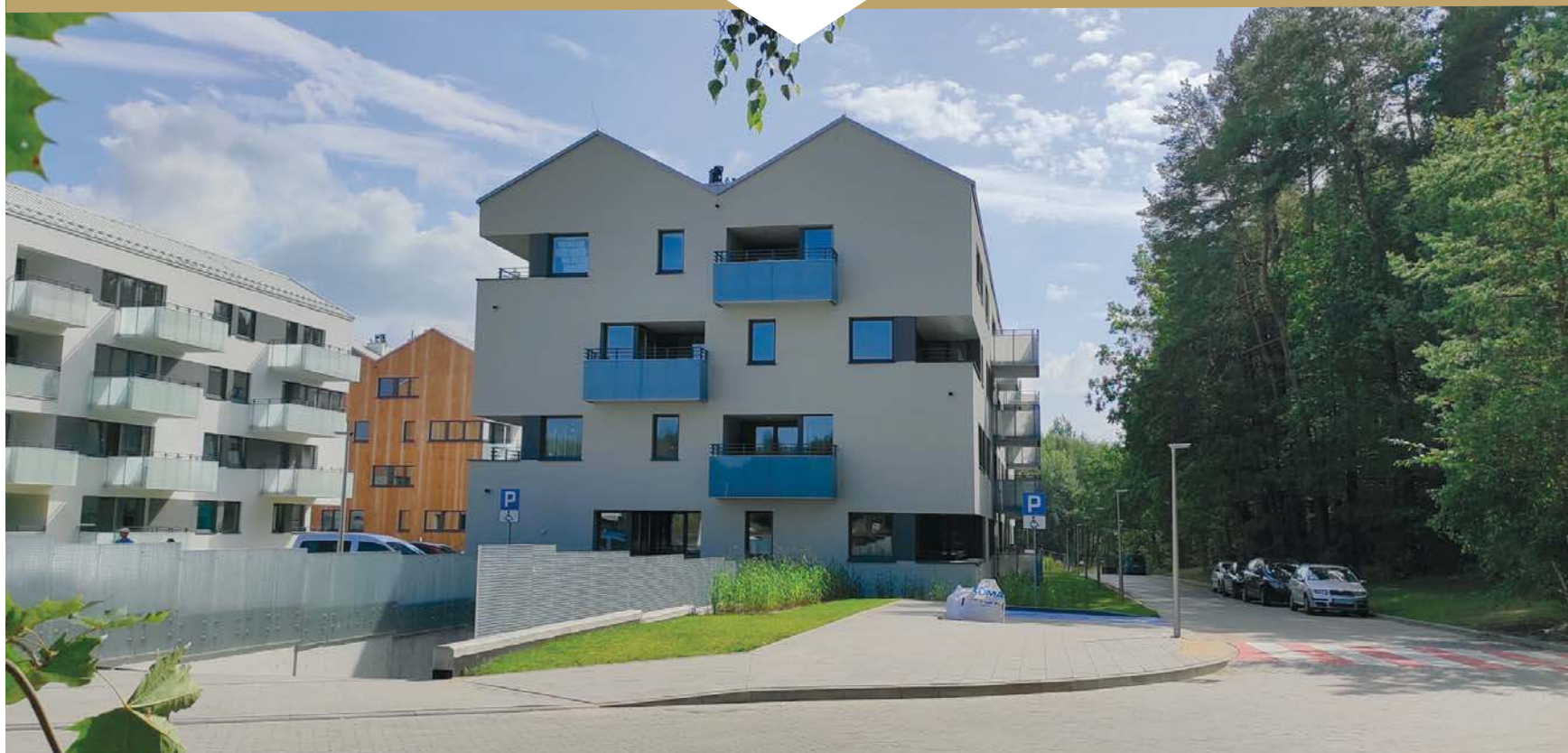
## Sprawdź wiosenną ofertę!

2, 3, 4 pokoje — III etap budowy  
Osiedla Premium

[www.pieczewopremium.pl](http://www.pieczewopremium.pl)



KOŁOBRZESKA



## Gotowe do odbioru mieszkania na Kołobrzskiej 36b

[www.kolobrzeka36b.pl](http://www.kolobrzeka36b.pl)

BIURO SPRZEDAŻY: ul. Marii Dąbrowskiej 11,  
10-689 Olsztyn, e-mail: [mieszkania@piezewopremium.pl](mailto:mieszkania@piezewopremium.pl),  
tel. +48 530-193-192, tel. + 48 730-196-192, pn.-pt. od 8:00 do 16:00

Materiał partnerski 38524otbr-a



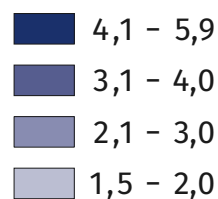
## Stopa bezrobocia w 4 kwartale 2023 r. (BAEL)



Według Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL) stopa bezrobocia (udział bezrobotnych danej kategorii w liczbie aktywnych zawodowo danej kategorii, wśród osób w wieku 15–89 lat) w 4 kwartale 2023 r. w województwie warmińsko-mazurskim wyniosła 2,9% i była niższa od średniej krajowej.

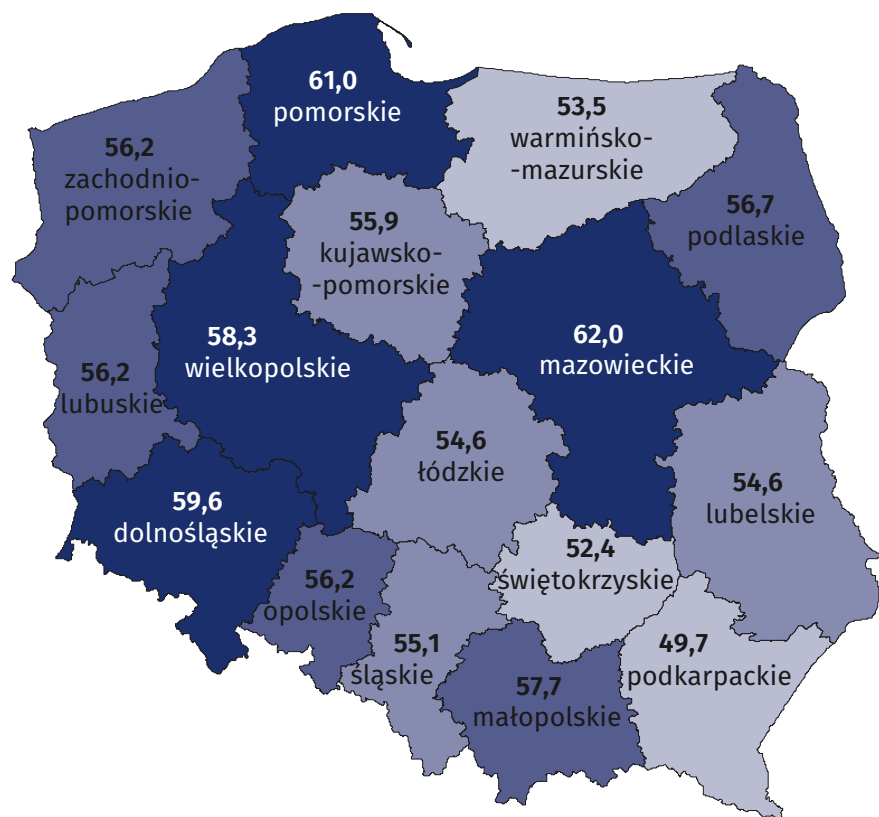
Najwyższa stopa bezrobocia wystąpiła w województwie podkarpackim, a najniższa w lubuskim.

W %



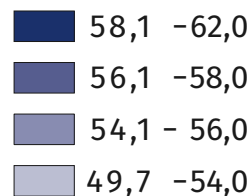
Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

## Wskaźnik zatrudnienia w 4 kwartale 2023 r. (BAEL)



Według Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL) wskaźnik zatrudnienia (udział pracujących danej kategorii w ogólnej liczbie ludności tej kategorii, wśród osób w wieku 15–89 lat) w 4 kwartale 2023 r. w województwie warmińsko-mazurskim wyniósł 53,5% i był jednym z najniższych w kraju. Najwyższy wskaźnik wystąpił w województwie mazowieckim, a najniższy w podkarpackim.

W %



Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY



# LICZĄ SIĘ NIE TYLKO PIENIĄDZE

WYPADKI PRZY PRACY ZDARZAJĄ SIĘ CORAZ CZĘŚCIEJ. WARMIA I MAZURY W STATYSTYKACH ZNAJDUJĄ SIĘ TUŻ ZA ŚLĄSKIEM. CZYŻBYŚMY MIELI PROBLEM Z BEZPIECZEŃSTWEM W PRACY? W JAKIEJ BRANŻY JEST NAJGORZĘJ?

Czy masz bezpieczną pracę? Nawet jeśli wszystkie zasady bezpieczeństwa są zachowywane, to „nie znasz dnia ani godziny”. Wypadki w pracy się zdarzają. Według GUS najczęściej dochodzi do nich na Śląsku, gdzie statystycznie jest 4,23 poszkodowanych na 1000 pracujących. Wypadkom ulegają najczęściej górnicy. Właściwie nie ma roku, żeby nie słyszało się o tapnięciach czy wybuchach metanu w kopaniach. Już samo zjeżdżanie w głąb kopalni, nie raz na tysiące metrów w dół, jest niepokojące. A co dopiero praca w takich warunkach. Dlatego nie ma się co dziwić, że właśnie górnicy są najbardziej narażeni na wypadki przy pracy. Zastanawiają jednak wysokie statystyki takich zdarzeń na Warmii i Mazurach. Nasz region jest tuż za Śląskiem. U nas wypadki dotyczą 4,01 pracownika na 1000 zatrudnionych.

— Czy Warmia i Mazury rzeczywiście pod względem wypadków są w krajowej czołówce? Dane GUS odbiegają od metodologii, którą ma przyjęta Państwowa Inspekcja Pracy. Na terenie naszego województwa pracuje najmniej osób w Polsce, co powoduje, że wskaźnik wypadków jest zawsze wysoki. Na szczęście nie wypadamy tak źle na tle kraju, jak pokazuje GUS. Ale nie zmienia to faktu, że do wypadków dochodzi. I martwi mnie każdy, który się zdarza — mówi Jarosław Kowalczyk, okręgowy inspektor pracy w Olsztynie. — A co jest najczęstszą przyczyną wypadków? Niestety ludzka głupota. Jeżeli ktoś podejmuje decyzję, że chce zatrudniać ludzi i nadzorować ich pracę, to oprócz spełniania aspektów prawnych, musi być odpowiedzialny za czyjeś zdrowie i życie. Liczą się przecież nie tylko pieniądze. Niektórym nawet BHP kojarzy się z „głęboką komuną”. A uczenie pracowników dobrych praktyk zawsze się opłaca. Oczywiście nie można wszystkich pracodawców wrzucać do jednego worka. Mamy wzorce na Warmii i Mazurach, na których można się uczyć. Niektórzy pracodawcy nie tylko stosują przepisy, ale budują nawet swoje strategie realizacji „wizji zero”, czyli bez żadnego wypadku. Niestety nie wszędzie tak jest.

## Siebie nie odbudujesz

Tylko do września 2023 roku w naszym regionie doszło do 22 wypadków śmiertelnych, 45 ciężkich i 190 wypadków lekkich przy pracy. I choć nie ma u nas górnictwa, to naszą piętą achillesową jest budownictwo.

I tak, w marcu przy budowie ekociepłowni przy ul. Bublewicza w Olsztynie z nieznanых przyczyn doszło do wywrócenia ładowarki teleskopowej, której ramię przygniotło jednego z mężczyzn. Pomimo podjętej reanimacji pracownik nie przeżył.

Inna tragedia wydarzyła się w maju w Szczytnie. Podczas prac ziemnych na placu budowy 59-letni mężczyzna został przyśpany ziemią. Znalazł się ok. 1,5 metra poniżej gruntu. Strażacy przy użyciu łopat i koparki, która była na miejscu, udało się wykonać odpowiedni dostęp do 59-latka i go wyciągnąć. Ratownicy rozpoczęli reanimację, ale nie udało się przywrócić funkcji życiowych.

Do wypadku doszło również w lipcu na placu budowy dworca głównego w Olsztynie. 48-letni mężczyzna zginął tragicznie, spadając z dużej wysokości. Z kolei w listopadzie podczas prac budowlanych w Elku, mężczyzna wypadł z drugiego piętra. Pracował bez zabezpieczeń. Trafił do szpitala. Również w grudniu na budowie w Miłomylinie zginął 21-letni mężczyzna. Przybił z trzema kolegami z brygady izolację na hali produkcyjnej w tartaku w Miłomylinie. Tego dnia padał śnieg, było bardzo ślisko. Goniące terminy nie pozwalały przerwać budowy. 21-latek, jak wspominają świadkowie wypadku, wdrapał się na drewnianą konstrukcję. Podczas przechodzenia z jednej belki na drugą poślizgnął się i spadł z 10 metrów prosto na betonową posadzkę.

— 45 proc. zdarzeń na budowie dzieje się z „przyczyny ludzkiej”. Najczęściej zdarzają się upadki z wysokości, na drugim miejscu jest praca w niezabezpieczonych wykopach. Nie zawsze jednak winny jest

**W 2023 roku w Polsce wypłacono 42,6 tys. jednorazowych odszkodowań za wypadek przy pracy lub uszczerbek na zdrowiu z tytułu choroby zawodowej. Średnia kwota świadczenia to 8391 zł. Łącznie to 294 mln zł.**



pracownik. Często system szkoleń, jaki pracodawca powinien zapewnić pracownikowi, jest niewydolny. Bywa, że pracownik nie jest dobrze przygotowany do wykonywania swoich zadań. Na przykład pracodawca wyposaża pracownika w środki ochrony indywidualnej — w szelki z linką bezpieczeństwa i kask ochronny — ale nie szkoli go, jak je stosować. Gdy doszło do wypadku w Miłomylinie, okazało się, że pracownik miał szelki, ale nie był przypięty — zauważył Jarosław Kowalczyk. — Za wypadki odpowiada też zła organizacja pracy. Gdy mówimy o placach budowy, często pracownik nie ma zapewnionego bezpiecznego dojścia do stanowiska pracy. To też zły stan techniczny rusztowań czy drabin lub dopuszczenie do operowania urządzeniami technicznymi osób, które nie mają uprawnień. Ale zdarza się też, że pracodawcy podrabiają zaświadczenia lekarskie. Mieliśmy taki przypadek na terenie Wrocławia. Dwie firmy z Olsztyna wykonywały tam prace budowlane, a pracownicy mieli

podrobione zaświadczenia o braku przeciwwskazań do pracy na wysokościach — wyjaśnia Jarosław Kowalczyk.

I dodaje: — Prowadzimy kampanię skierowaną do branży budowlanej „Budowa. STOP wypadkom” z hasłem „Szanuj życie, siebie nie odbudujesz”. Prowadzimy szkolenia dla osób kierujących pracami na budowach, ale również dla samych pracowników. Jeśli pracodawca i chce i widzi potrzebę, znajduje wsparcie. My nie tylko kontrolujemy, ale również stawiamy na prewencję.

## Sprawa w sądzie

Do wielu wypadków dochodzi również w zakładach przetwórstwa przemysłowego. Na przykład pod koniec listopada w ławskim zakładzie produkującym meble 36-latek został przygnieciony maszyną i zmarł w wyniku odniesionych obrażeń. Do wypadków dochodzi też przy pozyskaniu drewna w leśnictwie — na przykład przy wyrębie. Ale Warmia i Mazury to też rolnictwo. Tu również zdarzają się upadki z wysokości, obrażenia związane z obsługą

maszyn i przygniecenia. Na początku grudnia w miejscowości Wola koło Budr w powiecie węgorzewskim doszło do tragicznego wypadku. 67-latek został przygnieciony balotem. Mimo reanimacji mężczyzny nie udało się uratować.

— Za naruszenie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy grozi grzywna do 30 tys. zł. Natomiast inspektor w postępowaniu mandatowym może zastosować mandat w wysokości 2 tys. zł. Jeśli jest to recydywa, czyli popełnienie wykroczenia następuje ponownie w ciągu roku, wtedy mandat wynosi do 5 tys. zł — podkreśla okręgowy inspektor pracy w Olsztynie. — Wypadek śmiertelny wiąże się ze skierowaniem wniosku o ukaranie do sądu karnego. Kierowane jest też zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa. Wówczas prokurator prowadzi swoje dochodzenie. W większości przypadków kończy się to sformułowaniem aktu oskarżenia. Inspektor pracy może wtedy występować w roli świadka i eksperta. Życia jednak się nie odbuduje.

ADA ROMANOWSKA

PARTNER WYDANIA

Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY

Urząd Statystyczny  
w Olsztynie

# 5 NAJWAŻNIEJSZYCH BRANŻ WARMII I MAZUR

## Turystyka

Z pewnością najbardziej kojarzona z tym regionem. „Na Mazury, Mazury, Mazury popłyniemy tą łajbą z tektury”, a obecnie raczej eleganckim jachtem rodzimej produkcji lub motorówką oraz udamy się do równie eleganckiego SPA, hotelu lub klimatycznego pensjonatu, ale także na pole namiotowe czy kemping. Prawie 3000 – tyle jezior znajduje się na Warmii i Mazurach. Zostały one jako jedyny zakątek Europy zaliczone do 14 najpiękniejszych miejsc na świecie. Piękne lasy i rzeki to kolejne atuty regionu.

Okolica ma wciąż ogromny potencjał do zagospodarowania. Atrakcje dla rodzin z dziećmi, parki rozrywki to inwestycje, które będą tu realizowane. Dynamicznie rozwija się również turystyka medyczna i biznesowa. Nie brakuje też tu turystów



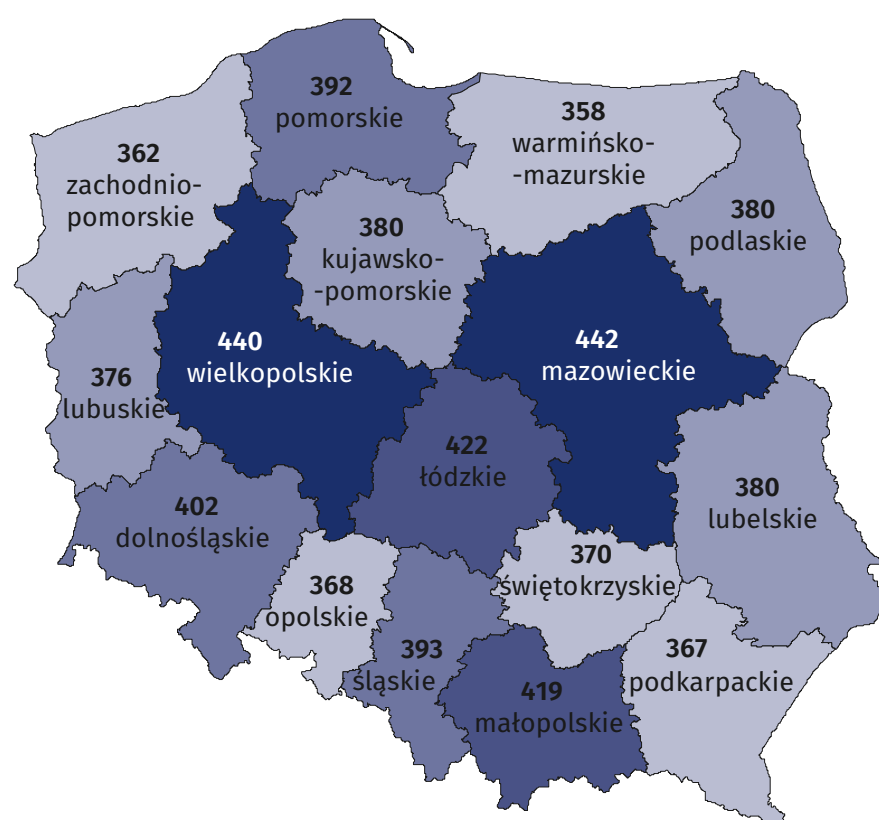
zimą, bowiem chętnie wybierają na aktywny wypoczynek tutejsze ośrodki narciarskie.

## Drewno i meblarstwo

Polska jest szóstym eksporterem i czwartym producentem mebli na świecie, a Warmia i Mazury należą do czołówki regionów tej branży. Tu jest największa koncentracja zakładów meblarskich w całej Europie. Meble trafiają aż w 90 procentach na eksport, głównie do Niemiec, Wielkiej Brytanii, Czech, Francji i Holandii, ale także Arabii Saudyjskiej czy Chin. A więc nie jest przesadą powiedzieć, że Warmia i Mazury meblują świat.

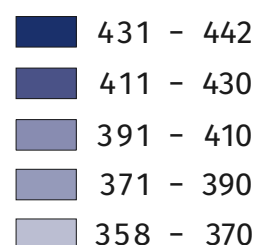
Region zajmuje 3 miejsce w Unii Europejskiej pod względem produkcji arkuszy fanirowanych, sklejek, płyt laminowanych, wiórowych oraz desek i 4 pod względem pozostałych

## Pracujący<sup>a</sup> w gospodarce narodowej na 1000 ludności w 2022 r.



W województwie warmińsko-mazurskim na koniec 2022 r. na każdy 1000 mieszkańców przypadało 358 osób pracujących, a w Polsce 402. Wskaźnik liczby pracujących na 1000 mieszkańców w warmińsko-mazurskim był najniższy w kraju. Najwyższy poziom wskaźnika zanotowano w województwie mazowieckim, zaraz za nim znalazło się wielkopolskie.

W %



a Według miejsca zamieszkania, bez zagranicy.

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

PARTNER WYDANIA



Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie

PARTNER MERYTORYCZNY



Fot. JlenkoAtaman - stock.adobe.com

wyrobów z drewna, korka, słomy i materiałów do wyplatania.

### Zdrowa żywność

Województwo warmińsko-mazurskie zajmuje 3 miejsce spośród wszystkich 270 regionów UE pod względem koncentracji produkcji, przetwórstwa i konserwowania mięsa i produktów mięsnych. Region ma też silne tradycje rolnicze i rybaccie.

Ponieważ produkcja zdrowej żywności należy do tzw. inteligentnych specjalizacji regionu, inwestorzy w tej branży mogą liczyć na szereg ułatwień i szczególne wsparcie. 11 tys. firm na Warmii i Mazurach jest związanych z produkcją rolną, w tym ponad 3 tys. produkuje żywność ekologiczną. 26 tys. małych i średnich gospodarstw dostarcza żywność naturalną, tradycyjną i ekologiczną. Ponad połowę województwa stanowią użytki rolne. To właśnie żywność wiodzie prym wśród eksportowanych z Warmii i Mazur towarów.

Ale w ramach specjalizacji "Żywność wysokiej jakości", rozwija się również przetwórstwo spożywcze, produkcja maszyn dla rolnictwa i linii produkcyjnych dla przetwórstwa rolnospożywczego czy działalność instytucji badawczych.

### Ekonomia wody

Trzecia inteligentna specjalizacja Warmii i Mazur, wskazana w strategii rozwoju województwa to ekonomia wody. Obejmuje ona nie tylko turystykę, ale także m. in. produkcję jachtów i łodzi czy też odnawialne źródła energii.



Fot. ŁukaszCzapanski - stock.adobe.com

W zakresie produkcji jachtów i łodzi nasz kraj zajmuje drugie miejsce na świecie po USA, a Warmia i Mazury są jednym z głównych regionów kraju, w jakich koncentruje się ten przemysł. Mamy w tej branży długie przedwojenne tradycje, a po wojnie obok państwowych przedsiębiorstw kołem zamachowym okazały się małe prywatne zakłady szkutnicze, które rosły w siłę, a obecnie często wykupywane są przez zagranicznych gigantów.

Jeśli chodzi o odnawialne źródła energii, to aż ponad 80 proc. energii wyprodukowanej w województwie pochodzi właśnie z OZE. Obok wiatraków, czy farm fotowoltaicznych są tu liczne elektrownie wodne. Niestety, znaczną część energii i tak importuje się z województw, w któ-

Fot. Tippapaatt - stock.adobe.com



rych odbywa się nie tak czysta produkcja energii. Nie zmienia to faktu, że Warmia i Mazury zdobywają pierwsze miejsce w kategorii „Zielone Płuca Polski”. Na kolejnych miejscach uplasowały się województwa: pomorskie i podlaskie.

### Branża IT

Na Warmii i Mazurach rozwijają się także inne rodzaje przemysłu: potężnym inwestorem jest Michelin, który produkuje opony. Tworzy się też różnego rodzaju opakowania. A wytwórstwo maszyn do obróbki plastycznej metali stanowi aż 46 proc. krajowej produkcji, co zapewnia Warmii i Mazuram pierwsze miejsce w tej kategorii. Jednak obszarem strategicznym inteligentnych specjalizacji jest sektor IT. Bez niego trudno obecnie o rozwój wielu innych branż. Warmia i Mazury mają duże zaplecze akademickie w tej dziedzinie. W regionie kształcą się ponad 1600 studentów na kierunkach związanych z informatyką.

To w Olsztynie powstały nagradzane na świecie drukarki 3D firmy Zortrax. Zostały one uznane za najlepsze na świecie przez międzynarodową społeczność 3DHubs.com, łączącą producentów tego sprzętu z klientami. Na olsztyńskim sprzęcie drukuje się nawet części do łazików marsjańskich. Trzy parki technologiczne na terenie województwa współpracują z przedsiębiorstwami z całego kraju. Prawie 4 tys. firm tworzących oprogramowanie, zaangażowanych w produkcję komputerów i urządzeń peryferyjnych, zajmujących się doradztwem informatycznym i budową stron internetowych ma w Krainie Tysiąca Jezior swoją siedzibę.

Dominika Kaźmierczyk



# Barometr zawodów 2024

## województwo warmińsko-mazurskie

www.barometrzwodow.pl

### DEFICYT

Brukarze  
Cieśle i stolarze budowlani  
Dekarze i blacharze budowlani  
Elektrycy, elektromechanicy i elektrycy  
Fizjoterapeuci i masażyści  
Kierowcy autobusów  
Kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych

Kucharze  
Lekarze  
Mechanicy pojazdów samochodowych  
Monterzy instalacji budowlanych  
Murarze i tynkarze  
Nauczyciele praktycznej nauki zawodu  
Nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących  
Nauczyciele przedmiotów zawodowych

Operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych  
Pielęgniarki i położne  
Pracownicy robót wykończeniowych w budownictwie  
Psycholodzy i psychoterapeuci  
Robotnicy budowlani  
Samodzielni księgowi  
Spawacze  
Ślusarze

### RÓWNOWAGA

Administratorzy stron internetowych  
Agenci ubezpieczeniowi  
Akustycy i realizatorzy dźwięku  
Analitycy, testerzy i operatorzy systemów teleinformatycznych  
Animatory kultury i organizatorzy imprez  
Architekci i urbaniści  
Architekci krajobrazu  
Archiwiści i muzealnicy  
Asystenci w edukacji  
Betoniarze i zbrojarze  
Bibliotekoznawcy, bibliotekarze i specjaliści informacji naukowej  
Biolodzy i biotechnolodzy  
Blacharze i lakiernicy samochodowi  
Ceramicy przemysłowi  
Cukiernicy  
Dentyści  
Diagności laboratoryjni medyczni  
Diagności samochodowi  
Dziennikarze i redaktorzy  
Ekonomiści  
Farmaceuci  
Filolodzy i tłumacze  
Filozofowie, historycy, politolodzy i kulturoznawcy  
Floryści  
Fotografowie  
Fryzjerzy  
Geodeci i kartografowie  
Gospodarze obiektów, portierzy, woźni i dozorczy  
Graficy komputerowi  
Inspektorzy nadzoru budowlanego  
Instruktorzy nauki jazdy  
Instruktorzy rekreacji i sportu  
Inżynierowie budownictwa  
Inżynierowie chemicy i chemicy  
Inżynierowie elektrycy i energetycy  
Inżynierowie inżynierii środowiska  
Inżynierowie mechanicy  
Kamieniarze  
Kelnerzy i barmani  
Kierowcy samochodów osobowych  
Kierownicy budowy  
Kierownicy ds. logistyki  
Kierownicy ds. produkcji  
Kierownicy ds. usług  
Kierownicy ds. zarządzania i obsługi biznesu  
Kierownicy sprzedaży  
Kierownicy w instytucjach społecznych i kultury  
Kosmetyczki  
Krawcy i pracownicy produkcji odzieży

Lakiernicy  
Listonosze i kurierzy  
Logopedzi i audiofonolodzy  
Magazynierzy  
Maszyniści  
Mechanicy-monterzy maszyn i urządzeń  
Monterzy elektroniki  
Monterzy konstrukcji metalowych  
Monterzy okien i szklarzy  
Nauczyciele nauczania wczesnoszkolnego  
Nauczyciele przedszkoli  
Nauczyciele szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych  
Obuwnicy  
Ogrodnicy i sadownicy  
Operatorzy aparatury medycznej  
Operatorzy maszyn do produkcji i przetwórstwa papieru  
Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów cementowych i kamiennych  
Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów chemicznych  
Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów z gumy i tworzyw sztucznych  
Operatorzy maszyn rolniczych i ogrodniczych  
Operatorzy maszyn włókienniczych  
Operatorzy obrabiarek skrawających  
Operatorzy urządzeń dźwigowo-transportowych  
Opiekunki dziecięce  
Opiekunowie osoby starszej lub niepełnosprawnej  
Optycy i pracownicy wytwarzający protezy  
Pedagodzy  
Personel sprząający  
Piekarze  
Plastycy, dekoratorzy wnętrz i konserwatorzy zabytków  
Pomoce kuchenne  
Pomoce w gospodarstwie domowym  
Pozostali specjaliści edukacji  
Pracownicy administracji i biurowi  
Pracownicy biur podróży i obsługi turystycznej  
Pracownicy ds. BHP  
Pracownicy ds. budownictwa drogowego i kolejowego  
Pracownicy ds. jakości  
Pracownicy ds. ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju  
Pracownicy ds. rachunkowości i księgowości  
Pracownicy ds. techniki dentystycznej  
Pracownicy fizyczni w produkcji i pracach prostych  
Pracownicy myjni, pralni i prasowalni  
Pracownicy obsługi ruchu szynowego  
Pracownicy ochrony fizycznej  
Pracownicy poczty  
Pracownicy poligraficzni

Pracownicy przetwórstwa metali  
Pracownicy przetwórstwa spożywczego  
Pracownicy służb mundurowych  
Pracownicy socjalni  
Pracownicy sprzedaży internetowej  
Pracownicy telefonicznej i elektronicznej obsługi klienta, ankieterzy, teleankieterzy  
Pracownicy usług pogrzebowych  
Pracownicy zajmujący się zwierzętami  
Prawnicy  
Projektanci i administratorzy baz danych, programiści  
Projektanci wzornictwa przemysłowego i operatorzy CAD  
Przedstawiciele handlowi  
Przetwórcy mięsa i ryb  
Ratownicy medyczni  
Recepcjoniści i rejestratorzy  
Robotnicy leśni  
Robotnicy obróbki drewna i stolarze  
Robotnicy obróbki skóry  
Rolnicy i hodowcy  
Rybaczy  
Rzemieślnicy obróbki szkła i metali szlachetnych  
Sekretarki i asystenci  
Sociolodzy i specjaliści ds. badań społecznoekonomicznych  
Specjaliści ds. administracji  
Specjaliści ds. finansowych  
Specjaliści ds. organizacji produkcji  
Specjaliści ds. PR, reklamy, marketingu i sprzedaży  
Specjaliści ds. projektowania, wdrażania i doskonalenia produktów i usług cyfrowych  
Specjaliści ds. rynku nieruchomości  
Specjaliści ds. zarządzania zasobami ludzkimi i rekrutacji  
Specjaliści elektroniki, automatyki i robotyki  
Specjaliści rolnictwa i leśnictwa  
Specjaliści technologii żywności i żywienia  
Specjaliści telekomunikacji  
Spedytorzy i logistycy  
Sprzedawcy i kasjerzy  
Szeffowie kuchni  
Tapicerzy  
Technicy budownictwa  
Technicy informatycy  
Technicy mechanicy  
Weterynarze  
Windykatorzy  
Wychowawcy w placówkach oświatowych i opiekuńczych  
Zaopatrzeniowcy i dostawcy

„Barometr zawodów” jest prognozą zapotrzebowania na pracowników w 2024 r. Badanie zostało przeprowadzone wśród ekspertów na przełomie III i IV kwartału 2023 r. Sytuacja w niektórych zawodach może się zmienić w zależności od uwarunkowań rynkowych. Wyniki wojewódzkie uwzględniają zawody ocenione w co najmniej połowie powiatów.



Wojewódzki  
Urząd Pracy  
w Olsztynie



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO  
Wojewódzki Urząd Pracy  
w Krakowie



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

Koordynator wojewódzki

Koordynator krajowy

Zlecający badanie