

PIĄTEK-CZWARTEK
17-23|07|2026|

DZIENNIK ELBLĄSKI TYGODNIK

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

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA
braniowska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO,
PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740



9 772956 274002

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 ||| ISSN 1731-4224 NR INDEKSU 350176 ||| NR 29



fot. screen z relacji z sesji / fotoreporterka SK

LEKARZ MILIONER I JEGO BYŁA PRZEŁOŻONA ZNÓW W JEDNYM SZPITALU



Pogłębią rzekę Elbląg
od Zalewu Wiślanego
do oczyszczalni \3



Elbląskie Święto Chleba
potrwa pięć dni \4



Dni Fromborka. Uhonorowano
osoby zasłużone dla miasta \6



Szesnastolatek uciekał
hulajnogą przed policją \15

PLAC ZABAW PRZY SP 18 I SIŁOWNIA PRZY SP 9 JUŻ GOTOWE

PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 18 POWSTAŁ PLAC ZABAW, A TEREN PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 9 WYPOSAŻONO W PLENEROWĄ SIŁOWNIĘ. MIASTO WYDAŁO NA OBIE INWESTYCJE PONAD 615 TYS. ZŁ. OBA ZADANIA ZOSTAŁY WYBRANE DO REALIZACJI W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO I PIERWOTNIE MIAŁY BYĆ WYKONANE W 2025 ROKU. OFERTY ZŁOŻONE W POSTĘPOWANIACH ZNACZNIE PRZEKRACZAŁY JEDNAK ZAPLANOWANE KWOTY. PREZYDENT ELBLĄGA ZDECYDOWAŁ, ŻE INWESTYCJE ZOSTANĄ ZREALIZOWANE ROK PÓŹNIEJ I SFINANSOWANE Z BUDŻETU MIASTA.



foto UM Elbląg

Przy SP 18 powstał nowy, ogrodzony plac zabaw. Zamontowano duży domek ze zjeżdżalnicami i ścianką wspinaczkową, huśtawki, w tym boccianie gniazdo, podwójną wałkę, dwie trampoliny ziemne oraz karuzelę. Pod urządzeniami wykonano bezpieczną nawierzchnię z tworzywa EPDM. Koszt inwestycji wyniósł 383 760 zł.

Z kolei przy SP 9 można już korzystać z nowej siłowni na świeżym powietrzu. Stały tam m.in. biegacz, jeździec, narciarz, orbitrek, wioślarz, stepper oraz urządzenia do ćwiczenia różnych partii mięśni. Teren wyposażono również w ławki, kosze na śmieci i stojak na rowery. Wykonano bezpieczną nawierzchnię, wymieniono fragment ogrodzenia i zamontowano furtkę.

Budowa siłowni przy SP 9 kosztowała 231 486 zł. Łączna wartość obu inwestycji to 615 246 zł. **RED.**



W WOJSKU POLSKIM POWSTAŁ KOMPONENT OBRONY POGRANICZA

GEN. BRYGADY MIECZYŚŁAW GURGIELEWICZ, PŁK CEZARY KISZKOWIAK, PŁK ROBERT KASPERCZUK ORAZ PŁK DANIEL BŁOTKO ODEBRALI W ŚRODĘ Z RĄK WICEPREMIERA, SZEFA MON WŁADYSŁAWA KOSINIAKA-KAMYSZ, NOMINACJE NA DOWÓDCÓW BRYGAD W RAMACH NOWO UTWORZONEJ JEDNOSTKI KOMPONENTU OBRONY POGRANICZA.



foto MON

Opowołaniu Komponentu Kosiniak-Kamysz informował we wtorek. Dotychczasowe cztery brygady Obrony Terytorialnej (podlaska, warmińsko-mazurska, nadbużańska i przemyska), z których wywodzą się czterej nominowani, zostały przeformowane i tworzą tę nową jednostkę.

Nominacje na nowe stanowiska w Brygadach Obrony Pogranicza (BOP) odebrali w środę z rąk szefa MON: gen. bryg. Mieczysław Gurgielewicz - na dowódcę 1. Podlaskiej BOP, płk Cezary Kiszowskiak - na dowódcę 4. Warmińsko-Mazurskiej BOP, płk Robert Kasperczuk - na dowódcę 19. Nadbużańskiej BOP oraz płk Daniel Błotko - na dowódcę 20. Przemyskiej BOP.

- Bardzo dziękuję panu generałowi, panom pułkownikom za dotychczasową służbę ojczyźnie. Wykazaliście się odwagą na misjach zagranicznych, w różnego rodzaju operacjach - w Iraku, Afganistanie, pełniąc funkcje w sztabach, a dzi-

sią dowodząc najbardziej wysuniętymi jednostkami na wschodzie naszej ojczyzny - powiedział podczas środowej uroczystości wicepremier Kosiniak-Kamysz.

Zaznaczył, że „wielką misją czterech powołanych dzisiaj dowódców (...) będzie ochrona granicy, współdziałanie ze Strażą Graniczną, zarządzanie infrastrukturą, fortyfikacjami, magazynami, ale również współpraca z ludnością cywilną, samorządami w jak najlepszym przygotowaniu i zabezpieczeniu terenu, wbyciu w gotowości”.

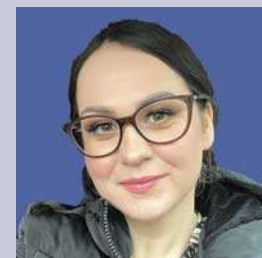
Szef MON oświadczył też, że nowe zadania spowodują także zmiany struktury w brygadach. Jak wyjaśnił, „normalnie jest tak, że w obronie terytorialnej 10 proc. stanowią zawodowcy, a 90 proc. ochotnicy, żołnierze terytorialnej służby wojskowej”. - W obronie pogranicza będzie to 20 proc. zawodowych żołnierzy - oznajmił.

- To nie jest tylko zmiana nazwy, to jest inna filozofia działania, zagospoda-

rowanie, przejmowanie od regionalnych zarządów infrastruktury dużej części odpowiedzialności - właśnie za fortyfikacje, za kilkanaście magazynów, które już powstały, za umocnienia, za systemy dronowe i antydronowe - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Głos podczas wydarzenia zabrał też wiceszef MON Cezary Tomczyk, który - zwracając się do nominowanych dowódców - podkreślił, że stają oni na czele brygad o kluczowym znaczeniu. - Komponent (Obrony Pogranicza) bierze na siebie odpowiedzialność za kolejne oddawane odcinki „Tarczy Wschód”. (...) Zagrożenie, które płynie do nas ze Wschodu, nie jest przypadkowe. Jest realne i namacalne. Cała modernizacja Sił Zbrojnych, budowa największego programu w Europie - Narodowego Programu Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód” - jest dziś absolutnie kluczowa z punktu widzenia bezpieczeństwa państw - zaznaczył.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



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



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

Osobną nominację odebrał wśród także przyszły dyrektor ds. operacyjnych w Sztabie Wojskowym Unii Europejskiej, gen. brygady Jarosław Mokrzycki, który wygrał unijny konkurs na to stanowisko. - Nie jest łatwo wygrywać konkursy w Unii Europejskiej, bo wszystkie państwa wystawiają swoich najlepszych kandydatów - zauważył szef MON. Jak dodał, dzięki nominacji gen. Mokrzyckiego te doświadczenia polskie będą obecne w UE.

Koncepcję utworzenia Komponentu Obrony Pogranicza zatwierdził w październiku ubiegłego roku szef MON. Według resortu przeformowanie brygad to kolejny etap rozwoju WOT i odpowiedź na współczesne wyzwania bezpieczeństwa oraz potrzebę dalszego wzmacniania ochrony wschodniej i północno-wschodniej granicy Rzeczypospolitej Polskiej.

Nazwa nowej jednostki nawiązuje do historycznego Korpusu Ochrony Pogranicza (KOP) z okresu II Rzeczypospolitej. **PAP**

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

GAZETAOLSZTYSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

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

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

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

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

Czy musisz wymienić starą legitymację emeryta?

Najważniejsza informacja dla wszystkich emerytów i rencistów: nie ma potrzeby składania żadnych wniosków ani odwiedzania placówek ZUS. Wszystkie dotychczas wydane legitymacje – zarówno te plastikowe, jak i elektroniczne – zachowują pełną ważność przez okres, który jest na nich wskazany. Nikomu nie przypadną również dotychczasowe uprawnienia ani zniżki. Proces przejścia na nowe wzory odbywa się w pełni automatycznie.

Nowa plastikowa legitymacja – co się zmieniło?

Nowy wzór tradycyjnej karty plastikowej został zaprojektowany z myślą o maksymalnym bezpieczeństwie danych. Dokument zyskuje nowoczesne zabezpieczenia, które mają skutecznie chronić go przed sfałszowaniem.

Wśród nowości technologicznych na awersie karty znajdziemy:

- Gilosz – skomplikowany wzór z cienkich, przecinających się linii tworzących unikalne tło,



NOWA LEGITYMACJA EMERYTA

OD 13 LIPCA OBOWIĄZUJĄ NOWE WZORY LEGITYMACJI EMERYTA-RENCISTY. ZMIANY DOTYCZĄ ZARÓWNO PLASTIKOWEJ KARTY, JAK I CYFROWEJ MLEGITYMACJI W APLIKACJI MOBYWATEL. DLA MILIONÓW SENIORÓW KLUCZOWE JEST JEDNO PYTANIE: CZY DOTYCHCZASOWA LEGITYMACJA TRACI WAŻNOŚĆ I TRZEBA SZYBKO BIEĆ DO URZĘDU? WYJAŚNIAMY, NA CZYM POLEGAJĄ ZMIANY I CO OZNACZAJĄ ONE DLA ŚWIADCZENIOBIORCÓW.

- Mikrodruk – niezwykle mały tekst, którego nie da się odczytać gołym okiem bez lupy,

- Unikatowy numer – nanoszony trwale na każdy blankiet już na etapie produkcji.

mLegitymacja emeryta w telefonie. Jak działa?

Elektroniczna mLegitymacja emeryta-rencisty jest dostępna w aplikacji mObywatel od stycznia 2023 roku. Dokument działa tak samo jak tradycyjna plastikowa karta – po jego okazaniu senior może potwierdzić swoje uprawnienia do przysługujących mu ulg i zniżek. ZUS wystawia mLegitymację automatycznie każdej osobie, która uzyska prawo do emerytury lub renty. Nie trzeba składać dodatkowego wniosku ani odwiedzać placówki ZUS. Dokument można pobrać na własne urządzenie mobilne, np. smartfon.

Po zmianach wprowadzonych w lipcu 2026 roku odświeżony został wygląd elektronicznej wersji legitymacji. Z dokumentu usunięto informację o oddziale ZUS, który go wydał, upraszczając jego strukturę. Seniorzy mogą korzystać zarówno z wersji elektronicznej, jak i plastikowej legitymacji. Tradycyjna karta jest wydawana przez ZUS na wniosek świadczeniobiorcy, natomiast mLegitymacja jest dostępna bez dodatkowych formalności.

SZEŚĆ OSÓB W SZPITALU PO WYPADKU W BIELICY

SZEŚĆ OSÓB TRAFIŁO DO SZPITALA PO POWAŻNYM WYPADKU, DO KTÓREGO DOSZŁO WE WTOREK, 14 LIPCA, PRZED GODZ. 19 NA DRODZE WOJEWÓDZKIEJ NR 513 W OKOLICACH BIELICY (GMINA GODKOWO). PO JEDNĄ Z POSZKODOWANYCH OSÓB PRZYLECIAŁ ŚMIGŁOWIEC LOTNICZEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO.



Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 49-letni kierowca Volkswagena Touarega, jadąc w kierunku Godkowa, z niewyjaśnionych przyczyn zjechał na przeciwny pas ruchu. Tam czołowo zderzył się z Mercedesem prowadzonym przez 65-letniego mężczyznę.

W wyniku zdarzenia do szpitala przewieziono sześć osób. Jedną z nich przetransportował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Jak przekazała policja, życiu żadnej z osób nie zagraża niebezpieczeństwo.

Na miejscu pracowali policjanci, strażacy oraz zespoły ratownictwa medycznego. Policja podała, że obaj kierowcy byli trzeźwi.

Przyczynę wypadku wyjaśni policyjne dochodzenie.

RED.

POGŁĘBIĄ RZEKĘ ELBLĄG OD ZALEWU WIŚLANEGO DO OCZYSZCZALNI

PONAD 51 MLN ZŁ BĘDZIE KOSZTOWAĆ DRUGA CZĘŚĆ ROBÓT POGŁĘBIARSKICH NA RZECIE ELBLĄG. PRACE OBEJMĄ ODCINEK O DŁUGOŚCI 7,45 KM, OD ZALEWU WIŚLANEGO DO PUNKTU P1, ZNAJDUJĄCEGO SIĘ W REJONIE OCZYSZCZALNI ŚCIEKÓW. TO JEDNAK NIE KONIEC INWESTYCJI. WIĘKSZE STATKI BĘDĄ MOGŁY DOTRZEĆ DO PORTU DOPIERO PO POGŁĘBIENIU OSTATNICH 3 KILOMETRÓW TORU WODNEGO, OD PUNKTU P1 DO TERMINAŁA PRZY UL. RADOMSKIEJ. URZĄD MORSKI W GDYNI PRZYGOTOWUJE JUŻ REALIZACJĘ TEGO KOŃCOWEGO ODCINKA.

Urząd Morski w Gdyni podpisał umowę z wykonawcą robót. Inwestycja jest realizowana w ramach czwartego etapu projektu „Budowa drogi wodnej łączącej Zalew Wiślan z Zatoką Gdańską”. Zakłada pogłębienie istniejącego toru wodnego do docelowej głębokości 5 metrów.

Tor na odcinku objętym umową wyznaczają budowane hydrotechniczne wykonane wcześniej w ramach drugiego etapu inwestycji.

Dotychczas, w ramach IV etapu przedsięwzięcia, oczyszczono tor wodny z obiektów ferromagnetycznych oraz zrealizowano około połowy robót pogłębiarskich. Urobek został wbudowany w sztuczną wyspę na Zalewie Wiślanym. Równolegle usunięto część dawnych ładowych brzegów rzeki



— poinformował Urząd Morski w Gdyni.

Wykonawcą drugiej części robót będzie konsorcjum firm Hegemann GmbH, pełniące funkcję lidera, oraz Van den Herik Kust-en Oeverwerken B.V.

— Roboty będą prowadzone w sposób zapewniający ciągłość i bezpieczeństwo żeglugi na rzece Elbląg. Wykonawca będzie również odpowiedzialny

za stały nadzór archeologiczny oraz przyrodniczy, w tym szczególnie ornitologiczny, zarówno na rzece, jak i na stanowiskach rozładunkowych oraz miejscach odkładu urobku na sztucznej wyspie — zapewni Urząd Morski w Gdyni.

Wartość podpisanej umowy wynosi 51 355 944 zł brutto. Wykonawca ma zakończyć prace do stycznia 2027 roku.

Ostatnie trzy kilometry toru wodnego

Urząd Morski w Gdyni przygotowuje również piąty etap inwestycji. Obejme on wykonanie ostatnich trzech kilometrów toru wodnego na rzece Elbląg. W zakres prac wejdzie również kilometrowy odcinek włączony do programu inwestycyjnego w 2024 roku.

Od marca 2025 roku opracowywana jest dokumentacja projektowa. Po uzgodnieniach z Zarządem Portu Elbląg oraz władzami miasta przyjęto docelowe parametry końcowego odcinka drogi wodnej.

— Tor będzie miał 36 metrów szerokości w dnie i 5 metrów głębokości. Zaplanowano również obrotnicę ośrodkową 160 metrów. Takie rozwiązanie zapewni jednolite parametry drogi wodnej i umożliwi bezpieczne zawijanie większych jednostek do

portu w Elblągu — przekazał Urząd Morski w Gdyni.

Realizacja piątego etapu będzie wymagała również miejscowego umocnienia brzegów. Konieczne jest uzyskanie odpowiednich decyzji administracyjnych.

Po zakończeniu inwestycji do Elbląga będą mogły docierać przez kanał na Mierzei Wiślanej statki o długości do 100 metrów, szerokości do 20 metrów i zanurzeniu do 4,5 metra.

EWELINA GULIŃSKA

KONDOLENCJE

Drożej Koleżance

Jolancie Fabiańskiej

wyrazy szczerzego współczucia,
słowa otuchy i wsparcia
w trudnych dniach po stracie

Mamy

składają
Pracownicy Wojewódzkiego Inspektoratu
Inspekcji Handlowej w Olsztynie

ELBLĄSKIE ŚWIĘTO CHLEBA POTRWA PIĘĆ DNI

ELBLĄSKIE ŚWIĘTO CHLEBA CORAZ BLIŻEJ. W TYM ROKU POTRWA AŻ PIĘĆ DNI, OD 19 DO 23 SIERPNIA. MIASTO WŁAŚNIE OGŁOSIŁO PRZETARG NA ORGANIZACJĘ JARMARKU NA STARYM MIEŚCIE. KAŻDEGO DNIA MA WZIĄĆ W NIM UDZIAŁ CO NAJMNIEJ 220 WYSTAWCÓW.



Elbląskie Święto Chleba 2025

Tegoroczna edycja będzie jubileuszowa. Elbląskie Święto Chleba odbędzie się po raz dwudziesty. Jarmark rozpocznie się wśród, 19 sierpnia, o godz. 15 i potrwa do godz. 20. W czwartek stoiska będą czynne od godz. 10 do 20, w piątek i sobotę od godz. 10 do 23, natomiast w niedzielę od godz. 10 do 21.

Na stoiskach mają znaleźć się przede wszystkim produkty lokalne i regionalne oraz wyroby rzemieślnicze. Inny asortyment będzie wymagał zgody miasta.

Znane są już ceny dla wystawców. Najmniej zapłacą rękodzielniccy. Opłata wyniesie 150 zł. Za niezabudowane miejsce o wymiarach 3 na 3 metry pozostali sprzedawcy zapłacą 250, 370 lub 450 zł brutto. Cena będzie zależała od sektora. Miejsce w części gastronomicznej będzie kosztowało 460 zł.

Oferty w przetargu można składać do 23 lipca do godz. 9.30. Firma ubiegająca się o zamówienie musi wykazać, że w ciągu ostatnich trzech lat zorganizowała co najmniej trzy jarmarki. Każdy powinien trwać minimum trzy dni i gromadzić przynajmniej 200 wystawców dziennie.

EG

Bażantarnia Jump&Run od debiutu w 2022 roku na stałe wpisała się do kalendarza miejskich imprez sportowo-rekreacyjnych. Ubiegłoroczna edycja dostarczyła nam wielu niespodziewanych wrażeń dzięki pogodzie, co zdecydowanie wpłynęło na plus podczas przebiegu imprezy. Jak będzie w tym roku? Już niedługo się przekonamy.

DYSTANSE

Podobnie jak w poprzednich edycjach, w Bażantarni zostaną wyznaczone dwie trasy: jedna o długości 1,5 km i druga o długości 2,5 km. Na obu dystansach pojawiają się dmuchane przeszkody, które każdy uczestnik, włącznie z najmłodszymi, pokona bez większych trudności. Do przeszkód tych należą zjeżdżalnie, wspinaczki, labirynty, tory oraz skocznie. Zawodnicy będą mieli okazję trochę pobiegać, pospacerować i wykazać się sprytem. Każdy, kto weźmie udział w Bażantarni Jump&Run, otrzyma pamiątkowy, dedykowany imprezie medal.

Na krótszej trasie o długości 1,5 km, uczestnicy zmierzają z 7 dmuchanymi przeszkodami. Dystans ten przeznaczony jest dla Biegu Junior, w którym biorą udział dzieci w wieku od 6 do 16 lat oraz Biegu Family, gdzie startują dorośli z dzieckiem w wieku od 4 lat. Z kolei na trasie o długości 2,5 km odbędzie

RUSZYŁY ZAPISY NA BAŻANTARNIA JUMP&RUN

WYSTARTOWAŁY ZAPISY NA JEDNĄ Z TOPOWYCH IMPREZ W ELBLĄGU. BAŻANTARNIA JUMP&RUN JUŻ 6 WRZEŚNIA PONOWNIE SPRAWDZI WASZĄ WYTRZYMAŁOŚĆ, SZYBKOŚĆ I SPRYT. DMUCHANE TORY PRZESZKÓD ROZSTAWIONE W OTOCZENIU UROKLIWEJ ZIELENI ZAGWARANTUJĄ KONKRETNĄ DAWKĘ SPORTOWYCH EMOCJI. SKORZYSTAJ Z TAŃSZEGO PROGU I ZAPISZ SIĘ JUŻ TERAZ.



się sportowa rywalizacja w ramach Biegu Classic, skierowana do osób od 16 roku życia wzwyż. Zawodnicy będą mieli za zadanie pokonać 10 dmuchanych przeszkód. W Biegu Family można dopisać dodatkową osobę, co pozwala na start rodzica z dwójką dzieci albo dwójki rodziców z jednym dzieckiem.

ZAPISY

Zgłoszenia do Biegu Classic, Biegu Junior oraz Biegu Family przyjmowane będą od 6 do 16 września lub do wyczerpaniu limitu za pośrednictwem strony internetowej elektronicznezapisy.pl. Po wypełnieniu formularza

zgłoszeniowego i zaksięgowaniu opłaty startowej zawodnik będzie umieszczony na liście uczestników. Pierwszy próg cenowy obowiązuje do 31 lipca. Ze zniżek mogą skorzystać posiadacze karty „wElblągu”. Wszystkie szczegóły dotyczące zapisów, opłat czy limitów są dostępne w regulaminie, na stronie www.mosir.elblag.eu oraz w mediach społecznościowych Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Elblągu.

Bażantarnia Jump&Run co roku cieszy się dużą popularnością, apakiety startowe rozchodzą się w mgnieniu oka, dlatego nie warto czekać do ostatniej chwili z decyzją. Poniżej można znaleźć szczegółowe opłaty za udział w zawodach.

Tego dnia Bażantarnia będzie tętnić życiem również poza trasą. Imprezie towarzyszyć będzie festyn „Wybieram sport, nie nalożę”, podczas którego zaprezentują się elbląskie kluby sportowe. Na najmłodszych czekać będą animacje i gry.

Sprawdźcie, jak bawiliśmy się w ubiegłym roku. Do startu pozostały jeszcze niemal dwa miesiące. To wystarczająco dużo czasu, by podczas wakacji zadbać o formę i bez pośpiechu przygotować się do wrześniowego wyzwania.

Organizatorzy: Prezydent Elbląga Michał Missan i MOSiR Elbląg.

REKLAMA

komunikat

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Frombork, przeznaczonych do dzierżawy. Wykazy zamieszczone są również w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem frombork.bip.net.pl.

8626sezt-a-G

komunikat

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Rychliki

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Rychlikach został wywieszony na okres 21 dni, tj. od dnia 17.07.2026 r., wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Rychliki, przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej (sprzedaż prawa użytkowania wieczystego i na powiększenie nieruchomości przyległej). Treść wykazu dostępna jest do pobrania w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Rychliki: bip.rychliki.pl – Gospodarka nieruchomościami i mieniem komunalnym i stronie www.rychliki.pl.

Szczegółowych informacji dotyczących nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży można uzyskać w UG w Rychlikach, pok. nr 2, tel. (055) 616 7907, (e-mail: nieruchomosci@rychliki.pl).

18726seet1-a-G

„PAMIĘTASZ, BYŁA PIOSENKA...” POLSKIE UTWORY Z DUSZĄ W BAŻANTARNI

W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ, 19 LIPCA 2026 R., ELBLĄSKIE TOWARZYSTWO KULTURALNE ZAPRASZA, NIEZALEŻNIE OD POGODY, DO ELBLĄSKIEJ BAŻANTARNI NA KONCERT ZATYTUŁOWANY „PAMIĘTASZ, BYŁA PIOSENKA...”, W WYKONANIU DUETU KRZYWDA I KOSZYK, KTÓRY TWORZĄ BARTOSZ KRZYWDA I PAWEŁ KOWSZYŃSKI.

Program „Pamiętasz, była piosenka...” to muzyczna podróż przez najpiękniejsze polskie utwory, które wszyscy znamy i nosimy w sercu. Usłyszymy m.in. piosenki Zauchy, Grechuty, Turnaua, Wodeckiego, Soyki, Kaczmarskiego, Okudźawy, Wasowskiego i Przybory, czyli utwory zduszą historią, mądrym tekstem i prawdziwą melodią.



Jak sami artyści mówią o sobie: – Gramy z pasją i ogromnym sentymentem do tych kompozycji. Lubiemy ze sobą grać, bo po prostu się lubimy i to czuć. To piosenki, które wzruszają nas samych, dlatego każde nasze wykonanie jest inne, szczerze i od serca.

19 lipca 2026 r., godz. 17.00
Muszla koncertowa w Bażantarni
Wstęp wolny

PROGRAM XXIX LETNIEGO SALONU MUZYCZNEGO „BAŻANTARNIA”:

19 lipca – „Pamiętasz, była taka piosenka”

26 lipca – „Mąż i żona” Aleksandra Fredry

2 sierpnia – „Wieczór poezji i miłości”

9 sierpnia – Koncert Poezji Wysokiej Próby

16 sierpnia – koncert niespodzianka



Nadzwyczajna sesja Rady Powiatu Ostródzkiego miała przynieść odpowiedź na pytanie, dlaczego miejscowy szpital pogrąża się w coraz większych problemach finansowych. Przyniosła jednak także inne, równie kłopotliwe pytanie: jak to możliwe, że osoby związane z głośną sprawą braniewskiego szpitala ponownie znalazły się razem — tym razem w Ostródzie?

Na sali była Bernadeta Hordejuk, prezes Szpitala w Ostródzie. Oficjalna strona placówki potwierdza, że funkcję dyrektora ds. ekonomicznych pełni tam Bożena Duduś, była prezes Powiatowego Centrum Medycznego w Braniewie. Podczas sesji radni mówili również, że w Ostródzie pracuje lekarz, którego rozliczenia w Braniewie wywołały ogólnopolską burzę.

Milioner i jego przełożona

Przypomnijmy. Lekarz pełniący w Braniewie funkcję dyrektora ds. lecznictwa otrzymał w 2024 roku ponad 1,77 mln zł. W dokumentacji wykazano mu 11 577 godzin pracy, dyżurów i gotowości, chociaż cały rok liczy 8760 godzin. W niektórych dobach suma rozliczonych świadczeń miała wynosić 48, 62, a nawet 72 godziny.

Prokuratura bada decyzje osób odpowiedzialnych za sprawy majątkowe braniewskiej placówki, w tym podwyższanie wynagrodzenia lekarza i przyznawanie mu dodatków. W odrębnym wątku sprawdzane jest możliwe narażenie pacjentów. Nikomu nie postawiono dotąd zarzutów, dlatego nie podajemy danych lekarza.

W Ostródzie nie jest on jednak osobą anonimową. Radni wprost zestawiali jego obecne miejsce pracy z zatrudnieniem byłej prezes braniewskiego szpitala.

— Skoro starosta pochodzący z Koalicji Obywatelskiej w Braniewie podjął kroki, tam zarząd powiatu wziął się do roboty, pani dyrektor odeszła,



Sprawa osób z Braniewa połączyła się z kolejnym wątkiem sesji

a pan lekarz sam złożył wypowiedzenie, to jak to możliwe, że w drugim powiecie, również rządzone przez Koalicję Obywatelską, te osoby znajdują pracę? — pytała radna Anna Szczurowska.

Braniewo zaczęło ciąć koszty

Starosta braniewski Leszek Dziąg mówił wcześniej naszej redakcji, że po zmianie władz PCM nowa prezes zaczęła dokładnie sprawdzać grafiki. Ograniczono przypadki, w których ta sama godzina mogła być rozliczana z dwóch lub trzech tytułów. Po kilku miesiącach lekarz złożył wypowiedzenie.

— Jak nastąpiła nowa prezes, zaczęła sprawdzać godziny pracy i ucinąć takie sytuacje, że za tę samą godzinę liczone dwa czy trzy razy — relacjonował starosta.

Zmienił się także sposób działania braniewskiej chirurgii. Zamiast utrzymywania kosztownych ostrych dyżurów przez całą dobę skoncentrowano się na zabiegach planowych. Według Leszka Dziaga liczba nagłych przypadków rzeczywiście kończących się operacją w Braniewie była niewielka, a najciężsi

Z BRANIEWA DO OSTRÓDY

Blisko 1,8 mln zł w rok i nawet 72 godziny pracy na dobę — te braniewskie rozliczenia bada prokuratura. Podczas nadzwyczajnej sesji w Ostródzie radni ujawnili, że lekarz i jego była przełożona znów pracują w jednej placówce. Ta ma około 40 mln zł zobowiązań.

pacjenci i tak trafiali do Elbląga.

— Koszty nocnych dyżurów mocno spadły. Ostatni wynik za poprzedni rok to 2,5 miliona złotych na plusie — powiedział starosta.

Ostróda: 40 mln zł zobowiązań

W Ostródzie sytuacja zmierza w przeciwnym kierunku. Prezes Bernadeta Hordejuk mówiła podczas sesji o blisko 40 mln zł zobowiązań przejętych wraz z wcześniejszymi stratami. Kapitały spółki były ujemne, a jej dalsze funkcjonowanie wymagało uchwały właściciela i programu naprawczego.

Strata szpitala za 2025 rok wyniosła około 11,8 mln zł. Radny Kołodziejczyk przypomniał, że zobowiązania krótkoterminowe wzrosły w ciągu roku z około 25 do ponad 32 mln zł. Stało się tak mimo zamknięcia oddziałów położniczego i noworodkowego, co miało przynieść oszczędności.

Prezes tłumaczyła, że podstawowym problemem są świadczenia wykonane dla pacjentów, za które NFZ nie zapłaci. Ich koszt wyniósł dokładnie 7 mln 311 tys. 641 zł. Gdyby szpital otrzymał te pieniądze, strata wynosiłaby około 4,55 mln zł, a nie 11,8 mln

zł. Starosta na sesji zapewnił jednak, że mechanizm znany z Braniewa nie ma miejsca w Ostródzie.

Kto kontrolował szpital?

Sprawa osób z Braniewa połączyła się z kolejnym wątkiem sesji — sposobem sprawowania nadzoru właścicielskiego. Radny Kołodziejczyk zarzucił staroście, że do końca 2024 roku prowadził „politykę wymieniać się stanowiskami w radach nadzorczych z kolegami samorządowcami”. Pytał, dlaczego w radzie nadzorczej szpitala zasiadali burmistrzowie i wójtowie,

a osoby z doświadczeniem medycznym pojawiły się w niej dopiero w 2025 roku.

Starosta odpowiadał, że rada zgodnie z prawem może liczyć od trzech do pięciu osób, a część zmian wynikała po prostu z końca kadencji jej członków.

— W czasie, kiedy te osoby były w radzie nadzorczej, szpital przynosił zyski — podkreślił.

Dodał też, że dyrektora ds. ekonomicznych dobiera sam prezes szpitala, a zarząd powiatu nie wskazuje mu konkretnej osoby.

JAN BERDYCKI

REKLAMA

komunikat

Burmistrz Pasłęka

podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 17 lipca 2026 r., na okres 21 dni, na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Pasłęku (II piętro) został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz został również zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Pasłęku (paslek.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.paslek.pl).

8426se2r-a-G

komunikat

Wójt Gminy Braniewo

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Braniewo, zgodnie z zarządzeniem nr 46/IX/2026 Wójta Gminy Braniewo z dnia 15.07.2026 r., wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. (55) 644 03 00.

8426se2r-a-G

W piątek, 10 lipca, rozpoczęły się XXIII Dni Fromborka.

Gości powitał Damian Krasiński, burmistrz Fromborka. Podkreślił, że Dni Fromborka to przede wszystkim święto mieszkańców i osób, które każdego dnia tworzą miasto.

– Czym byłyby nawet najpiękniejsza historia, gdyby nie ci, którzy każdego dnia dopisują jej kolejne rozdziały? Dlatego dziś chcę przede wszystkim powiedzieć jedno słowo: dziękuję. Dziękuję mieszkańcom za to, że jesteście – mówił Damian Krasiński.

Jednym z pierwszych punktów uroczystości było uhonorowanie Lucji i Józefa Grabkowskich, którzy obchodzą 60-lecie małżeństwa. Pani Lucja urodziła się w Wielkim Wierźnie, pan Józef w Lubawie. Poznali się w Nowych Sadłukach. Józef Grabkowski odbywał wówczas służbę wojskową i został oddelegowany do pracy przy żniwach w miejscowym państwowym gospodarstwie rolnym. Pobrali się 9 kwietnia 1966 roku w Chruścielu. Po ślubie zamieszkali u rodziców pana Józefa w Pietrzwaldzie, gdzie wspólnie pracowali w gospodarstwie rolnym. Trzy lata później przenieśli się do Wielkiego Wierzna. Józef Grabkowski podjął pracę w PGR w Nowych Sadłukach i jednocześnie pomagał żonie w prowadzeniu gospodarstwa. Małżonkowie wychowali czworo dzieci. Doczekali się ośmiorga wnucząt i siedmiorga prawnuków.



Podczas inauguracji poznaliśmy również Seniora Roku 2026. Tytuł otrzymała Hanna Turuta, od lat zaangażowana w życie społeczne i kulturalne Fromborka. Działa w uniwersytecie trzeciego wieku, wspiera Fromborską Radę Seniorów i Polski Związek Emerytów i Rencistów. Uczestniczy także w spotkaniach Klubu Czytelnika oraz występuje w teatrze Metafora. Jest miłośniczką historii Fromborka. Oprowdza po mieście grupy seniorów i chętnie dzieli się wiedzą o jego przeszłości. Angażuje się

DNI FROMBORKA. UHONOROWANO OSOBY ZASŁUŻONE DLA MIASTA

Za nami XXIII Dni Fromborka. Podczas uroczystej inauguracji tytuł Honorowego Obywatela Fromborka otrzymał ks. prałat dr Jacek Wojtkowski. Wyróżniono także małżeństwo z 60-letnim stażem, poznaliśmy Seniora Roku oraz laureatów De Revolutionibus Trophy. Pierwszy dzień święta miasta zakończył koncert Mateusza Ziółko.

również w działania Koła Gospodyń Wiejskich „Krzyżewiaczy” z Krzyżewa oraz środowiska działkowców.



Jednym z najważniejszych momentów inauguracji było nadanie tytułu Honorowego Obywatela Fromborka. Otrzymał go ks. prałat dr Jacek Wojtkowski, kanonik kustosz Warmińskiej Kapituły Katedralnej, od 2012 roku proboszcz parafii archikatedralnej we Fromborku. Ksiądz Jacek Wojtkowski od lat angażuje się w ochronę i promocję fromborskich zabytków. Efektem jego działalności są liczne prace remontowe i konserwatorskie prowadzone na Wzgórzu Katedralnym. Obejmowały one m.in. katedrę, Nowy Pałac Biskupi, Wozownię, Pałac Ferbera, Kapitułarz, Wieżę Radziejewskiego i mury obronne. W 2023 roku administrujący fromborską katedrą otrzymali nagrodę Zabytku Zadbanego za właściwe użytkowanie i stałą opiekę nad nią. Podczas uroczystości

zwrócono również uwagę na jego wkład w przywracanie znaczenia Kościołowi św. Mikołaja, w którym odbyła się inauguracja Dni Fromborka. Świątynia przez lata nie pełniła swojej pierwotnej funkcji. Mieściła się tam miejska... kotłownia. Dziś stopniowo staje się miejscem wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych i spotkań. Ksiądz Jacek Wojtkowski związany jest również z rozwojem Wozowni Sztuk, kulturalnego miejsca Fromborka, oraz organizacją festiwalu, konferencji naukowych, koncertów, wystaw i warsztatów. Jak podkreślono w laudacji, w swojej działalności łączy postać Mikołaja Kopernika i duchowe dziedzictwo Warmii ze współczesnym życiem Fromborka.

– Godnym podkreślenia jest również fakt, że z prośbą o przyznanie tego wyróżnienia księdzu prałatowi wystąpiła grupa inicjatywna mieszkańców – zaznaczył dr Edmund Kurowski, przewodniczący Kapituły Honorowych Wyróżnień Miasta Fromborka. – Warto podkreślić, że działalność księdza Jacka Wojtkowskiego przyniosła również wymierne efekty społeczne i gospodarcze. Realizowane inwestycje przyczyniły się do wzrostu atrakcyjności turystycznej miasta, tworzenia miejsc pracy oraz aktywizacji lokalnej społeczności. Dzięki jego zaangażowaniu Frombork zyskał nowoczesną infrastrukturę edukacyjną.



Wręczono także statuetki De Revolutionibus Trophy. W tym roku otrzymali je Helena Marianna Jurkiewicz, zespół Warmianki oraz pośmiertnie Damian Kalinowski.



Helena Marianna Jurkiewicz od dziesięcioleci związana jest z życiem kulturalnym Fromborka. Jako kierownik domu kultury zajmowała się edukacją muzyczną dzieci i młodzieży. Była inicjatorką i założycielką Fromborskich Muszelek, zespołu Senior, dziś znanego jako Warmianki, oraz Kapeli Podwórkowej. Angażowała się w organizację



Ks. prałat dr Jacek Wojtkowski został Honorowym Obywatelom Fromborka



kolejnych edycji Festiwalu Muzyki Organowej i wielu miejskich wydarzeń. Jest również autorką wierszy i piosenek o Fromborku oraz tomiku „Młodość za zakrętem”.

Wyróżniono także zespół Warmianki, którego historia sięga lat 60. ubiegłego wieku. Obecnie tworzy go 11 osób. W repertuarze grupy są pieśni biesiadne, ludowe i kościelne oraz szanty. Warmianki od lat reprezentują Frombork podczas wydarzeń i przeglądów w regionie. — Śpiewamy, bo lubimy i dobrze się bawimy — mówią członkowie zespołu.



Szczególnie wzruszającym momentem było pośmiertne uhonorowanie Damiana Kalinowskiego. Przez lata działał w Stowarzyszeniu Teraz Warmia Sport Team i pracował z młodzieżą jako trener Klubu Sportowego Zalew Frombork. Angażował się w rozwój piłki nożnej i koszykówki 3 x 3 oraz lokalne inicjatywy, w tym akcję „Razem dla Poli”. Zmarł niespodziewanie w sierpniu 2025 roku. Statuetkę odebrała jego żona Sylwia, a podczas uroczystości wystąpiła córka Gabriela.



Pierwszy dzień XXIII Dni Fromborka zakończył koncert Mateusza Ziółko w ramach jubileuszowej trasy „40 x 40”. Świętowanie potrwało do soboty. W programie były m.in. otwarcie tężni solankowej, piknik rodzinny, koncerty oraz pokaz laserowy.

EWELINA GULIŃSKA



— Influencerki pokazują, że odgracanie jest proste, a my często mieszkamy w bloku, gdzie każda przestrzeń jest na wagę złota. Jeśli już mamy domy, to nie są tak duże jak celebrytek. Jak zacząć, żeby się szybko nie zniechęcić?

— Nie ma jednego przepisu. Ja mogę opowiedzieć tylko o tym, co sprawdziło się u mnie. Nastawiałam budzik na 15 minut i przez ten czas wyrzucałam wszystko, co mnie irytowało. Ten pomysł znalazłam kiedyś w mediach społecznościowych i naprawdę zadziałał. Pierwszy dzień, drugi, trzeci... Po jakimś czasie okazało się, że pozbyłam się kilkuset niepotrzebnych rzeczy. Ale nie wygląda to tak, że po dwudziestu dniach mamy minimalistyczny dom. To proces. Kiedy zaczynamy się pozbywać rzeczy, przychodzi refleksja, czy rzeczywiście są nam potrzebne? Uważam, że małe kroki są najlepszym rozwiązaniem. Nie warto planować wielkiej akcji pod hasłem: „Mam wolny weekend, więc uporządkuję cały dom”. Tak się nie da. Przecież to są lata gromadzenia różnych przedmiotów.

— Co najtrudniej było pani oddać?

— Ubrania. I wszystko, co było związane z moją pasją do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Nadal mam z tym problem. Najtrudniej było mi rozstać się z ubraniami, które bardzo lubiłam, ale wiedziałam już, że ich nie założę. Jestem przed pięćdziesiątką, ciało się zmienia i trzeba to zaakceptować. Zaczęłam więc pakować po jednej, dwóch czy pięciu rzeczach i je oddawać. Odrzucałam też myśl: „Może jeszcze schudnę, może kiedyś się przyda”. Myślę, że wiele osób dobrze to zna.

— To chyba wynika z naszego wychowania. Nasi rodzice gromadzili wszystko, bo „może się przyda”.

— Dokładnie. Nie weszliśmy w nadmiar z pustą głową. Zostaliśmy wychowani w przekonaniu, że niczego nie wolno wyrzucać, bo kiedyś może

SPRZĄTAJĄC DOM ODGRACASZ TEŻ ŻYCIE

ODGRACANIE BYŁO DLA NIEJ SPOSOBEM NA UPORZĄDKOWANIE MIESZKANIA PO TRUDNYCH PRZEJŚCIACH. DZIŚ JEJ PROFIL HER/_SOLO/_ESCAPE STAŁ SIĘ INSPIRACJĄ, JAK POZBYĆ SIĘ RZECZY, A TAKŻE ODZYSKAĆ SPOKÓJ. ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ PROFILU – SYLWIĄ DANIELĄK.

tęgo zabraknąć. To bardzo silny wzorzec. Pamiętam moją babcię, która była krawcową. Przechowywała nawet najmniejsze ścinki materiałów. Zastanawiałam się, po co jej to wszystko. Nigdy z tego nie skorzystała, ale przez lata leżało w szafach. To nie jest kwestia bałaganu. To psychologia i przekonania, które wynosimy z domu.

— Czyli cierpliwość jest ważniejsza niż spektakularne efekty?

— Zdecydowanie. U mnie wszystko zmieniło się dopiero wtedy, kiedy zrozumiałam, że marketing jest nastawiony na jedno — żebyśmy kupowali kolejne rzeczy. Nie ma znaczenia, że mamy już trzydzieści pudełek do przechowywania. Reklamy przekonują nas, że potrzebujemy trzydziestego pierwszego. Tak działa sprzedaż. Trzeba sobie uświadomić, że naprawdę mamy już większość rzeczy, których potrzebujemy. Często nawet za dużo. W komentarzach często czytam: „A jeśli kiedyś mi się to przyda?”. Wtedy odpowiadam: rozejrzyj się po domu. Bardzo możliwe, że masz jeszcze dwie albo trzy podobne rzeczy.

— Pani profil powstał z potrzeby zmiany czy z chęci motywowania innych?

— Moją największą motywacją były dzieci. Pamiętam moment, kiedy najstarsza córka wyprowadziła się z domu. Kiedyś przyjechała i powie-

działa: „Mamo, przykro mi patrzeć na ten bałagan w domu. Czuję się tutaj źle”. To był dla mnie bardzo trudny moment. Dopiero słowa córki uświadomiły mi, że zaszłam za daleko. Zobaczyłam, że na krzesła od tygodni leżą sterty ubrań, które powinny być w szafie. Wtedy dotarło do mnie, że czas coś zmienić.

— Wiele kobiet mówi, że są po prostu zmęczone. Praca, dzieci, dom, obowiązki... Czy zmęczenie nie jest największą przeszkodą?

— Dziś wiele kobiet próbuje pogodzić pracę, dom, wychowanie dzieci i całą organizację życia rodzinnego. Często większość tych obowiązków spoczywa właśnie na nich. Nic dziwnego, że porządki schodzą na sam koniec listy. Sama wychowuję dzieci i doskonale wiem, jak to wygląda. Paradoks polega na tym, że właśnie odgracanie sprawiło, że odzyskałam czas.

Kiedy wracałam z pracy, nie musiałam już przez pół dnia przekładać rzeczy z miejsca na miejsce. Odkładałam je tam, gdzie powinny być, przecierałam kurze, odkurzałam i właściwie to wystarczało. Dlatego uważam, że odgracanie nie jest kolejnym obowiązkiem. To inwestycja, która później naprawdę oszczędza czas.

Jeżeli ciągle przekładamy te same przedmioty albo kupujemy kolejny pojemnik do przechowywania, to warto się zatrzymać i za-



stanowić, czy problemem nie jest po prostu nadmiar rzeczy. Pamiętam pudełka, do których nie zaglądałam przez półtora roku. Skoro przez tyle czasu ich nie otworzyłam, to znaczy, że ich zawartość nie była mi potrzebna. Zmęczenie będzie nam towarzyszyć zawsze. Nie da się go całkowicie wyeliminować, ale możemy sprawić, że sprzątanie będzie trwało krócej.

— Wspomina pani, że bałagan kosztuje nas więcej, niż się wydaje. To nie tylko pieniądze, ale emocje, które towarzyszą nam, kiedy musimy walczyć z piętrzącymi się przedmiotami.

— Tak, bo bardzo często kupujemy rzeczy, które już mamy. Równolegle z odgracaniem podjęłam jeszcze jedną decyzję — postanowiłam, że przez cały 2026 rok nie będę kupować niczego, obok rzeczy niezbędnych, czego naprawdę nie potrzebuję. Pierwszą dużą rundę porządków zrobiłam przed świętami. Pozbyłam się tysięcy przedmiotów — od drobiazgów po ubrania dzieci, z których dawno wyrosły. Minęło kilka miesięcy i już wiem, że czeka mnie kolejna runda. Mimo

że niczego nowego nie kupuję, wciąż widzę, że rzeczy jest za dużo.

— Widzę, że pod pani postami pojawia się mnóstwo komentarzy od kobiet, które piszą, że dzięki pani zatrzymały się i zaczęły porządkować swoje domy.

— To chyba pierwszy i najważniejszy krok — uświadomić sobie, że problem istnieje. Chyba najbardziej zaskoczyło mnie to, jak wiele kobiet zmagających się z tym samym problemem. Przez długi czas myślałam, że tylko ja się tego wstydę. Dziś mój profil obserwuje już kilkanaście tysięcy osób i widzę, że takich historii są tysiące.

— Skąd bierze się ten wstyd?

— Uważam, że bałagan bardzo często odbiera nam pewność siebie. W pewnym momencie przestajemy zapraszać znajomych na kawę. Dzieci wstydzą się zaprosić koleżanki i kolegów. Człowiek cały czas myśli, że najpierw musi posprzątać, zanim kogoś wpuści do domu. Mam wrażenie, że w Polsce przez lata panowało przekonanie, że dom powinien być idealny. A tu nie chodzi o perfekcję, ale dom, który

będzie wygodny i funkcjonalny.

— Czyli nie chodzi o idealny porządek, tylko o wygodniejsze życie?

— Dokładnie. Dla mnie ogromną ulgą było już to, że opróżniłam kilka szuflad i mogłam schować do nich rzeczy, które wcześniej leżały na krzesłach czy blatach. Bardzo ważne są też wszystkie płaskie powierzchnie — kuchenne blaty, stoły czy komody. To właśnie tam najszybciej odkładają się przypadkowe przedmioty. Mam wrażenie, że często kupujemy je dlatego, że ktoś nam wmówił, iż są niezbędne. Tymczasem w wielu przypadkach wystarczy znacznie mniej.

— Dziś pani profil stale rośnie. Co daje pani największą satysfakcję?

— Przyznaję, że prowadzenie tego profilu motywuje także mnie. Pokazując swoje postępy, czuję większą odpowiedzialność za to, żeby nie wracać do dawnych nawyków. Skoro opowiadałam o odgracaniu, to sama też chcę być konsekwentna. Nigdy nie zależało mi na pokazywaniu idealnego domu. Chciałam pokazać, że można zmieniać swoje życie małymi krokami. To chyba właśnie to najbardziej trafia do mojej społeczności.

— Na co dzień pracuje pani jako stylistka paznokci.

Tymczasem profil na Instagramie zaczyna cieszyć się popularnością.

— W mojej pracy porządek jest konieczny — ze względu na higienę i bezpieczeństwo. Wszystko ma swoje miejsce i musi być sterylne. Paradoks polega na tym, że w domu przez lata nie potrafiłam tego osiągnąć. Dziś już wiem dlaczego. W salonie miałam tylko rzeczy potrzebne do pracy, w domu zgromadziłam ich po prostu za dużo. I właśnie od tego wszystko się zaczęło. Zaczęłam odgracać, bo kupowałam za dużo, a mój dom nie nadawał się do życia. Dziś chcę inspirować, że można pozbyć się bałaganu i mieć dom, w którym przyjemnie się przebywa i żyje.

KATARZYNA JANKÓW-
-MAZURKIEWICZ



WYSOCZYŻNA ELBLĄSKA OD A DO Z

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

Ł JAK ŁUBIN

Latem trudno go nie zauważyć. Wysokie, smukłe kwiatostany w odcieniach fioletu, błękitu, różu czy bieli zdobią pobocza dróg, skraje lasów i łąki, również na terenie Parku Krajobrazowego Wysoczyżny Elbląskiej. Łubin przyciąga uwagę swoją urodą i od lat jest jednym z najbardziej charakterystycznych elementów letniego krajobrazu. Niewiele osób wie jednak, że nie jest rodzimym gatunkiem.

Ta cecha sprawia jednak, że staje się bardzo ekspansywny. Jedna roślina może wyprodukować ponad dwa tysiące nasion, które łatwo rozprzestrzeniają się na nowe tereny. W krótkim czasie tworzy zwarte łany, skutecznie wypierając rodzime gatunki roślin. Zmienia również właściwości gleby – wzbogaca ją w azot, przez co wiele roślin charakterystycznych dla ubogich siedlisk przestaje mieć odpowiednie warunki do wzrostu.

Młody kwiatostan łubinu trwałego (*Lupinus polyphyllus*) tuż przed pełnym rozkwitem. Charakterystyczny, smukły pęd z rozwijającymi się kwiatami zapowiada efektowne kwitnienie, które przypada na przełom maja i czerwca



Fot. Kamili Zimnicki

Kwitnący łubin trwały zachwyca intensywnie fioletowymi kwiatami zebranymi w okazały groniasty kwiatostan. To roślina chętnie odwiedzana przez trzmiele i inne owady zapylające



Łubin trwały (*Lupinus polyphyllus*) pochodzi z Ameryki Północnej. Do Europy sprowadzono go jako roślinę ozdobną, pastewną oraz wykorzystywaną na zielony nawóz. W Polsce, poza uprawami, zaczął pojawiać się już pod koniec XIX wieku, a dziś występuje niemal w całym kraju.

Piękny, ale inwazyjny

Łubin trwały dorasta nawet do 1,5 metra wysokości. Ma charakterystyczne dłoniaste liście i efektowne groniaste kwiatostany. Dzięki zdolności wiązania azotu z powietrza, doskonale radzi sobie nawet na ubogich glebach, poprawiając ich żyzność.

Kwiaty dla trzmieli, problem dla innych owadów

Choć kwitnące łubiny wyglądają jak raj dla zapylaczy, rzeczywistość okazuje się znacznie bardziej złożona. Budowa kwiatów łubinu sprawia, że do nektaru potrafią dostać się przede wszystkim duże i silne owady, zwłaszcza trzmiele. Nic więc dziwnego, że ich liczebność na stanowiskach z łubinem może wzrosnąć nawet dwukrotnie. Dla wielu mniejszych zapylaczy – samotnych pszczoł, muchówek, motyli czy chrząszczy – kwiaty są jednak trudno dostępne lub wręcz niedostępne.

Znacznie większym problemem jest jednak

Łubin trwały na skraju pól w okolicach Próchnika. W tle widoczna wieża kościoła pw. św. Antoniego



Fot. Kamili Zimnicki

to, że łubin tworzy rozległe jednogatunkowe łany. Wypiera rodzime rośliny kwitnące, które zapewniają owadom pokarm od wiosny do jesieni. Łubin kwitnie intensywnie, ale stosunkowo krótko. Po zakończeniu kwitnienia na zajętych przez niego terenach pozostaje znacznie mniej źródeł nektaru i pyłku niż na naturalnej, bogatej gatunkowo łące.

Badania pokazują, że na terenach silnie opanowanych przez łubin trwały ogólna liczebność stawonogów może zmniejszyć się nawet o 45–46 procent.

Szczególnie wyraźny spadek dotyczy motyli, chrząszczy, muchówek oraz mrówek. W efekcie rośnie liczba trzmieli, ale jednocześnie maleje różnorodność całego zespołu owadów, co zaburza naturalne funkcjonowanie ekosystemu.

Nie tylko ozdoba

Łubin od dawna wykorzystywano jako roślinę pastewną oraz zielony nawóz. Mniej znanym zastosowaniem są jego jadalne odmiany. Ich nasiona zawierają bardzo dużo białka, błonnika, witamin z grupy B oraz cennych składników

mineralnych. W Portugalii, Grecji czy Hiszpanii gotowane nasiona łubinu są popularną przekąską. Trzeba jednak pamiętać, że nie każdy łubin nadaje się do spożycia. Dzikie, gorzkie odmiany zawierają alkaloidy, które mogą być toksyczne. Do celów kulinarnych wykorzystuje się wyłącznie specjalnie wyselekcjonowane odmiany jadalne.

Choć łubin zachwyca urodą i od lat wpisuje się w krajobraz Wysoczyżny Elbląskiej, zaliczamy go do inwazyjnych gatunków obcych, czyli takich, które nie są rodzime i mogą powodować szkody w środowisku. Dlatego nie zaleca się sadzenia go w pobliżu cennych siedlisk przyrodniczych. Znacznie lepszym wyborem do ogrodów są rodzime gatunki roślin, które wspierają lokalną bioróżnorodność i stanowią wartościowe źródło pokarmu dla wielu gatunków zapylaczy. Podziwiamy jego urodę podczas spacerów, jednocześnie dbając o zachowanie naturalnego bogactwa

Parku Krajobrazowego Wysoczyżny Elbląskiej.

KAMIL ZIMNICKI, PARK KRAJOBRAZOWY
WYSOCZYŻNY ELBLĄSKIEJ

**A w następnym numerze
31 lipca – ciekawostki
o Milejewie.**

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



DOCENIAM TO, CO MAM

— Największą radością jest dla mnie moja rodzina, mąż, dzieci. Myślę, że bez rodziny człowiek jest ubogi, traci to, co najważniejsze — mówi Patrycja.

Dziewczyna w młodym wieku straciła mamę, dziś sama jest mamą i stara się być dobrym rodzicem. Nie zapomina przy tym o spełnianiu swoich marzeń.

Patrycja Dąbkowska ma 28 lat, pochodzi z okolic Olsztyna, a od dwóch miesięcy mieszka w Warszawie. Mąż dostał tu lepiej płatną pracę i przenieśli się do stolicy. Ma dwójkę wspólnych dzieci: 5-letnią Agnieszkę i rocznego Krzysia. Jest dumną mamą i szczęśliwą żoną Dariusza. Obecnie jest pełnoetatową mamą, która każdą wolną chwilę poświęca na aktywność fizyczną. A na dodatek jest optymistką, która swoim podejściem do życia zaraziła już niejednego człowieka.

— Jestem szczęśliwą i spełnioną mamą. W zasadzie niczego do pełnienia tej roli mi nie brakuje, poza czasem — śmieje się pani Patrycja. — Wiem, że nie jestem sama w macierzyńskim matriksie. Jestem też w dużo bardziej komfortowej sytuacji w porównaniu z mamami, które wychodzą z rana z domu i wracają późnym wieczorem. Ten etap życia mam już za sobą i jeśli narzekam na brak czasu, to zawdzięczać to tylko i wyłącznie sobie, swojej organizacji czasu, narzuceniu ilości zadań i ustaleniu priorytetów. Wybory, których dokonuję w ostatnich latach, oparte są o nasze rodzinne preferencje, a styl życia dostosowuję do rytmu dzieci i domu. Poza tym życie toczy się normalnie, jak u większości rodzin, tyle że u nas jest głośno, wesoło, dynamicznie, energetycznie i tak zwyczajnie

fajnie. Oczywiście problemy dnia codziennego nas nie omijają, a logistyka i organizacja życia naszej rodziny przyprawia czasem o ból głowy i niemały stres. Doceniam jednak to, co mam, ponieważ ten model rodziny bardzo mi odpowiada ze wszystkimi jego blaskami i cieniami.

Straciła mamę w wieku 13 lat

Mama pani Patrycji zmarła młodo — miała 32 lata, a jej córka zaledwie 13 lat. To był trudny czas. Był bunt, poczucie niesprawiedliwości... Jednak mama Patrycji każdego dnia mówiła córce o tym, że musi być silna. Przekazywała jej rady, mówiła o swoich uczuciach, przygotowywała do swojego odejścia. W tym trudnym czasie tata był największym oparciem Patrycji. Był głową rodziny i dzielnie stawiał czoło wszystkim problemom. Potrafił iść z Patrycją na cmentarz, godzinami siedzieć i opowiadać o pierwszym spotkaniu, ślubie i oczekiwaniu na córkę. Oglądał z nią zdjęcia, wspominał i tłumaczył, że życie musi toczyć się dalej, i że mama chciałaby, by Patrycja była szczęśliwa.

— Mama zawsze była dla mnie bardzo ważną osobą i przede wszystkim jej zawdzięczam to, jaka jestem i gdzie jestem — tłumaczy. — Długo nie umiałam się pogodzić z jej odejściem i było mi bardzo trudno, bo zawsze byliśmy związane



Patrycja: - Dzieci oraz mąż to moje największe szczęście i motywacja do działania

ze sobą. Do dziś pamiętam nasze wspólne spacerowanie, pieczenie ciasteczek, rozmowy o życiu. Nawet kiedy choroba nowotworowa mi ją odbierała, zawsze mówiła, że jestem najlepszym, co jej się w życiu przytrafiło. Każdego dnia przygotowywała mnie do swojego odejścia i obiecywała, że będzie zawsze przy mnie... I wiem, że tak jest. W najważniejszych momentach mojego życia: ślubie, narodzinach dzieci czuję, że jest obok... Myślę, że moje relacje z mamą mają wpływ na to, jaką samą jestem matką i jakie mam więzi z własną córką. Moja mama jest w naszej rodzinie dobrym aniołem, który nas chroni...

Schudła ponad 20 kilogramów

Pani Patrycja aktywność fizyczną rozpoczęła przed pierwszą ciążą. Zaczęła

ćwiczyć i biegać. Z czasem jej sylwetka nabrała kształtu i jedności. Kiedy dziewczyna zaszła w pierwszą ciążę, cały czas ćwiczyła. Podczas drugiej ciąży pani Patrycja przytyła ponad 30 kilogramów. Po drugim porodzie udało się jej zgubić 10 kilogramów, ale i tak nie czuła się dobrze.

— Czułam się źle z tymi nadmiernymi kilogramami — przyznaje kobieta. — Było mi ciężko, trudność sprawiała mi schyłanie się, ubieranie dzieciom obuwia. Nic mi się nie chciało robić. W końcu podjęłam decyzję, że trzeba coś zmienić w życiu.

Początkowo szukała inspiracji w internecie, na płytach. Wtedy znalazła ćwiczenia z Ewą Chodakowską. To ona stała się wzorem, który pani Patrycja zaczęła naśladować.

— Ewa Chodakowska pokazuje, że najpierw trzeba

pokochać siebie — mówi młoda mama. — Trzeba w życiu mieć cel i do niego dążyć. Tak też się stało. Z optymizmem zaczęłam ćwiczyć, choć początki nie były łatwe. Przez rok schudłam 21 kilogramów. Ale nie zamierzam na tym poprzestać i nie chodzi już o rzucenie kilogramów, tylko o dobre samopoczucie i zdrowy tryb życia.

Młoda mama codziennie znajduje czas na ćwiczenia. Dzieci z zaciekawieniem patrzą na mamę i starają się naśladować to, co robi.

— Uwielbiam obserwować rozwój moich dzieci: jak pokonują przeszkody, uczą się, śmieją, przeżywają, martwią się, pomagają czy dzielą się sobą ze światem — mówi. — To czyni mnie szczęśliwą, ale najbardziej cieszy mnie, że moje dzieci rozumieją, że mama to nie tylko miłość, troska, oparcie, pomocna dłoń, po-

czucie bezpieczeństwa, ale też partnerka, córka, siostra, przyjaciółka, a przede wszystkim odrębna istota z własnymi potrzebami, pragnieniami, marzeniami i troskami. Rozumieją, że dopełnieniem definicji szczęśliwej mamy jest to, że potrzebuję też czasem zająć się sobą, zadbać o swój rozwój osobisty, własne zdrowie, dobre samopoczucie i relacje z innymi. Podobnie jest z moim mężem — mam w nim ogromne wsparcie i to daje mi motywację, by dalej robić to, co kocham.

W pogoni za marzeniami

Pani Patrycja ma też wielkie marzenie. Chciałaby wrócić za kilka lat na Mazury, wybudować dom i założyć bloga dla mam. Dążenie do tego napędza ją do działania. Mąż z podziwem patrzy na żonę i zgadza się na jej wszystkie założenia. Też pochodzi z Mazur i — podobnie jak żona — chciałby wrócić na swoje „stare śmieci”. Oboje mają wspólny cel: wychować dobrze dzieci i wybudować dom, w którym całą rodziną będą szczęśliwi.

— Czyż nie jest tak, że marnujemy czas swojego życia, który już nigdy nie powróci? Gdy ma się dzieci, to bardzo dobrze widać: tak szybko rosną i się uczą... Jaki damy im przykład, to takimi dorosłymi ludźmi prawdopodobnie się staną — tłumaczy pani Patrycja. — Jeśli narzekamy, mamy negatywne nastawienie do życia, cały czas się smucimy, zwlekamy z podjęciem decyzji, która sprawiłaby, że nasze życie stanie się lepsze. Zwlekamy z realizacją marzeń, boimy się wyjść przed szereg, boimy się reakcji innych... Ale dlaczego? Przecież za 100 lat na pewno już nas tu nie będzie. A co z marzeniami? Do piachu z nimi? Na to pytanie już każdy sam sobie musi odpowiedzieć... Ja wciąż biegnę za swoimi marzeniami. Spełniam je, bo chcę rano budzić się z uśmiechem na ustach i świadomością, że chcę to móc! Robię to, bo dzięki temu moja rodzina jest szczęśliwa, a to dla mnie najważniejsze!

JOANNA KARZYŃSKA

17-23 lipca 2026



dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 51 6-018-821, e-mail: i.wona@magraf.pl, Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Poniedziałek



21:50

TVP KULTURA

Imię róży
Kryminał, Niemcy, Francja, Włochy, 1986

Akcja filmu, będącego adaptacją głośnej powieści Umberto Eco, toczy się w 1327 roku. Do benedyktyńskiego klasztoru przybywają franciszkanin William z Baskerville (Sean Connery) i jego młody uczeń Adso z Melku. Niebawem w klasztorze ma się odbyć przełomowa debata o słuszości ubóstwa Kościoła. Zaprzyjaźniony z Williamem opat prosi gościa o pomoc w wyjaśnieniu tajemniczych okoliczności śmierci jednego z mnichów. Gdy William rozpoczyna śledztwo, okazuje się, że przeszło mu rozwikłać nie jedno, ale całą serię tajemniczych zabójstw.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 20:00

Piątek



20:00

TVN 7

Życie od kuchni
Komedja, USA, Australia, 2007

Szefowa kuchni Kate (Catherine Zeta-Jones) traktuje życie dokładnie tak, jak swoją pracę w kuchni ekskluzywnej restauracji na Manhattanie – z rzeczowym podejściem i zaangażowaniem, które urzeka wszystkich dookoła. Z zapierającą dech w piersiach precyzją pędzi przez każdą gorącą znową zmianę, koordynuje setki posiłków, przygotowuje delikatne sosy, doprawiając i czelując do perfekcji każdą potrawę. Bohaterka próbuje jednocześnie nawiązać nić porozumienia z dziewczęciolętną siostrzenicą Zoe (Abigail Breslin), która niedawno z nią zamieszkała.

INNE DATY EMISJI: PONIEDZIAŁEK, 23:35

Sobota



22:30

TVN 7

Godzina zemsty
Sensacyjny, USA, 1999

Kradzież gotówki, zaplanowana przez dwóch złodziei - podrzędnych pracowników mafii - nie należała do trudnych zadań. Gdy nadchodzi czas podziału gotówki Val (Greg Henry) - jeden z napastników - postanawia zabić swego kolegę - Portera (Mel Gibson) - i zatrzeć całą zdobytą sumę. W spisku przeciwko Porterowi bierze również udział jego uzależniona od narkotyków żona - Lynn (Deborah Kara Unger). Tymczasem okazuje się, że Porter przeżył. Powraca silniejszy i owładnięty chęcią zemsty. Jest gotów na wszystko. Chce odzyskać pieniądze, nawet za cenę życia...

Niedziela



19:55

POLSAT

Le Mans '66
Dramat sportowy, biograficzny, USA, 2019

Film ten opowiada o zdeteterminowanym zespole inżynierów i projektantów, którym przewodzi amerykański projektant samochodów Carroll Shelby (Matt Damon) i nieustraszony mistrz kierownicy - kierowca wyścigowy Ken Miles (Christian Bale). Zostają obaj wynajęci przez właściciela koncernu Ford - Henry'ego Forda II (Tracy Letts) i wiceprezenta tego koncernu, Lee Iacocca (Jon Bernthal), do zbudowania samochodu wyścigowego, który pokona dominującą włoską drużynę wyścigową, stworzoną przez legendarnego Enzo Anselmo Ferrari (Remo Gironi).

Wtorek



20:50

TVN

Skazani na Shawshank
Sensacyjny, USA, 1994

Odsiadujący dożywocie Red (Morgan Freeman) i Andy Dufresne (Tim Robbins), bankier niesłusznie skazany za morderstwo, tworzą nieprawdopodobną więź, która przetrwa ponad dwadzieścia lat. Wspólnie odkrywają, że na dzieja to ostateczny sposób na przetrwanie w przerażających warunkach istale obecnym zagrożeniu.

Środa



20:00

TVN 7

Gang Story
Sensacyjny, Francja, Belgia, 2011

Dobiegający sześćdziesiątki Momon Vidal (Lanvin) przedlaty stał na czele szajki przestępców z Lyonu. Wyrzekł się jednak przemocy i teraz wie dzie spokojne, stateczne życie, próbując wynagrodzić swoje rodzinie wszystkie stracone lata. Jednak w jego życiu na nowo pojawia się Serge Suttel (Karyo), wieloletni przyjaciel, który nigdy nie zaprzestał przestępczej działalności. Jego obecność ożywia na nowo dawne wspomnienia. Czy Vidal, który zawsze starał się kierować lojalnością i honorem, ulegnie podstępom przyjaciela?

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 00:40

Czwartek



22:35

POLSAT

Mamma Mia!
Musical, USA, Wielka Brytania, Niemcy, 2008

Streep wcieliła się w postać Donnie Sheridan - niezależnej właścicielki hotelu Villa Donna na idyllicznej greckiej wyspie Kalokairi. Donnie przygotowuje się na weselę swojej córki. Była niegdyś wokalistką Donny and the Dynamos, więc zaprosiła swoje „chórki”, Rosie Mulligan (Julie Walters) i Tanę Wilkinson (Christine Baranski). Wśród gości są nie tylko jej najdroższe przyjaciółki, ale także trzej mężczyźni z przeszłości: Sam Carmichael (Pierce Brosnan), Harry Bright (Colin Firth) i Bill Anderson (Stellan Skarsgård). Jej córka, 20-letnia Sophie Sheridan (Amanda Seyfried) planuje poślubić swojego narzeczonego Sky'a (Dominic Cooper).

PIĄTEK • 17 lipca

TVP 1

05:00 **Spiłtane losy** - serial, Turcja, 2024

05:50 **Akacja 38** - serial, 2018

07:00 **Transmisja Mszy Świętej**

07:30 **Welon, fura i brawura** - reality show

08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**

08:15 **Na kłopoty...** - Bednarski - serial, Polska, 1986

09:20 **Ranczo** - serial kom., 2013

10:15 **Komisarz Alex** - serial krym.

11:05 **Ojciec Mateusz** - serial

12:00 **Serwis Info**

12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**

12:40 **Magazyn Rolniczy**

12:55 **Taniec z rosyjskim**

13:05 **niedzwiedziem - dok.,** Polska, 2025

14:00 **Spiłtane losy** - serial, Turcja, 2024

15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**

15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej

16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja

TVP 2

05:00 **Rodzinka.pl** - serial kom.

05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024

06:20 **Anna Dymna** - spotkajmy się

06:55 **Dla nieszczęśliwych** - Barwy szczęścia - serial obycz., Turcja, 2026

07:30 **Pytanie na śniadanie** - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz

11:30 **Operacja zdrowie** - magazyn medyczny

12:00 **Rodzinka.pl** - serial kom.

12:35 **Koło fortuny** - teleturniej

13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024

14:05 **Va Banque** - teleturniej

14:35 **Na sygnale** - serial fabularny

15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024

16:00 **Koło fortuny** - teleturniej

16:35 **Familiada** - teleturniej

17:00 **Teleexpress**

17:20 **Pogoda**

17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny

18:05 **Reportery** - magazyn

18:25 **Akacja 38** - serial, 2018

19:30 **Program Inform.** 19.30

19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa

20:10 **Sport**

20:15 **Pogoda**

20:30 **Ojciec Mateusz** - serial

21:25 **Drelich** - serial, Polska, 2025

22:20 **Miłość jest blisko** - kom. romant., Polska, 2021

00:20 **Patryk** - obycz., Wlk. Bryt., 2018

02:00 **Rififi po sześćdziesiątce** - kom., Polska, 1989

03:55 **Wykrywacz kłamstw**

04:15 **Pytanie dnia** - rozmowa

04:35 **Reportery** - magazyn

04:45 **Oko na świat** - magazyn

17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024

18:15 **Va Banque** - teleturniej

18:50 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej

19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026

20:05 **Rodzinka.pl** - serial kom.

20:40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** - Etik - widowisko

22:45 **To jest grane** - magazyn muzyczny

23:30 **Wodecki Twist - Tylko w kinie** - widowisko

00:35 **Ania Rusowicz na dobry wieczór** - widowisko muzyczne

01:40 **Księgarnia w Paryżu** - obycz., Franc., Włochy, 2021

03:30 **Akacja 38** - serial

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.

05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy

07:45 **Dzień Dobry Wakacje**

11:25 **Babski biznes** - program lifestyleowy

12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

15:45 **Detektywi** - Detektywi wraz z policją poszukują 12-letniej Jaśminy, która zniknęła z domu, a ślady wskazują, że dziewczynka mogła zostać porwana.

16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska

17:55 **Młode gliny** - Monika, od niedawna pracująca w Zagadowie i nieznaną w tutejszym półświatku, dostaje zadanie przeniknięcia pod przykrywką do grupy złodziei samochodów.

19:00 **Fakty**

19:30 **Sport**

19:40 **Pogoda**

19:50 **Uwaga!** - program interw.

20:00 **xxX: Reaktywacja** - sens., USA, Chiny, Kan., 2017. grupa najemników wykrada zagrażającą ludzkości śmiertelnie niebezpieczną broń najnowszej generacji...

22:20 **Tylko dla odważnych** - obycz., USA, 2017

01:05 **Tarzan: Legenda** - przygod., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2016

03:25 **Uwaga!** - program interwencyjny

03:40 **Detektywi** - program kryminalny

04:35 **Nauka jazdy** - reality show

05:05 **Recepta na stary dom**

06:00 **Nowy dzień**

08:30 **Malanowski i Partnerzy** - Malanowski jest w lesie na biesiadzie, zorganizowanej przez koło łowieckie. W pewnym momencie z pobliskiego lasu padają strzały.

09:30 **Trudne sprawy** - program obyczajowy

11:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny

13:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny

15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny

16:20 **Pogoda**

16:25 **Interwencja** - magazyn reporterów

16:40 **Gliniarze** - paradokument

18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny

19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia

19:30 **Sport**

19:45 **Pogoda**

19:55 **Hobbit: Pustkowia Smauga** - fantasy, sens., USA, N. Zel., 2013. Bilbo Baggins (Martin Freeman) i trzynastu krasnoludów, pod wodzą Thorina Dębową Tarczę (Richard Armitage) kontynuują swoją ekspedycję do Samotnej Góry.

23:55 **Nowy początek** - sens., USA, Kan., Indie, 2016. Statki kosmiczne pojawiają się w różnych miejscach Ziemi. Do zbadań tej sprawy pułkownik Weber (Forest Whitaker) rekrutuje elitarny zespół ekspertów.

02:20 **Kabaretowa Ekstraklasa** - program rozrywkowy

03:00 **Siatkówka mężczyzn** - Polska-Brazylia - mecz

05:25 **Kabaretowa Ekstraklasa**

TVP Kultura

06:25 **Reminiscencje z Opola 77.** - Wojciech Młynarski

06:50 **Tamte lata, tamte dni** - Krystyna Janda - magazyn

07:30 **Rawhide - Incydent w przerażonym mieście** - western, USA, 1959

08:35 **Kolekcja - Magdalena Abakanowicz** - felieton

09:00 **Do przerwy 0:1** - serial, Polska, 1969

10:05 **Retro kino - Anatomia morderstwa** - dram., USA, 1959

13:00 **Portrety - Pamiętnik Andrzeja Kondratiuka** - dok., Polska, 2006

14:15 **Kto ma tyle wdzięku co ja...** - Jubileusz Danuty Rinn - widowisko muzyczne

15:20 **Zmruż oczy** - obyczajowy, Polska, 2003

17:00 **Do przerwy 0:1** - serial, Polska, 1969

18:20 **Video Killed the Radio Star** - Olivia Newton-John - Wlk. Bryt., 2011

18:55 **Rawhide - Incydent ze Złotym cieleciem** - western, USA, 1959

20:00 **Stary gringo** - western, USA, 1989

22:10 **Powrót Sherlocka Holmesa** - serial, 1986

23:15 **Czwartkowy klub filmowy - Katyni** - dram., Polska, 2007

01:35 **Noc krótkich filmów** - Kucharz na krawędzi - Włochy

02:10 **Taniec Pol Pota** - dokument, Niemcy, 2023

04:10 **Tamte lata, tamte dni** - Krystyna Janda - mag.

04:50 **Polskie cuda natury** - dokument, Polska, 2017

TVN 7

05:25 **Ten moment** - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.

05:55 **Szkoła** - Licencjatka Asia Kobut chce być słowna tak jak Konrad Wojcieszko, który jest wokalistą. Dziewczyna postanawia napisać tekst piosenki i ją zaśpiewać.

08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny

13:55 **Kryminalni** - serial krym., Polska

15:00 **Szpital** - program obyczajowy

17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy

18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny

19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

06:00 **Strażnik Teksasu** - film akcji

07:55 **Bogaty Dom - Biedny Dom** - program paradok.

08:55 **Policjantki i Policjanci**

10:55 **Na Ratunek 112** - serial obyczajowy

11:55 **Dlaczego ja?** - serial paradok.

13:55 **Trudne sprawy** - program obycz.

16:55 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.

18:00 **Łowcy skarbów** - Kto da więcej

19:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.

20:00 **Gwiazdy Kabaretu** - program rozrywkowy

22:00 **Plan ocalenia** - sens., USA, 2020

00:00 **STOP Drogówka** - serial

01:05 **Love Island** - Wyspa miłości - reality show

02:10 **Hardkorowy ombard**

02:40 **Interwencja** - magazyn reporterów

02:55 **Śmierć na 1000 sposobów**

03:25 **Lubię disco!**

04:25 **Top 10** - Lista Przebojów

05:30 **Telezakupy** - TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień 09:45 Jestem mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Myśląc Historia 11:35 Natura et Homo 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Głos serca 13:05 Kolor Boga 13:30 Msza św. 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa do Bóżej Miłości 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Natura Obiektywnie 16:30 Listy nadziei 17:30 Łączy Nas Historia 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Modych 19:00 Warto za uważać... 19:30 Historie Starego Testamentu 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apł Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Gość Oczekiwany 23:30 Przegląd Tygodnika „Niedziela”

SOBOTA • 18 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:25 Kerkini - grecka przystań ptaków - dok., Franc., 2022	04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:20 Balans bieli - magazyn	06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
07:00 Transmisja Mszy Świętej	07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - magazyn	11:20 Górna półka smaku - cykl kulinarno- -detektywistyczny
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych	11:55 Zmiennicy - serial, Polska, 1986
08:50 Ranczo - serial kom., 2013	13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
09:45 Komisarz Alex - serial kryminalny	14:00 Familia - teleturniej
10:40 Ojciec Mateusz - serial	14:35 Koło fortuny - teleturniej
11:35 Natura w Jedynce - Motyle i hi-tech - dok., Franc., 2021	15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
12:40 Gwiazdy w południe - Dobry dzień na egzekucję - western, USA, 1959	16:20 Na dobre i na złe - Dyżur na intensywniej terapii - serial, Polska, 2026
14:45 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny	
15:20 Rozmowy na medal - magazyn	
	
16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja	17:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
17:00 Teleexpress	18:15 Va Banque - teleturniej
17:20 Pogoda	18:45 Wyższa Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny
17:35 Rolnik szuka żony - reality show	19:10 Słowo na niedzielę - rozmowa
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
19:30 Program inform. 19.30	20:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Chełm - widowisko
19:55 Pytanie dnia - rozmowa	22:10 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
20:05 Sport	23:05 Lucy i Desi - fab., USA, 2021
20:10 Pogoda	01:25 Ja wam pokażę! - kom., Polska, 2006
20:25 Gra z Cieniem - serial, Polska, 2024	03:30 Szlagiernia w Paryżu - obycz., Franc., Włochy, 2021
22:20 Mundial - mecz o 3 miejsce - studio	
22:50 Mundial - mecz o 3 miejsce	
01:30 Miłość jest blisko - komedia romant., Polska, 2021	
03:25 Morderstwa w Chantilly - dramat, Francja, 2023	

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:25 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:20 Młode gliny - Reżyserka Olga traci przytomność. Lekarz z karetki wezwanej do teatru stwierdza zgon. Prawdopodobnie kobieta zginęła w skutek trucizny dodanej do napoju...
14:20 Happy Feet: Tupot małych stóp - komedia, USA, 2006
16:35 Ocean's Eleven: Rzykowna gra - sens., USA, 2001
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:45 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Witamy na Hawajach - kom., USA, 2015. Pracując dla armii Stanów Zjednoczonych specjalista od broni i uzbrojenia zostaje wysłany do niewielkiej bazy wojskowej na Hawajach, by...
22:20 Penguin Bloom - obycz., USA, Australia, 2021
00:15 Plaga - horror, USA, 2007
02:20 Uwaga! - program interwencyjny
02:40 Wallander - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
04:20 Detektywi - program kryminalny
05:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT
06:00 Nowy dzień
08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno- -rozrywkowy
11:15 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
14:35 Małolaty u taty - kom., USA, 2003. Zwolnieni z pracy w koncernie reklamowym, Charlie (Eddie Murphy) i Phil (Jeff Garlin) zabierają swoich synów z drogiej Akademii Chapmana...
16:25 27 sukienek - kom., USA, 2008
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Polsat Hit Festival, 2026. Sopocki Hit Kabaretowy. Tu i teraz

23:00 Liga Narodów w siatkówce mężczyzn Polska-Francja - mecz
01:00 Drapacz chmur - sens., USA, 2018. Will Sawyer (Dwayne Johnson), ekspert do spraw bezpieczeństwa drapacza chmur przybywa z misją do Hongkongu. W tej metropolii zamożny chiński finansista i przedsiębiorca Zhao Long Ji (Chin Han) sfinansował budowę najwyższego na świecie budynku, który ma wysokość 1100 m i 225 pięter...
03:25 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
06:05 Soliści Lucerne Festival Orchestra - Dvorak i Debussy - koncert, 2023
07:20 Tamte lata, tamte dni - Marian Opania - magazyn
08:45 O ducha do ucha - Małże z frytkami - animacja, Francja
09:25 Zmruż oczy - obycz., Polska, 2003
11:05 Angielskie śniadanie - Kosmos 1999 - Kwestia życia i śmierci - serial, Wlk. Bryt., 1977
12:10 Dokument w podróży - Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem - Nowa Zelandia - serial dok., Wlk. Bryt., 2024
13:10 Jaśniejsza od gwiazd - biograficzny, dramat, Wlk. Bryt., Franc., Australia, 2009

15:25 Serialowa nostalgia - Noce i dnie - Miłość - serial, Polska, 1977
16:30 Wzór na karierę - Piotr Bezczał - reportaż
17:10 Anatomia morderstwa - dram., USA, 1959
20:00 Bilet do kina - Juno - dram., obycz., USA, 2007
21:45 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall
22:55 Kino nocne - Stary gringo - western, USA, 1989
01:05 Wydarzenia aktualne
01:35 Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie - dok., Wlk. Bryt., 2018
03:15 Tamte lata, tamte dni - Marian Opania - magazyn
03:55 Zwykła historia niezwykłych nazw - dokument, Polska, 2017

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - Pewnego ranka, nauczycielka biologii - Jessica Martin - zostaje porwana przez piętkę zamaskowanych mężczyzn. - przeglad wydarzeń z całego globu.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Boso przez świat - program podróżniczy Wojciecha Cejrowskiego, który przemierza ziemski glob i prezentuje zapomniane przez cywilizację plemiona, ich kulturę i zwyczaje.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Witalis Matczak to 70-letni dziennikarz, "starej daty", pasjonat radia, dla którego liczy się przede wszystkim misja i głoszenie prawdy. Zatrudniony przez miejscowego „szczygę” - Wilczyńskiego - prowadzi wspólnie z wnukiem, Brunem, osiedlowe radio.

20:00 Eskorta - akcja, USA, 2018. Agent specjalnej elitarniej jednostki James Silva (Mark Wahlberg), wspomagany przez grupę taktyczną, eskortuje na pokładzie molotu Li Noora (Iko Uwais).
22:00 American Assassin - akcja, USA, 2017. Po utracie ukochanej w dynym celem Mitcha Rappa (Dylan O'Brien) jest zemsta...
00:10 Po własnych śladach - akcja, USA, 2018
02:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7
05:15 Szkoła - Emilia Kozub z 8c znęca się nad nieśmiałą Gabrysią Milewską. Dziewczyna jest nowa w klasie i nie ma przyjaciół. Zosia i Adriana chcą pomóc gniebionej uczennicy, ale boją się to zrobić otwarcie.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 New Looney Tunes II - animacja
07:45 Wiki i jej sekret - film rodzinny, Franc., 2021
09:30 Zgłoś remont - program lifestyleowy
10:35 Bitwa o gości - program rozrywkowy
11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Szpital św. Anny - program obycz.
16:40 Detektywi - program kryminalny
17:45 Step Up III - obycz., USA, 2010

20:00 Człowiek demolka - sens., USA, 1993
22:30 Godzina zemsty - sens., USA, 1999
00:40 Gang Story - sens., Franc., Belgia, 2011. Dobiegający sześćdziesiątki Momon Vidal (Lanvin) przed laty stał na czele szajki przestępców z Lyonu. Wyrył się jednak przemocą i teraz wie dzie spokojnie, statecznie życie...
02:35 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:35 Usterka - program poradnikowy
04:15 Fachowcy - program paradokumentalny
04:55 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 07:00 Galileo - ciekawostki popularyzujące naukę 09:05 Jesteś w Dłazdzie - program edukacyjny 09:30 Galileo - ciekawostki popularyzujące naukę 10:30 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki 11:00 Galileo - ciekawostki popularyzujące naukę i techniki 13:00 Doktor Dolittle 3 fab. USA, Kan., 2006 15:00 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 20:00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:05 STOP Drogówka - serial policyjny 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubię disco! - program muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

09:00 Sean - Światło w ciemności świeci 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wiedzenia 11:00 Kropelka ra dości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Warto za uważać... 12:50 Natura Obiektywnie 13:20 Ocalić o zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tyg. „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki Polskości 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europ. 17:30 Przechodząc bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel Jasnog.

NIEDZIELA • 19 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:25 Sprawa dla reportera	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka	06:30 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa	07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach	11:20 Dzień z życia artysty - Aga Zaryan - magazyn
08:00 Tydzień - magazyn	11:50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Chełm - widowisko
08:35 Stawka większa niż życie - serial sensacyjny	14:00 Familia - teleturniej
10:55 Ojciec Mateusz - serial	14:35 Koło fortuny - teleturniej
11:55 Między ziemią a niebem	15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
12:00 Anioł Pański, Watykan	16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
12:15 Między ziemią a niebem	17:15 Maxima. Droga na tron - serial obyczajowy, Niemcy, 2024
12:45 Portret Kapłana - ks. Wojciech - rep.	
13:10 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia - Lasy - dok., Wlk. Bryt., 2023	
14:10 Dom - Dziś każdy ma dwadzieścia lat - serial, Polska, 2000	
	
16:00 Dziedzictwo - serial obyczajowy, Turcja	18:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
17:00 Teleexpress	18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa
17:20 Pogoda	20:20 Postaw na milion - teleturniej
17:35 Żona dla Polaka - reality show	21:20 63. KFPP w Opolu - Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej - 2026
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	23:35 Na przekór losowi - serial, Włochy, 2023. Ida wraz z Useppe wraca do Rzymu. Dzięki pieniądżom od Eppetonda wynajmuje pokój w rodzinie. Ida krąży po mieście, próbując zdobyć pozycję dla siebie i syna.
19:30 Program informacyjny 19.30	01:45 Król - serial kostiumowy, 2020
19:55 Pytanie dnia - rozmowa	03:05 Lucy i Desi - fab., USA, 2021
20:05 Sport	
20:15 Pogoda	
20:25 Mundial - FINAŁ - studio	
20:50 Mundial - FINAŁ - mecz	
23:50 Wypisz, wymaluj... miłość - obycz., USA, 2013	
01:50 Dobry dzień na egzekucję - western, USA, 1959	
03:20 Patryk - obycz., Wlk. Bryt., 2018	

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Co za tydzień - program rozrywkowy
12:15 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
12:50 Ugotowani - turniej kulinarny
13:55 Wojownicze żółwie ninja - przygod., USA, 2014
16:10 Akademia policyjna III: Ponownie sz kolonie - kom., USA, 1986
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:45 Transformers III - przygod., USA, 2011. Sam Witwicky (Schia LeBouf) kolejny raz będzie musiał stanąć do walki u boku Optimusa Prime'a. Tym razem jednak złowieszczę Deceptikony mają olbrzymią przewagę. Wszystko wskazuje na to, że...
23:05 Ocean's Twelve: Dogrywka - sens., USA, Australia, 2004
01:30 Glupcy - dramat, Polska, Rum., Niemcy, 2022
03:45 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT
06:00 Nowy dzień
08:30 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:20 Hotel Transylwania 3 - anim., USA, Korea Południowa, 2018
13:40 Paddington - kom., Franc., Wlk. Bryt., 2014. Młody peruwiański niedźwiadek przybywa do Londynu w poszukiwaniu nowego domu...
15:45 Wieżenie labiryntu: Lek na śmierć - sens., USA, 2018. Thomas staje na czele grupy zbłąganych Streferów, którzy wyruszają z ostateczną misją. Jeśli mają ocalić swoich przyjaciół, muszą wkraść się do legendarnego Ostatniego Miasta...
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Le Mans '66 - obycz., USA, 2019. Matt Damon i Christian Bale w eksperymentalnym widowisku, inspirowanym prawdziwymi wydarzeniami. 23:10 Szybcy i wściekli 7 - sens., USA, Chiny, Jap., 2015. Dominic Toretto (Vin Diesel), Brian O'Conner (Paul Walker) i reszta załogi myśli, że porzucili kryminalne życie. Ale teraz brat Shawa, Deakard Shaw (Jason Statham) zabija członków ekipy jeden po drugim dla zemsty.
02:10 Świat według Kiepskich - serial komediowy
03:00 Siatkówka mężczyzn Polska - mecz

TVP Kultura
06:05 Opole '78 - widowisko muzyczne
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Ralph Kaminski
07:50 O ducha do ucha - Bajnutki - Chłopiec z odkurzacem - widowisko
08:00 Nabożeństwo luteranckie w Istebnej
09:00 Przysłań nad Biblią - program religijny
09:20 Teologia muzyka pisana - dok., Polska, 2022
09:55 Dokument w podróży - Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem - serial dok., Wlk. Bryt., 2024
10:55 Wydarzenia aktualne
11:25 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977
12:30 Opole - koncertowe wspomnienia - felieton
12:45 Zielono mi - piosenki Agnieszki Osieckiej - koncert, 2021
13:45 Znachor - dram., Pol., 1981

16:10 Noce i dnie - Wiatr w oczy - serial, Polska, 1977
17:15 Studio Kultura - Niedziela z... Martą Lipińską
18:10 Niedziela z... Martą Lipińską - Damski interes - film TVP
19:20 One. Kobiety kultury - Anna Dymna - magazyn
20:00 Imię róży - krym., Niemcy, Franc., Włochy, 1986
22:20 Kulturalni - magazyn
23:15 Kennedy, Sinatra i mafia - dokument, Irlandia, 2023
00:15 Noc króćcych filmów - Piękni mężczyźni
00:50 Kino nocne - Juno - dram., obycz., USA, 2007
02:40 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall - koncert
03:45 Śladem Wikingów - report.

TVP Puls
05:55 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:30 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:25 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym.
09:40 Kurierzy - paradokument
11:40 Prada albo nie - kom., USA, 2011. Dwie siostry: Nora (Camilla Belle) i Mary (Alexa PenaVega), mieszkają z ojcem w luksusowej rezydencji w Beverly Hills. Kiedy ojciec nagle umiera, ich wygodne i dostatnie życie zostaje wyrzucone do góry nogami.
13:50 Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi - przygod., USA, 1914. Włóczęga (Anne Hathaway), która w dniu narodzin została obdarowana przez chrestną darem posłuszeństwa.

15:55 Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde - przygod., Franc., Belgia, 2022. Dwa lata po tym, jak Jack Mimoun (Malik Bentalha) wrócił ze złowrogiej wyspy Val Verde, stał się gwiazdą. Pewnego razu do Jacka przychodzi tajemnicza Aurelie Diaz (Joséphine Japy)...
18:00 Sezon na sasiada - kom., Franc., 2023
20:00 Zabójczy cel - akcja, Kan., USA, 2008
22:00 Furioza - akcja, Polska, 2021
00:55 American Fighter - akcja, USA, 2019
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:20 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielni strachu - serial

TVN 7
05:15 Szkoła - Licealista Michał Zalewski jest przekonany, że jego dziewczyna oczekuje, że się jej oświadczy. Chłopak postanawia kupić dla niej pierścionek i prosi o pomoc Zosię Szot, jej przyjaciółkę.
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 New Looney Tunes III - animacja
07:40 Alvin i wiewiórki III - przygod., USA, 2011
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:45 Detektywi - krym.
17:50 Ella zaklęta - film, Irlandia, Wlk. Bryt., USA, 2004. Współczesna baśń o dziewczynie (Anne Hathaway), która w dniu narodzin została obdarowana przez chrestną darem posłuszeństwa.

20:00 Ostatni samuraj - przygod., USA, 2003. Jest rok 1876. Amerykański żołnierz, bohater wojny domowej Nathan Algren (Tom Cruise) przeprowadza się do Japonii. Ma szkolić cesarską armię, tymczasem przechodzi na stronę zbuntowanych samurajów.
23:15 Broad Peak - obycz., Polska, 2019. Oparta na faktach historia Macieja Berbecki - legendarnego polskiego himalaisty.
01:30 Niebezpieczny - sens., USA, 2021
03:20 Fachowcy - paradokument
04:00 Usterka - program poradnikowy
04:40 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV Trwam
09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Msza św. 10:30 Ukryci w łonie Matki 11:00 Głos serca 11:45 Sursum Corda - W Górę Serca! 12:00 Anioł Pański Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:05 Przebudzenie giganta - św. Weronika Giuliani 14:45 Pod opieką Limanowskiej Pani 15:00 Wiesz też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:50 Mateczniki Polskości 17:00 Natura et Homo 17:30 Sól ziemi 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Baśniowy teatr lalek 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bez p. Państwa 21:55 Św. na każdy dzień 22:00 Mocni Jego mocą

PONIEDZIAŁEK • 20 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 09:15 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 13:00 BBC w Jedyńce - Planeta Ziemia - Lasy - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress	05:30 M jak miłość - serial, 2024 06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwyszczenia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:25 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 12:00 Wyższa Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny, 2026 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reportery - magazyn 18:25 Akacja 38 - serial, 2018 19:30 Program Inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Sługi boże - serial krym., Polska, 2016 21:25 Festiwal Góry Literatury 2026 - reportaż 21:55 Bardzo poszukiwany człowiek - thriller, USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2014 00:05 Świat bez fikcji - Christopher Reeve - dok., Franc., 2024 01:20 Komornik - dram., Polska, 2005 03:00 Wypisz, wymaluj... miłość - obycz., USA, 2013	16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwyszczenia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądzy - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 U Pana Boga za miedzą - kom., Polska, 2009 01:00 Karol, władca Hiszpanii - serial kostium., Hiszp., 2015 01:55 Nasz dom w górach - Królowa pszczoł - serial obycz., Niemcy, 2021 02:45 Akacja 38 - serial 03:45 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 Bitwa o gości - program rozrywkowy 22:00 Saga Zmierzch: Przed świtem Część I - horror, USA, 2011. Bella (Kristen Stewart) i Edward (Robert Pattinson) wyjeżdżają w podróż poślubną. Wkrótce Bella odkrywa, że jest w ciąży... 00:25 Transformers III - przygod., USA, 2011 03:30 Co za tydzień - program rozrywkowy 04:10 Uwaga! - program interwencyjny 04:30 Detektywi - program kryminalny 05:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Tomek zabiera Magdę na ślub swojego kolegi, Marcina. Pod kościołem okazuje się, że panna młoda zniknęła... 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 13:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:20 Pogoda 16:25 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:35 Sport 19:45 Pogoda

20:00 Mega hit - Szybcy i wściekły 9 - sens., USA, 2021. Dominik Torelto (Vin Diesel) musi porzucić spokojne życie z żoną Letty (Michelle Rodriguez) i swoim synem, Brianem, bo nadal czyhają na niego różne niebezpieczeństwa. 23:05 Elizjum - sens., USA, 2013. Rok 2154. Świat jest podzielony na dwie kasty. Zamożni żyją na ekskluzywnej stacji okołozemskiej. Reszta - walczy o przetrwanie na przeludnionej Ziemi... 01:35 Spis drani - sens., USA, 2011 03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teleszkupy TV Okazje

TVP Kultura
06:10 Reminiscencje z Opola '81 - koncert 06:35 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn 07:15 Rawhide - Incydent z Żłotyńskim - western, USA, 1959 08:15 Od ucha do ucha - Piotruś i Wilk - animacja 09:00 Do przerwy 0:1 - serial, Polska, 1969 10:15 Jaśniejsza od gwiazd - dram., Wlk. Bryt., Franc., Australia, 2009 12:25 Ania. Rzecz o Annie Dymnej - dok., Polska, 2017 13:25 Anielskie śniadanie - Kosmos 1999 - Kwestia życia i śmierci - serial, Wlk. Bryt., 1977 14:30 Profesor Zazul - film TVP, 1965 15:05 Znachor - dram., Polska, 1981 17:30 Do przerwy 0:1 - serial, Polska, 1969

18:10 Dźwięk Nowego Jorku: Vicente Archer - serial dok., Włochy, 2017 18:55 Rawhide - Incydent z kochanim zieleń - western, USA, 1959 20:00 Alibi na lato - Mistrz - fab., USA, 2008 21:50 Imię róży - krym., Niemcy, Franc., Włochy, 1986 00:10 Przełom w muzyce: Martha Argerich w Warszawie - dok., Niemcy, 2021 01:20 Kulturalni - magazyn 02:15 Ciotka Hitlera - dramat, Polska, 2021 03:45 Latarnie polskiego wybrzeża - dok., Polska, 2015 04:30 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul odwiedza swoją siostrę w warsztacie samochodowym. Okazuje się, że kobieta ma kłopoty i jej życiu grozi niebezpieczeństwo. 10:00 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Kurierzy - Adam (Patrik Cebulski) nie może narzekać w pracy na nudę: ktoś zamówił dostawę drabiny... 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 17:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Czas porachunków - akcja, USA, 2022. Connor Connolly (Kevin Dillon) zostaje zmuszony do zapłaty 2 milionów dolarów poręczycielom swojej ciężarnej żony... 22:10 Zabójczy cel - akcja, Kan., USA, 2008 00:05 Wykonaj wyrok - akcja, USA, 1990. Detektyw Louis Burke postanawia udać się na zastępowy urlop i odpowiedzieć trudów życia codziennego. Jego plany burzą informacje o... 02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7
05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los. 05:55 Szkoła - Licealistka Ola Kępa okrada młodego ucznia, który okazuje się być bratem jej nowego chłopaka... 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni - Komisarze prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa małżeństwa. Podejrzany staje się mężczyzną, z którym ofiary robiły interesy. 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Wierna - przygod., USA, 2016. Tris i Cztery muszą przekroczyć granicę metropolii przyszłości i wejść do świata, ukrywanego przez system. Jest to jeden sposób, by obalić dyktaturę. 22:35 Bez kompleksów - program rozrywkowy 23:35 Życie od kuchni - kom., USA, Australia, 2007 01:50 Przyjaciół domu - obycz., USA, 2019. Nicole (Dakota Johnson) i Matt (Casey Affleck) wiodą cudowne życie, wychowując dwójkę wspaniałych córek, gdy nagle na ich barki spada drugocząca diagnoza - rak. 04:05 Fachowcy - paradokument 04:45 Dorota was urządzi

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci 10:55 Na Ratunek 11:25 Dlaczego ja? - serial paradok. 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:00 Sprawiedliwi . Trójmiasto 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:00 Bez litości : Zemsta jest moja - sens., Kan., USA, 2012 00:55 Love Island . Wyspa miłości 02:00 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:50 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleszkupy TV Okazje

09:15 Słowo życia 09:20 Mateczniki 09:30 Baśniowy teatr 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. 11:30 Warto być ojcem 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Leśni mocarze 13:10 Misja salezjanów w Ziemi Świętej 13:15 Piąta Ewangelia i Żywe Kamienie 13:30 Msza św. 14:30 Żywa nica tradycji 15:00 Kocham życie 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świądkiwie 17:30 Moja parafia 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Poznajemy Polskę 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Historia 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

TV Trwam

WTOREK • 21 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 09:15 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Dzika Szkocja - Wyżyny - dok., Austria, 2024 14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial, 2024 06:25 Kochaj bliźniego - reportaż 06:55 Dla niesłyszących - Barwyszczenia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:30 Rodzinka.pl - serial kom. 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej
	
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reportery - magazyn 18:25 Akacja 38 - serial, 2018 19:30 Program Inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Sługi boże - serial krym., Polska, 2016 21:25 Zmowa pierwszych żon - kom., USA, 1996 23:20 Danger Zone - dok., Polska, 2023 00:30 Bardzo poszukiwany człowiek - thriller, USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2014 02:40 Komornik - dram., Polska, 2005 04:20 Wykrywacz kłamstw 04:40 Reportery - magazyn	18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwyszczenia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądzy - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Berlin Ku'damm 56 - serial, Niemcy, 2016 23:50 Pitbull - serial policyjny, 2007 00:50 Karol, władca Hiszpanii - serial kostiumowy, Hiszp., 2015 01:45 Nasz dom w górach - Dzieci - serial obycz., Niemcy, 2023 02:40 Tajemnice wraku Titanika - dok., Franc., 2020 03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN
05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 Skazani na Shawshank - sens., USA, 1994 23:50 Kuba Wojewódzki - talk-show 01:05 Ocaleni - katastrof., Tajl., Irlandia, 2019. 12 chłopców z nastrojnej drużyny piłkarskiej, razem z trenerem, wyruszają na zwiedzanie olbrzymiej jaskini Tham Luang w Tajlandii. Niespodziewanie potężny mons un zalewa wejście... 03:05 Uwaga! - program interwencyjny 03:20 Wallander - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin. 05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do biura detektywów przychodzi Marlena Jerchowicz. Trzy dni temu pochwała męża... 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - Ośmiolatka zostaje porwana z placu zabaw przez zamaskowanego mężczyznę. W tym czasie była pod opieką młodej niani. 13:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:20 Pogoda 16:25 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:35 Sport 19:45 Pogoda

20:00 Niezniszczalni 2 - sens., USA, 2012. Do Nepalu zostaje wysłana ekspedycja, aby uratować chińskiego biznesmena. Po spektakularnej akcji okazuje się, że... 22:10 Krucjata Bourne'a - sens., USA, Niemcy, Rosja, Indie, 2004. Jason Bourne (Matt Damon) porzucił swoje życie zabójcy CIA i podróżuje po świecie, ukrywając się przed agencją razem z Marie Kreutz (Franka Potente)... 00:40 60 sekund - sens., USA, 2000 03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teleszkupy TV Okazje

TVP Kultura
06:25 Opole '81 . Fragmenty - koncert, 1981 06:50 Tamte lata, tamte dni - Joanna Szczepkowska 07:25 Rawhide - Incydent z kochanim zieleń - western, USA, 1959 08:30 Wydarzenia aktualne 09:00 Do przerwy 0:1 - serial, Polska, 1969 09:45 W niebawości - film TVP, 1973 10:45 Fuks - kom. sens., Polska, 1999 12:25 Żyć jak teatr. Krzysztofa Jasńskiego wspomnienia, zwierzenia... - dok., Polska, 2025 13:55 Kosmos 1999 - W stronę Ziemi - serial, 1977 15:00 Cześć, kapitanie! - film TVP, 1967 16:05 Wieczór u Abdona - obycz., Polska, 1975 17:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1965

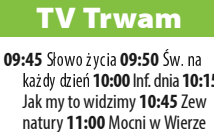
18:15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Pierwsze impresje Moneta - serial dok., Wlk. Bryt., 2015 18:55 Rawhide - Incydent z kurząwą - western, USA, 1959 20:00 Teatr Telewizji - Kobra - Maximatic - 1978 21:35 Kino bez granic - Nana - dram., animacja, Indonezja, 2022 23:30 Reżyserzy - William Friedkin - dok., Wlk. Bryt. 00:30 Kino nocne - Mistrz - fab., USA, 2008 02:20 Kulturalni - magazyn 03:15 Jak zostać husarzem? - dok., Polska, 2015 03:55 Kocie ślady - film TVP, 1971

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir zostają wynajęci do ochrony króla Hassana. Dochodzi do zamachu... 10:00 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Kurierzy - Dorota wyprowadza się z mieszkania, które do tej pory dzieliła z Adamem (Patrik Cebulski). Nie wyobraża sobie też wspólnej pracy. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 17:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Człowiek w mroku - akcja, USA, 2023. Agent Interpolu Russell (Jean-Claude Van Damme) cudem uchodzi z życiem z zasadzki w której umiera jego informatorka. Mężczyzna porzucił siebie za wszelką cenę chronić jej syna... 22:10 Mściciel - akcja, USA, Franc., Niemcy, RPA, 2004 00:00 Largo Winch - akcja, Franc., USA, 2008 02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:05 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7
05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los. 05:55 Szkoła - Klaudia Kmiecik z licealnej 2d jest chora na celiakię i dlatego nie może jeść niczego, co zawiera gluten. Patrycja Kobierska nie wierzy w jej chorobę i częstuje ją pszennymi herbatnikami... 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni - serial krym., Polska 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Mroczny rycerz - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2008. Kolejna opowieść o Batmanie, zwalczającym zło w mieście Gotham. Tym razem musi on zmierzyć się z niezwykle niebezpiecznym przeciwnikiem, Jokerem. 23:15 Annabelle - horror, USA, 2014. John Form znajduje idealny podarunek dla swojej ciężarnej żony Mii - piękną i rzadko spotykaną starodawną lalkę ubraną w śnieżnobiałą suknię ślubną. Radość Mii z prezentu nie trwa jednak długo... 01:20 Plaga - horror, USA, 2007 03:15 Zgłoś remont - program lifestyleowy 04:15 Fachowcy - paradokument

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci 10:55 Na Ratunek 11:25 Dlaczego ja? - serial paradok. 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:05 Sprawiedliwi . Trójmiasto 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:05 Bez litości : Krwawa aleja - sens., Kan., USA, 2012 01:00 Love Island . Wyspa miłości 02:05 Hardkorowy lombard 02:45 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleszkupy TV Okazje

09:45 Słowo życia 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Zew natury 11:00 Mocni w Wierze 11:35 Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Św. na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Leśne rzeki 13:00 Mazurkimi szlakiem piękna stworzenia 13:30 Msza święta 14:30 Seriał z życia Jezusa 15:00 Moja wyspa wiary 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiektywie 16:40 Zdrowie w Bożej Aptece 17:00 Wierzę z Bogą 17:30 Rajd Katyński 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Historia 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

TV Trwam

ŚRODA • 22 lipca

TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 09:20 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Dzika Szkoła - Wyspy - dok., Austria, 2024 14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda	04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Pożyteczni.pl - magazyn 06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:30 Rodzinka.pl - serial kom. 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reportrzy** - magazyn
18:25 **Akacja 38** - serial, 2018
19:30 **Program Inform.** 19.30
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Ślugi boże** - serial krym., Polska, 2016
21:25 **Hotel Mumbai** - dram., Australia, USA, Indie, 2018
23:35 **Wieczór z Mistrzem** - **Andrzej Wajda - Popioły** - dram., Polska, 1965
01:35 **Zmowa pierwszych żon** - kom., USA, 1996
03:20 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
03:40 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:00 **Reportrzy** - magazyn
04:10 **Oko na Świat** - magazyn



18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:05 **Omnibus - szybcy i mądrzy** - teleturniej
20:55 **Postaw na milion** - teleturniej
21:50 **Na sygnale** - serial fabularny
22:55 **Berlin Ku'damm 56** - serial, Niemcy, 2016
23:55 **Pitbull** - serial policyjny, 2007
00:50 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:50 **Nasz dom w górach** - **Dzieci** - serial obycz., Niemcy, 2023
02:40 **Tajemnica Matterhornu** - dokument, Szwajc., 2024

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:45 **Detektywi** - program kryminalny
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Młode gliny** - serial krym., Polska
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:15 **Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
20:50 **10000 lat przed naszą erą** - przygod., USA, 2008. Kiedy oddział tajemniczych wojowników napada na wioskę i porwano Ewolet, młodzieniec - by ratować dziewczynę - wyrusza na czele niewielkiej grupy myśliwych w pogon za na krancie świata.
23:15 **xXx: Reaktywacja** - sens., USA, Chiny, Kan., 2017
01:35 **Uwaga!** - program interwencyjny
01:55 **Wallander 2** - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.
03:45 **Detektywi** - krym.
04:45 **Nauka jazdy** - reality show
05:15 **Recepta na stary dom**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Malanowski i Partnerzy** - Ania i Marek w trakcie porannego joggingu wzdłuż brzegu Wisły natrafiają na pobitego mężczyznę. Detektywi natychmiast udzielają mu pomocy.
09:30 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:35 **Gliniarze** - paradokument
13:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
16:20 **Pogoda**
16:25 **Interwencja** - magazyn reporterów
16:40 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:20 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Komediowa środa** - **Wystrzałowe wesele** - kom., USA, 2022. Darcy (Jennifer Lopez) i Tom (Josh Duhamel) zebrali swoje rodziny oraz przyjaciół na uroczystości ślubne w luksusowym kurorcie na Filipinach. Oj, będzie się działo!
22:10 **Piksele** - sens., USA, 2015. Grupa miłośników klasycznych gier wideo musi stawić czoła najeźdźcom z kosmosu.
00:20 **Pitch Perfect** - kom., USA, 2012
02:55 **Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
04:00 **Ewa gotuje** - program kulinarny
04:40 **Disco Gramy**
05:25 **Teleskopy TV Okazje**

TVP Kultura

06:15 **Opole '85. Fragmenty** - koncert
06:40 **Tamte lata, tamte dni** - **Andrzej Grabowski**
07:25 **Rawhide - Incydent z kurzawą** - western, USA, 1959
08:30 **Rzecz Polska - Hodowla Zwierząt Karola Borsuka** - dok., 2018
09:00 **Wojna domowa** - serial komediowy TVP, 1965
10:15 **Cześć, kapitanie!** - film TVP, 1967
11:25 **Wieczór u Abdona** - obycz., Polska, 1975
12:20 **Tajemnice kulturowych seriali - Czernej pancerni i kies** - dok., 2025
13:15 **Koncert**
14:05 **Noce i dnie** - Miłość - serial, Polska, 1977
15:10 **Doktor Murek** - dram., Polska, 1939
17:00 **Wojna domowa** - serial komediowy TVP, 1965



18:15 **Muzeum Polskiej Piosenki** - „Kochać” - **Piotr Szepaniak** - 2013
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Rawhide - Incydent w wymarłym mieście** - western, USA, 1959
20:00 **Powrót Sherlocka Holmesa** - serial, 1986
21:05 **Powrót do tamtych dni** - fab., Polska, 2021
23:05 **Informacje kulturalne**
23:35 **Kino bez granic - Nana** - dram., Indonezja, 2022
01:30 **Rawa Blues Silesian Sound - Śląskie Brzmienie**
02:40 **Martha Argerich w Warszawie** - dok., 2021
03:50 **Spis cudzołóżnic** - komedia, Polska, 1994
05:05 **Na straży Gdańska** - dokument, Polska, 2015

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial kryminalny
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - Paul i Semir zostają świadkami porwania. Paul zauważa na autostradzie tajemniczą kobietę w letniej sukience.
10:00 **Maria z przedmieścia** - serial obyczajowy
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial obyczajowy
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
14:00 **Kurierzy** - W „Twojej Paczce” był wybuch (koniec pierwszego sezonu). Ze zniszczonego, pełnego dymu magazynu Tomasz (Piotr Miazga) wynosi nieprzytomną Dorotę.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny
17:00 **Kurierzy** - serial paradokumentalny



18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Horde** - akcja, RPA, Wlk. Bryt., 2020. Samantha O'Hara (Megan Fox) dowodzi oddziałem najemników wysłanym w środek afrykańskiego pnia. 22:10 **Przetrwanie** - akcja, USA, 2011. Samolot z grupą górników rozbija się na Alasce. Na ocalałych zaczyna polować wiki. Na szczęście wśród pasażerów jest John Ottway (Liam Neeson)...
00:20 **Largo Winch 2: Spisek** - akcja, Franc., 2011
02:35 **Dzielnica strachu** - serial kryminalny
03:35 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TVN 7

05:25 **Ten moment** - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.
05:55 **Szkoła** - Hania Kloch z licealnej 3d skrycie kocha się w Patryku Węgrzynie i proponuje mu wspólną naukę. Patryk jest zmęczony dodatkowymi obowiązkami i namówiony przez kolegów idzie z nimi na imprezę.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym., Polska
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy



20:00 **Gang Story** - sens., Franc., Belgia, 2011
22:15 **Ocean's Twelve: Dogrywka** - sens., USA, Australia, 2004. Po udanym napadzie Danny Ocean i jego piękna małżonka Tess (Julia Roberts) rozkoszują się w ukryciu odzyskany m rodzinny m szczęściem i materialnym bezpieczeństwem. Natomiast okradziony Terry Benedict planuje zemstę.
00:50 **Kryptonim Polska** - kom., Polska, 2022
02:50 **Żyjąc z potworem** - historie ludzi mieszkających z za bójką
03:50 **Fachowcy** - program paradokumentalny
04:30 **Usterka** - poradnik

TV 4

06:00 **Strażnik Teksasu** - film akcji
07:55 **Bogaty Dom - Biedny Dom** - program paradok.
08:55 **Policjantki i Policjanci**
10:55 **Na Ratunek 112** - serial obyczajowy
11:55 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:55 **Trudne sprawy**
16:55 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.
18:00 **Lowcy skarbów**. Kto da więcej?
19:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradok.
20:00 **Uroczysko** - serial krym.
21:05 **Sprawiedliwi**. Trójmiasto
22:05 **Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny
23:05 **Bez litości**. Wai ka wręcz - sens., USA, Kan., 2012
01:00 **Love Island**. Wyspa miłości
02:05 **Hardkorowy lombard**
02:35 **Intervencja** - magazyn reporterów
02:55 **Śmierć na 1000 sposobów**
03:25 **Lubię disco!**
04:25 **Top 10** - Lista Przebojów
05:30 **Teleskopy**

TV Trwam

09:30 **Sanktuarium polskie**
09:50 **Św. na każdy dzień**
10:00 **Inf. dnia**
10:15 **Rozmowy niedok.**
11:25 **Jestem mamą**
11:40 **Mysiąc Historia**
11:50 **Odnaleźć siebie**
12:00 **Anioł Pański**
12:03 **Inf. dnia**
12:20 **Sumienie**
12:30 **Hłoba** - rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim
13:30 **Msza św.**
14:30 **Z Zaczyna na Syberii**
15:00 **Muzeum Papiernictwa**
15:50 **Ma się rozumieć**
16:00 **Inf. dnia**
16:10 **Na zdrowie**
16:30 **Rozmowy o edukacji**
17:00 **Po stronie prawdy**
17:55 **Poczet Wlk. Polaków**
18:00 **Anioł Pański**
18:05 **Inf. dnia**
18:15 **Rozmowy niedokończono**
19:20 **Odnaleźć siebie**
19:30 **Bóg z nami**
20:00 **Inf. dnia**
20:20 **Różaniec**
20:50 **Mysiąc Ojczyzna**
21:00 **Apel Jasnog.**
21:20 **Inf. dnia**
21:40 **Polski Punkt Widzenia**
22:00 **Pzetrwalimy**
22:30 **Żyłem obok Św.**
23:30 **Misja Szczecin** - Madagaskar

CZWARTEK • 23 lipca

TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Na kłopoty... Bednarski - serial, Polska, 1986 09:20 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Dzika Szkoła - Niziny - dokument, Austria, 2024 14:00 Splątane losy - serial, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:30 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej



18:05 **Reportrzy** - magazyn
18:25 **Akacja 38** - serial, 2018
19:30 **Program Inform.** 19.30
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Ojciec Mateusz** - serial
21:25 **Sprawa dla reportera**
22:25 **Poswięciłem wszystko, życie poświęciłem** - **Jerzy Stuh** - dok., Polska, 2024
23:25 **Morderstwa w Bayeux** - film kryminalny, Francja, 2024
01:10 **Popioły** - dram., Polska, 1965
03:30 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
03:45 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:10 **Reportrzy** - magazyn
04:20 **Oko na Świat** - magazyn



16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:05 **Omnibus - szybcy i mądrzy** - teleturniej
20:55 **Kocham Cię, Polsko!** - zabawa quizowa
22:30 **Daleko odszysy - We dwoje** - serial, Polska, 1976
00:05 **Pitbull** - serial policyjny, 2007
01:00 **U Pana Boga za miedzą** - kom., Polska, 2009
03:00 **Kruk - Jak tu ciemno** - serial kryminalny, Polska, 2022

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interw.
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:45 **Detektywi** - krym.
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Młode gliny** - Terapeutka Sylwia zostaje znaleziona martwa w swoim mieszkaniu. Z mieszkanka ofiary zginęła cenna biżuteria...
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



19:55 **Uwaga!** - program interwencyjny
20:15 **Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
20:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
22:00 **Tak to się teraz robi** - komedia romant., USA, 2010
00:00 **Witamy na Hawajach** - kom., USA, 2015
02:15 **Uwaga!** - program interwencyjny
02:35 **Kwatera Hitlera** - program dokumentalny
03:35 **Detektywi** - program kryminalny
04:30 **Nauka jazdy** - reality show
05:00 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Malanowski i Partnerzy** - Magda i Tomek wracają samochodem z przeluchania świadka w swojej kolejnej sprawie. Nagle drogę zajeżdża im radiowóz...
09:30 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
13:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
16:20 **Pogoda**
16:25 **Interwencja** - magazyn reporterów
16:40 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Miłość na pierwszą stronę** - obycz., Polska, 2022. Ona jest zwykłą dziewczyną z sąsiedztwa, on najlepszą partią Rzeczypospolitej. Podobno przeciwnictwa się przyciągają, ale miłość bywa nieprzewidywalna. Szczególnie, gdy zanadto interesują się nią inne osoby.
22:35 **Mamma Mia!** - musical, USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2008. Meryl Streep wcieliła się w postać Donnie Sheridan - niezależnej właścicielki hotelu Villa Donna na idyllicznej greckiej wyspie Kalokairi. Donnie przygotowuje się na wesele swojej córki.
01:00 **Przewodnik Techniczna**

TVP Kultura

06:20 **Opole '88. Fragmenty** - koncert
06:45 **Tamte lata, tamte dni** - **Wojciech Mann**
07:25 **Rawhide - Incydent w wymarłym mieście** - western, USA, 1959
08:30 **Informacje kulturalne**
09:00 **Wojna domowa** - serial komediowy TVP, 1965
10:20 **Będzie lepiej** - komedia, Polska, 1936
12:10 **Reżyserzy - Christopher Nolan** - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:00 **Koncert**
14:20 **Noce i dnie** - **Wiatr w oczy** - serial, Polska, 1977
15:25 **Spokój** - film m. TVP, 1976
17:00 **Wojna domowa** - serial komediowy TVP, 1965
18:15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** - **Amy Winehouse** - dok., 2018
18:55 **Rawhide - Incydent w środku lata** - western, USA, 1959



20:00 **Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Wyrok na Franciszka Kłosa**
20:05 **Czwartkowy klub filmowy - Wyrok na Franciszka Kłosa** - dramat wojenny, Polska, 2000
21:55 **John i Yoko: nad nami już tylko niebo** - dokument, Wlk. Bryt., 2018
23:40 **Powrót do tamtych dni** - fab., Polska, 2021
01:40 **Kino nocne - Nakarmić kruki** - dram. obycz., Hiszp., 1975
03:40 **Informacje kulturalne**
04:10 **Podróż z historią** - **U Tatarów** - dokument, Polska, 2015

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial kryminalny
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - Umierający więzień zostaje porwany ze szpitala przez tajemniczą organizację.
10:00 **Maria z przedmieścia** - serial obyczajowy
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial obyczajowy
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
14:00 **Kurierzy** - 25-lecie Jagoda po urlopie wychowawczym postanowiła zamienić pracę przy taśmie produkcyjnej na wypłatę mebli z wikliny.
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - serial paradokumentalny
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny



20:00 **Po śladach mordercy** - akcja, USA, 2021
22:05 **Ogień zwalczaj ogniem** - akcja, USA, 2012. Strażak Jeremy Coleman staje się świadkiem brutalnej zbrodni i trafia pod ochronę policji. Mimo że powinni odzyskać szczęście, są bliscy rozvodu. Pewnego dnia...
00:05 **Komórka** - akcja, Niemcy, USA, 2004. Pewnego ranka, nauczycielka biologii - Jessica Martin - zostaje porwana przez piętkę zamaskowanych mężczyzn.
02:00 **Dzielnica strachu** - serial kryminalny
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
04:35 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TVN 7

05:25 **Ten moment** - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.
05:55 **Szkoła** - Klara Lipowska z 7b uważa, że jej starsza siostra Janka i jej chłopak Adam są idealną parą. Kiedy dowiaduje się, że Janka i Adam się rozstali, stara się przekonać siostrę do zmiany decyzji.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni 2** - serial krym., Polska
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy



20:00 **Na twoim miejscu** - kom., Polska, 2023. Kaśka i Krzysiek to młode, atrakcyjne małżeństwo z uroczą wyglądającym synkiem, które mieszka w malowniczym rejonie. Mimo że powinni odzyskać szczęście, są bliscy rozvodu. Pewnego dnia...
22:15 **Mroczny rycerz** - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2008. Kolejna opowieść o Mrocznym Rycerzu, Batmanie, zwalczającym zło w mieście Gotham.
01:15 **Broad Peak** - obycz., Polska, 2019
03:15 **Złoty remont** - program lifestylowy
04:15 **Usterka** - program poradnikowy

TV 4

06:00 **Strażnik Teksasu** - film akcji
07:55 **Bogaty Dom - Biedny Dom** - program paradokumentalny
08:55 **Policjantki i Policjanci** - serial paradokumentalny
10:55 **Na Ratunek 112** - serial obyczajowy
11:55 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
13:55 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
16:55 **Policjantki i Policjanci** - serial paradokumentalny
18:00 **Lowcy skarbów**. Kto da więcej?
19:00 **Policjantki i Policjanci** - serial paradokumentalny
20:00 **Uroczysko** - serial kryminalny
21:00 **Sprawiedliwi**. Trójmiasto
22:00 **Sprawiedliwi** - Wydział Kryminalny - serial policyjny
23:00 **Plan ocalenia** - sensacyjny, USA, 2020
01:05 **Przerwa konserwacyjna**

TV Trwam

09:45 **Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis**
10:00 **Inf. dnia**
10:15 **Rozmowy niedok.**
11:25 **Mysiąc Ojczyzna**
11:35 **Przyroda i ludzie**
12:00 **Anioł Pański**
12:03 **Inf. dnia**
12:20 **Wykłady z kongresu**
12:50 **Mateczniki Polskości**
13:00 **Parafia pw. Świętej Rodziny**
13:20 **Przegląd Tyg.** „Niedziela”
13:30 **Msza św.**
14:30 **Czerwony Dwór**<



Gdy senior nie wrócił do domu, rozpoczęto poszukiwania. W działaniach uczestniczyli policjanci, strażacy Państwowej Straży Pożarnej i druhowie Ochotniczych Straży Pożarnych. Do akcji skierowano również funkcjonariuszy Oddziału Prewencji Policji w Olsztynie.

Poszukiwania koordynowali policjanci z Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie.

– Mężczyzna został odnaleziony cały i zdrowy, choć po nocy spędzonej w lesie był wyziebiony i odwodniony. Trafił pod opiekę medyków – informuje nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

W lesie łatwo stracić orientację

Rozpoczynający się sezon grzybowy sprawia, że coraz więcej osób wybiera się do lasów. Policjanci, strażacy i leśnicy przypominają, że nawet osoby przekonane o doskonałej znajomości terenu mogą stracić orientację. Szczególnie niebezpieczne jest to dla seniorów. Przed wyjściem warto powiedzieć bliskim lub sąsiadom, dokąd się wybieramy i o której godzinie planujemy wrócić. Do lasu należy zabrać naładowany telefon. Pomocne może być również włączenie lokalizacji GPS i zaznaczenie miejsca, z którego rozpoczęliśmy wędrowkę. Podczas grzybobrania nie należy skupiać uwagi wyłącznie na ściółce. Warto



SENIOR ZABŁĄDZIŁ W LESIE

Szczęśliwie zakończyły się poszukiwania 83-letniego mieszkańca Elbląga, który w niedzielę około godz. 18 wyszedł na grzyby do lasu w rejonie ul. Łęczyckiej i nie wrócił do domu. Mężczyznę odnaleziono w poniedziałek nad ranem.

obserwować otoczenie, zapamiętywać skrzyżowania leśnych dróg, charakte-

rystyczne drzewa, ambony myśliwskie, kapliczki lub stosy drewna. W mniej

znanym terenie najlepiej nie schodzić daleko z drogi.

Ślupki mogą pomóc ratownikom

W lasach znajdują się białe ślupki oddziałowe z numerami. Najczęściej ustawione są przy skrzyżowaniach dróg. Podanie numeru takiego słupka może znacząco ułatwić policjantom i leśnikom ustalenie położenia osoby, która zaginęła. Pomocne są również czerwone tabliczki umieszczane na stosach lub kłodach przeznaczonych do ewidencji drewna. Znajdujące się na nich numery pozwalają leśnikom szybko określić konkretną lokalizację. Osoby korzystające ze smartfonów mogą zainstalować aplikację mBDL, czyli mobilny Bank Danych o Lasach. Umożliwia ona korzystanie z map leśnych również w trybie offline. Przed wyjściem można zapisać w niej trasę oraz punkt początkowy wędrowki.

Co zrobić po zgubieniu się w lesie?

Najważniejsze jest zachowanie spokoju i szybkie wezwanie pomocy. Nie warto czekać do zapadnięcia zmroku. Należy zadzwonić pod numer alarmowy 112 i możliwie dokładnie opisać miejsce, w którym się znajdujemy. Można spróbować usłyszeć odgłosy samochodów, pociągu, maszyn rolniczych lub innych dźwięków wskazujących na bliskość drogi czy zabudowań. Jeżeli skontaktowaliśmy się już ze służbami, najlepiej pozostać w jednym, cha-

TRZY MIESIĄCE ARESZTU DLA 37-LATKA Z PIENIĘŻNA

37-LETNI MIESZKANIEC PIENIĘŻNA SPĘDZI NAJBLIŻSZE TRZY MIESIĄCE W ARESZCIE. MĘŻCZYŻNA JEST PODEJRZANY O PSYCHICZNE ZNECĄNIE SIĘ NAD 72-LETNIĄ MATKĄ, A TAKŻE KIEROWANIE GROŹB KARALNYCH WOBEC BYŁEJ PARTNERKI.

Postępowanie rozpoczęło się po zawiadomieniu złożonym przez 72-letnią kobietę. Seniora poinformowała policjantów, że doświadcza przemocy ze strony syna.

Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 37-latek od dłuższego czasu miał niepokoić matkę, wszczynać domowe awantury, znieważać ją wulgarnymi słowami oraz wymuszać od niej pieniądze. Według śledczych stosował wobec kobiety również przemoc ekonomiczną.

– W związku z zagrożeniem funkcjonariusze zatrzymali mężczyznę i osadzili w policyjnym pomieszczeniu dla osób zatrzymanych. Policjanci wdrożyli procedurę Niebieskiej Karty, a wobec 37-latka wydali nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania oraz zakaz zbliżania się do niego. Zastosowali również zakaz zbliżania się do matki i kontaktowania się z pokrzywdzoną – przekazała mł. asp. Justyna Romańczuk, oficer prasowy.

Zawiadomienie w sprawie 37-latka złożyła także jego była partnerka. Dotyczyło ono naruszenia miru domowego. Z policyjnych ustaleń wynika, że mężczyzna wtargnął do mieszkania kobiety, zachowywał się agresywnie oraz kierował groźby karalne wobec niej i jej małoletniej córki.

Materiał dowodowy zgromadzony przez policjantów pozwolił na przedstawienie mężczyźnie zarzutów. Na wniosek prokuratora Sąd Rejonowy w Braniewie zastosował wobec niego tymczasowe aresztowanie na okres trzech miesięcy.

– Za zarzucane mu czyny grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności – dodała mł. asp. Justyna Romańczuk.

RED.

rakterystycznym miejscu. Przemieszczanie się może utrudnić ratownikom dotarcie. Wyjście do lasu należy zaplanować tak, by wrócić przed zmrokiem. Trzeba też dostosować

długość trasy do wieku, kondycji i warunków pogodowych. Kilka prostych środków ostrożności może zapobiec wielogodzinnym poszukiwaniom i nocy spędzonej w lesie.

RED.

SZESNASTOLATEK UCIEKAŁ HULAJNOGĄ PRZED POLICJĄ

ZACZEŁO SIĘ OD RYZYKOWNEJ JAZDY NA JEDNYM KOLE. PATROL ELBLĄSKIEJ POLICJI ZAUWAŻYŁ 16-LATKA JADĄCEGO ELEKTRYCZNĄ HULAJNOGĄ I POSTANOWIŁ GO ZATRZYMAĆ. NASTOLATEK NIE ZAREAGOWAŁ JEDNAK NA POLECENIA FUNKCJONARIUSZY I ZACZĄŁ UCIEKAĆ.

Kontrola zakończyła się dopiero kilkaset metrów dalej, w okolicy Centrum Handlowego „Ogrody”. W tym czasie 16-latek popełnił kilka wykroczeń. Jechał między innymi hulajnogą po jezdni oraz pod prąd.

Jak się okazało, nastolatek nie miał karty rowerowej, czyli wymaganych uprawnień do kierowania jednośladem. Policjanci sprawdzili również jego trzeźwość.

– Alkotest wykazał 0,36 promila alkoholu w organi-

zmie – informuje nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

Na miejsce wezwano rodziców, którym przekazano 16-latka. Policjanci ustalili także, że hulajnoga nie należa-

ła do niego. Według jego słów miał pożyczyć ją od kolegi.

Sprawa trafi teraz do sądu rodzinnego. Młodzieniec odpowie za popełnione wykroczenia. Konsekwencje grożą również osobie, która udostępniła



mu hulajnogę mimo braku wymaganych uprawnień.

– Pożyczający zostanie też obciążony kosztami holowania, ponieważ hu-

lajnoga trafiła na policyjny parking – dodaje nadkom. Krzysztof Nowacki.

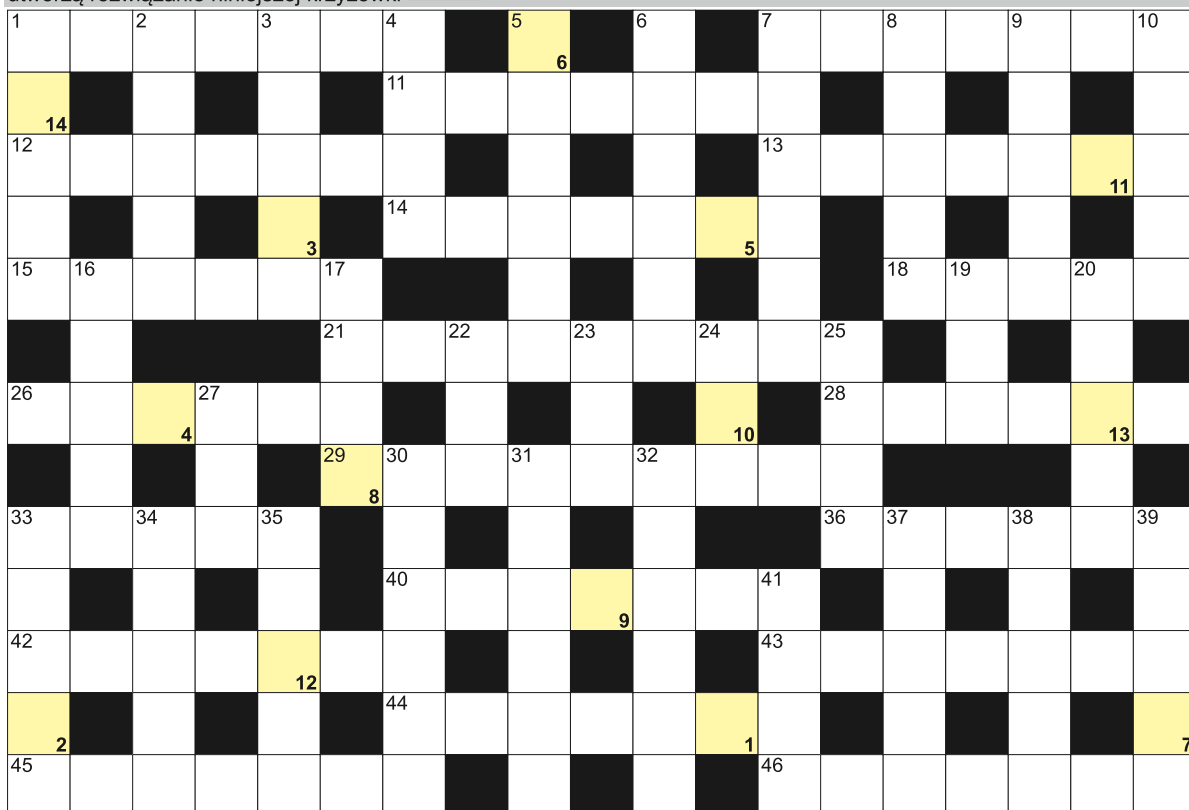
Nastolatek miał na głowie kask ochronny.

RED.



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

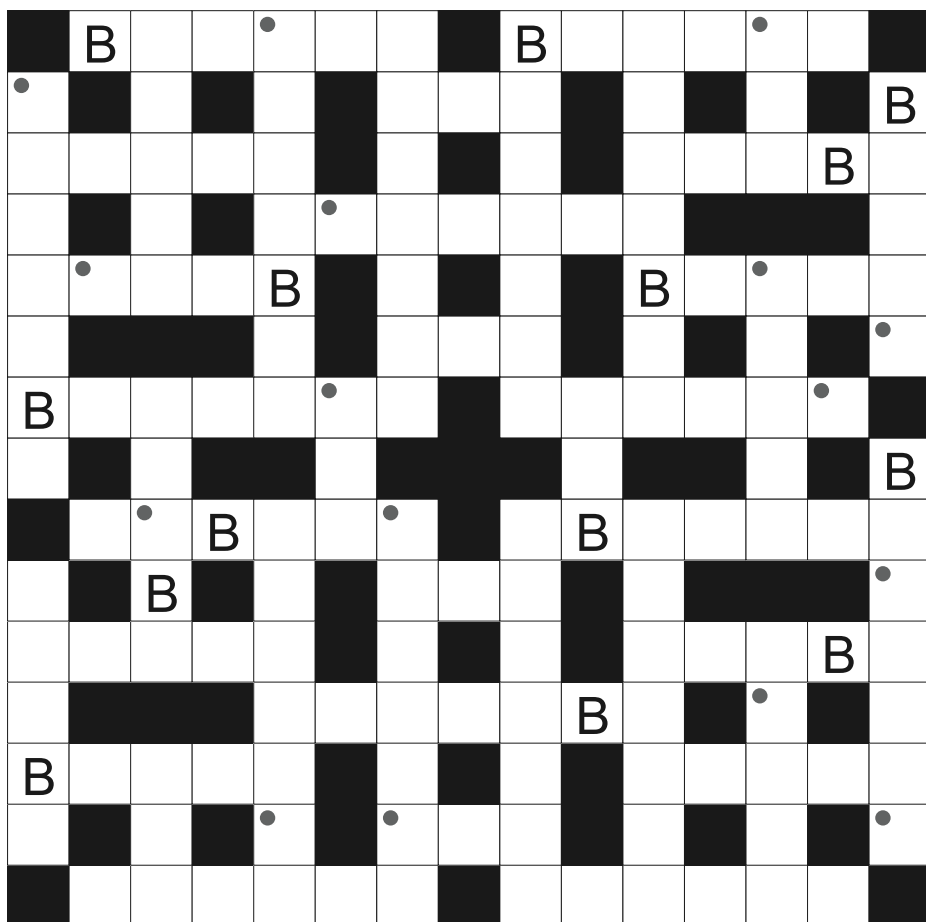
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) zespół sześciu muzyków; 7) sałatka z ogórków; 11) najwyższy szczyt Ukrainy; 12) wrzuca głos do urny; 13) rzeka z dopływem Great Ruaha; 14) parlament Szwecji; 15) bardzo duży garnek; 18) siły zbrojne, wojsko; 21) zajmuje się planowaniem miast; 26) Ewa, była premier Polski; 28) używany przez kobiety; 29) francuska kraina z Bordeaux; 33) inaczej sklejka; 36) stolica Hiszpanii; 40) fitoterapeuta; 42) archipelag z Majorką; 43) trunek z owoców; 44) cukier drzewny; 45) wanna z hydromasażem; 46) parlament w USA. **PIONOWO:** 1) zamek błyskawiczny; 2) chodzi na mecze; 3) największa rzeka Sardynii; 4) Wielka Pustynia Indyjska; 5) buraczki z chrzanem; 6) świecowe w piórniku; 7) królowa z powieści Dumasa; 8) Nałkowska, pisarka; 9) miasto Tomasza Karolaka; 10) Lipnicka, piosenkarka; 16) tyse lub zimowe; 17) rękaw na bile; 19) trunek piratów; 20) drobiny ognia; 22) niemiecki samochód; 23) egipska bogini nieba; 24) estywacja; 25) imię Mickiewicza; 27) niższy od sopranu; 30) wrzaski; 31) gaz musztardowy; 32) antonim zawodowca; 33) emirat w Zjednoczonych Emiratach Arabskich; 34) niejeden na róży; 35) likier kminkowy; 37) lew z Narnii; 38) ekologiczny pojazd; 39) stan w hipnozie; 41) wodny lub drogowy.

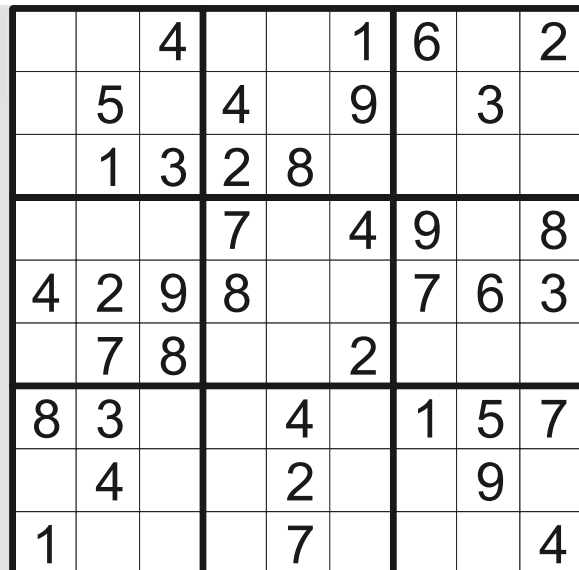
JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



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

osoba z uczuleniem; domowe zwierzę; reperacja samochodu; opowiadał je Ezop; ojciec Ozyrysa; nagniotek; działkowe lub piwne; pojemnik na sok lub piwo; najdłuższa rzeka Francji; Barbara dla bliskich; skórki po obranych owocach; wigilijny do łamania się; zgrubiała część korzenia; papierowa na zakupy; kolczasty krzew owocowy; najwyższy szczyt Meksyku; niewola turecka lub tatarska; śliwka chińska krócej; Łazuka, piosenkarz i aktor; podwójne małżeństwo; gra planszowa z damkami; ilość zdobytej wiedzy; narodowy taniec brazylijski; duży worek; Cygan inaczej; rzeka w Mandalay; zamrażnięta woda; rabarbar dla naukowca; średnica lufy, pocisku; piłkarskie w telewizji; krąży po niej planeta; mała Alicja; wysokogórska sosna tatrzańska; pies, mieszaniec rasowy; nieślubne dziecko; przynależność państwowa statku; antylopa Derbiego krócej; dwudziesta litera alfabetu greckiego; "... panieńskie" Fredry; przydomek prezydenta Eisenhowera; sprzęt wojskowy sprzedawany cywilom; klejąca pułapka na muchy.



WYKREŚLANKA: znajdź 20 wyrazów luźno związanych z wieczorem. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: lampa, firanka, herbata, latornia, fotel, laptop, pies, wiatr, kapcie, spacer, film, kolacja, dzieci, sklep, cisza, lekcje, zakupy, dżem, tost, kawa:



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

Artystka od zawsze mieszka na Pomorzu. Z Nowego Dworu Gdańskiego przeniosła się do Gdańska, który szybko stał się jej miejscem na ziemi.

— Myślę, że Trójmiasto daje mi idealną równowagę — mówi. — Z jednej strony jest tu energia miasta, a z drugiej wystarczy chwila, żeby znaleźć się w lesie lub nad morzem. To właśnie tam najłatwiej przychodzą mi do głowy nowe pomysły i historie moich małych stworzeń.

Agata podkreśla, że swoje dzieła nie tyle tworzy, co pozwala im się ujawnić. — To tak jakby one były gdzieś już obecne, a ja tylko pomagam im wyjść na świat. Ogromną inspiracją jest dla mnie bliskość morza i lasów. Uwielbiam spacerować pośród drzew, obserwowanie ptaków, światła przenikającego przez gałęzie czy przedmiotów wyrzuconych przez fale. To właśnie natura najczęściej podsuwa mi pomysły na nowe postacie. Morze wzbudziło we mnie chęć stworzenia kolekcji morskich lalek, muszli, ryb, łodzików... Stworzyłam nawet rybę młot, choć ta nie pływa w Bałtyku — dodaje z uśmiechem.

Leśne spacerowały sprawiły z kolei, że do życia powołała grzyby, a wśród nich muchomory, kurki i smardze.

— Moje prace powstają z bardzo intensywnej potrzeby tworzenia i z wyobraźni, która właściwie nigdy nie stoi w miejscu. Przez lata stworzyłam bardzo wiele lalek i każda z nich była trochę innym światem. W pewnym momencie przestałam patrzeć na inspiracje jak na coś, co trzeba znaleźć. One po prostu są wszędzie wokół mnie — stwierdza.

„Chciałabym ożywić każdy przedmiot”

Musze, ptaki, grzyby, rośliny, morskie stworzenia,

TWORZY ŚWIAT, Z KTÓREGO NIE CHCE SIĘ WRACAĆ

Ich spojrzenia są tak hipnotyzujące, że ma się ochotę podać im rękę i ruszyć z nimi prosto do ich zaczarowanego świata. Choć dla niektórych wyglądają nieco mrocznie, są na tyle urocze, że podbijają kolejne serca, trafiając znad Bałtyku nawet za ocean. Skąd się biorą? Portal do naszej rzeczywistości otworzyła dla nich w swojej pracowni Agata Głowacka.



o formie i charakterze postaci. Inspiracje nie przychodzą w konkretnych momentach, one są obecne cały czas. Wystarczy spojrzeć na kształt, fakturę, cień czy fragment natury, żeby w głowie po-



a nawet... jedzenie — wyobraźnia Agaty nie zna granic.

— Bardzo często mam wrażenie, że chciałabym ożywić dosłownie każdy przedmiot, który widzę — przyznaje. — W mojej głowie pojawiają się pomysły zupełnie nietypowe, jak lalka filiżanka, lalka talerz, stary telefon czy telewizor. To może brzmieć zaskakująco, ale dla mnie to naturalny sposób myślenia

jawiała się nowa postać. Czasem żartuję, że problemem nie jest brak pomysłów, które pojawiają się codziennie, tylko brak czasu, żeby wszystkie je zrealizować. To trochę jak niekończący



Fot. prywatne archiwum

się strumień małych istot, które tylko czekają, aż nadam im ciało i opowiem ich historię.

Uśpiona kreatywność czekała na pobudkę

Agata wspomina, że już jako mała dziewczynka uwielbiała tworzyć. Niestety z biegiem lat dziecięca kreatywność została trochę uśpiona przez... dorosłość.

— Szkoła, później studia polonistyczne, a następnie codzienność i praca sprawiły, że twórczość zeszła na dalszy plan. Pracowałam w gastronomii, później w dużej firmie o korporacyjnym charakterze. To był zupełnie inny świat, w którym nie było miejsca na wyobraźnię — opowiada moja rozmówczyni.

Na szczęście nadszedł moment, który zmienił

wszystko. — Przełom nastąpił zupełnie niespodziewanie. Pewnego dnia w internecie zobaczyłam osobę malującą na drewnie. Pomyślałam wtedy: „Ja też chcę tego spróbować”. Kupiłam drewno, zaczęłam malować i ku mojemu zaskoczeniu stworzone przeze mnie prace od razu spotkały się z zainteresowaniem. Ludzie zaczęli je zamawiać, a ja poczułam, że wracam do czegoś, czego bardzo mi brakowało. Niedługo później natrafiłam w sieci na lalkę artystyczną. Jeszcze tego samego dnia wyciągnęłam z szafki masę do modelowania, którą miałam od dawna, i postanowiłam spróbować. Powstała moja pierwsza lalka. Nie była idealna, ale pamiętam emocje, jakie mi wtedy towarzyszyły. Pomyślałam, że właśnie to chcę robić — stwierdza artystka.

Pierwszy był Kazik, który skrywa tajemnicę

— Moją pierwszą lalką był królik o imieniu Kazik. Powstał spontanicz-

nie, w ciągu kilku godzin. Dzisiaj, patrząc na niego z perspektywy czasu, widzę mnóstwo niedoskonałości. Był wykonany bardzo intuicyjnie, bez doświadczenia i bez znajomości wielu technik, których używam dziś. Ale wtedy byłam z niego naprawdę zadowolona — wyznaje Agata.

Kiedy zaprezentowała swoje dzieło na jednej z grup w mediach społecznościowych, pojawiło się mnóstwo komentarzy od osób, które chciały Kazika kupić. — Kompletnie się tego nie spodziewałam. To był moment, który dał mi ogromną motywację do dalszej pracy. Pomyślałam, że może rzeczywiście warto iść tą drogą — mówi.

Co ciekawe, Kazik skrywa też pewien sekret. — Nie wiedziałam wtedy jeszcze, jak odpowiednio obciążać lalki, więc włożyłam do jego wnętrza... monety. Ajako wypełnienia użyłam materiału ze starej poszewki od mojej poduszki. Dzisiaj wspominam to z uśmiechem. To właśnie dlatego nigdy go nie sprzedawałam.



Miałam wrażenie, że jest zbyt osobisty. Został uszyty dosłownie z tego, co miałam pod ręką, i stał się dla mnie pamiątką początku całej tej drogi — podkreśla moja rozmówczyni.

— Czy wtedy wiedziałam, ile pracy przede mną? — zastanawia się. — Zupełnie nie. I chyba dobrze. Gdybym od początku wiedziała, ile godzin nauki, prób, błędów i wyrzeczeń mnie czeka, być może poczułabym się przytłoczona. Na szczęście po prostu tworzyłam, krok po kroku, ucząc się z każdą kolejną lalką.

Od powstania Kazika minęło sześć lat i dziś artystka nie wyobraża sobie innego życia. — Mam poczucie, że nie odkryłam w sobie nowej pasji, ale odzyskałam tę, którą nosiłam w sobie od dzieciństwa. Po prostu potrzebowała odpowiedniego momentu, żeby znowu dojść do głosu — oznajmia.

Sekrety pracowni i rzemiosła

Obecnie działalność artystyczna to w życiu Agaty pełnoetatowe zajęcie. — Prowadzę własną firmę już od pięciu lat i właściwie cała moja praca zawodowa koncentruje się wokół tworzenia lalek artystycznych — opowiada.

Jak wygląda ten proces od kulis? Okazuje się, że w pracowni Agaty rządzi artystyczna intuicja, a lalki powstają z najróżniejszych tworzyw.

— Żartobliwie można powiedzieć, że trudno byłoby wymienić, z czego nie powstają moje lalki. Podstawą są przede wszystkim masa polimerowa, papier mâché oraz specjalistyczne masy lalkarskie, ale sięgam też po glinę epoksydową, papier czy watę utwardzoną specjalnym klejem. Bardzo ważną częścią mojej pracy są również tkaniny, farby, werniksy, drut, szkło, metal i drewno. Moja pracownia jest pełna różnorodnych materiałów, a ja sama mam tendencję do gromadzenia rzeczy, bo nigdy nie wiadomo, co może się przydać. — Artystka śmieje się.

Samo tworzenie rzadko daje się zamknąć w sztyw-

ne ramy czasowe. Bywa, że praca nad jedną postacią trwa miesiące, gdy głowa lalki czeka na boku, aż koncepcja dojrzeje. Innym razem, przy jasnej wizji, gotowa postać wylania się wzaledwie dwa dni.

Największym wyzwaniem technicznym, wymagającym ogromnego skupienia i cierpliwości, są dla Agaty detale: dłonie z palcami, stopy oraz ptasie pazurki. Ta pasja wymaga niezwyklej precyzji, która pozwala tworzyć nawet tak wymagające i duże projekty jak mierzący 40 centymetrów Pinokio — jak dotąd największa rzeźba w dorobku gdańskiej artystki.

Tym, co najbardziej przykuwa uwagę w jej pracach, są niesamowicie realistyczne, wręcz hipnotyzujące spojrzenia istot, które tworzy. Jak udaje się tchnąć w nie życie? Czy każda z tych postaci ma swoją własną historię, imię i charakter, zanim jeszcze powstanie?

— To bardzo ciekawe pytanie, bo w moim przypadku proces tworzenia wygląda trochę inaczej, niż można by się spodziewać — tłumaczy Agata Głowacka. — Nigdy nie stworzyłam lalki, która zanim powstała, miała już gotową historię, imię czy dokładny wygląd. Nie pracuję też w oparciu o szkice w klasycznym sensie. Jeśli już coś rysuję, to są to jedynie bardzo ogólne notatki wizualne, które mają mi przypominać kierunek, w jakim chcę pójść.

Najważniejsze dzieje się dopiero w trakcie pracy. Tożsamość postaci rodzi się spontanicznie, z ruchu rąk, z materiału, pod wpływem chwili. — Czasami plan jest nakreślony, ale w trakcie lepienia coś się zmienia. Wystarczy drobny detal, lekko inaczej uformowana powieka, inny kąt spojrzenia i nagle pojawia się zupełnie nowy charakter. Wtedy zaczynam podążać za tym, co podpo-

wiada sama lalka. Dopiero na końcu, przy ostatnich wykończeniach, okazuje się, kim ta postać właściwie jest. To moment, w którym wszystko się domyka i nabiera sensu — wyjaśnia artystka.



I do-

daje: — Jeśli chodzi o to, jak tchnę w nie życie, to jest to dla mnie najtrudniejsze do opisanie. Bardzo często słyszę, że moje lalki mają w sobie coś żywego, i jest to dla mnie ogromny komplement. Sama mam jednak poczucie, że nie tyle je tworzę, co raczej pozwalam im się ujawnić. To tak, jakby one były gdzieś już obecne, a ja tylko pomagam im wyjść na świat.

Mama i artystka w jednej osobie

Od roku artystka godzi swoją czasochłonną, wymagającą ogromnego skupienia pasję z nową, życiową rolą — jest mamą małego chłopca. Macierzyństwo mocno wpłynęło na jej codzienność i wymusiło zmianę organizacji pracy.

— Moja twórczość jest dziś możliwa przede wszystkim dzięki ogromnemu wsparciu męża, który również pracuje w domu i przejął dużą część obowiązków. Dzięki temu mogę być blisko dziecka, a jednocześnie znaleźć czas na pracę. Nasze dni mają teraz zupełnie inny rytm. Pracuję zdecydowanie krócej niż wcześniej, kiedy potrafiłam spędzać w pracowni wiele godzin bez przerwy.



Teraz naturalnie więcej przestrzeni zajmuje życie rodzinne. Macierzyństwo nie odebrało mi twórczości, tylko ją poukładało. Nadal mam w sobie bardzo dużo pomysłów, tylko uczę się działać winnym rytmem — bardziej świadomym, ale niemniej intensywnym — podkreśla moja rozmówczyni.

Ta potrzeba lepszego zawiadywania czasem i energią zrodziła też zupełnie nowe, elastyczne formy działania. Chcąc dzielić się swoją wiedzą i pasją z innymi, Agata zaczęła przygotowywać tutoriale i cyfrowe materiały dla osób

pragnących zgłębić sztukę tworzenia lalek. Regularnie organizuje również stażowne warsztaty w Gdańsku.

— Prowadzenie warsztatów bardzo różni się od mojej codzienności w pracowni — przyznaje Agata. — Kiedy tworzę własne lalki,

mogę pozwolić sobie na spontaniczność i zmieniać koncepcję w trakcie. Warsztaty wymagają natomiast dobrego planu. Cały proces jest przemyślany od początku do końca, bo mam do dyspozycji określony czas i chcę, żeby każdy uczestnik wyszedł z gotową postacią oraz poczuciem, że naprawdę stworzył coś własnymi rękami. Oczywiście zostawiam też przestrzeń na indywidualność, wspierając pomysły zmiany detalu czy charakteru postaci.

Największą wartością tych spotkań są dla Agaty ludzie. — Na co dzień pracuję głównie sama, dlatego

możliwość spotkania osób, które mają podobną wrażliwość i chęć poświęcić cały dzień na tworzenie, jest czymś naprawdę wyjątkowym. Przychodzą ciekawie i z otwartą głową, a taka atmosfera jest bardzo inspirująca. Co więcej, podczas warsztatów uczę się również ja. Uczestnicy czasem znajdują rozwiązania albo wpadają na pomysły, które nigdy nie przyszły mi do głowy. To przypomina mi, że kreatywność nie ma jednego właściwego kierunku — mówi.

Znad Bałtyku za ocean

Niezwykle stworzenia Agaty Głowackiej można znaleźć w internecie oznaczone jako @forest.painting. Choć nazwa ta — będąca pamiątką po pierwszym roku działalności, kiedy artystka malowała głównie na drewnie — może dziś zaskakiwać, stała się już silną i rozpoznawalną marką.

Unikalne prace gdańskiej artystki trafiają do kolekcjonerów na całym świecie, głównie za pośrednictwem platformy Etsy, która skupia miłośników sztuki z najróżniejszych zakątków globu.

Wyjątkowe dzieła Agaty potrafią oddziaływać na ludzi w bardzo głęboki i wzruszający sposób.

— Zdarzają się reakcje bardzo osobiste, o których nie sposób zapomnieć — opowiada. — Jedna z takich sytuacji dotyczyła klientki ze Stanów Zjednoczonych, która zainteresowała się parą chmur, które stworzyłam. W trakcie naszej rozmowy powiedziała, że chciałaby je zarezerwować i że te postacie będą symbolizować jej dzieci, których już nie ma na świecie... To było bardzo poruszające.

Ostatecznie chmurki poleciały za ocean, do swojego nowego domu. — I chyba właśnie takie momenty najbardziej zostają w pamięci — kiedy sztuka przestaje być tylko przedmiotem, a staje się czymś bardzo osobistym i znaczącym dla drugiego człowieka — podsumowuje artystka.

KAMILA KORNACKA



Tym razem zabieram państwa w krótką, ale jak zawsze ciekawą podróż z Pisz do Wojskowej Stolicy Polski. W sumie rowerem to będzie nieco ponad 30 kilometrów. Trasa jest malownicza, po części wiedzie brzegami Śniardw, także Mazurską Pętlą Rowerową.

Zaczynamy od najbardziej seksownego akwenu na Mazurach, czyli jeziora Seksty, choć niektórzy twierdzą, że to żadne jezioro tylko największa zatoka największego polskiego jeziora, czyli Śniardw. Leżą nad nim Zdory i Karwik. Na obrzeżach tej drugiej wsi płynie Kanał Jegliński łączący Sekstę z jeziorem Roś. A 1,5 metrową różnicę poziomów wód między nimi wyrównuje właśnie śluza Karwik. Te pierwsze stały się znane przed I wojną, kiedy to odkryto tam około 150-200 grobów pochodzących z II-VII wieku naszej ery. Część znalezionych tam zabytków (inne rozkradziono) trafiła do muzeum w Królewcu i w końcowej fazie wojny została zniszczona.

Wielka, płytka, piaszczysta i bezpieczna

Przed nami Nowe Guty, jeden z najbardziej popularnych kurortów nad Śniardwami. Jadąc od strony Pisz na najpierw przywita nas holenderski wiatrak. Żaden to jednak staruszek, ale prawdziwym młodzian. Postawiono go bowiem w 2013 roku w miejscu spalonego oryginału. Taki warunek postawiła gmina sprzedając leżącą blisko je-



O tym, jak kiedyś wyglądało miasto, przypominają ustawione w centrum tablice

ziora ziemię prywatnemu inwestorowi.

Największą atrakcją jest jednak plaża, którą jeden z lokalnych portali nazwał „wielką, płytką, piaszczystą i bezpieczną”. W określeniu „wielka” nie ma żadnej przesady bo jest ona szeroka na jakieś 500 metrów. Piasku jest na niej co niemiara, a na dodatek płycizna sięga daleko w głąb jeziora.

Z Nowych Gut prawie widać już cel naszej wędrowki, czyli Orzysz, ale po drodze musiałem jeszcze stanąć na ruinach wiaduktu kolejowego, przez który do 1945 roku jeździły pociągi z Giżycka do Orzysza. Od tego czasu nie jeżdżą, bo tory zabrali sobie Rosjanie. Z kolei linią Olshyn- Czerwonka-Mrągowo-Mikołajki- Orzysz-Elk pociągi jeździły do 2009

roku. Teraz zaplanowano jej odbudowę od strony Olshyna, ale na razie tylko do Mikołajek.

Po pierwsze wojsko

I tak dotarliśmy do Wojskowej Stolicy Polski, czyli Orzysza. Mimo swojego malowniczego położenia, miasto w PRL-owskiej, powojennej rzeczywistości nigdy nie awansowało



Muzeum Wojska, Wojskowości i Ziemi Orzyckiej

do czołówki mazurskich kurortów, choć miało ku temu wszelkie warunki, jak choćby położone rzut beretem Śniardwy. Powód był oczywisty: wojsko.

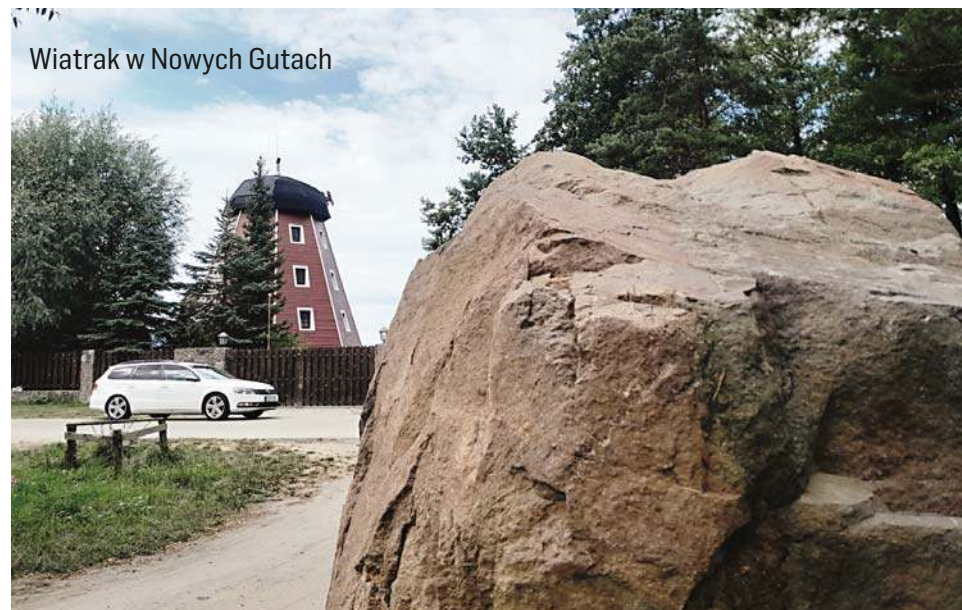
Teraz to się oczywiście zmieniło i w Orzyszu powstaje coraz więcej infrastruktury turystycznej, ale

władze i mieszkańcy liczą na to, że na terenie gminy powstanie zapowiadana niedawno przez prezydenta Donalda Trumpa stała amerykańska baza wojskowa. Na razie niedaleko, w Bemowie Piskim, stacjonuje Batalionowa Grupa Bojowa NATO.

Ostatnie pozostałości po linii kolejowej Giżycko-Orzysz



Wiatrak w Nowych Gutach





Nową Wieś, w dalekim 1443 roku, założył Wincenty Polak, który prawo takie otrzymał od wielkiego mistrza Konrada von Erlichshausena. Potem miejscowość zwano Arysem, a dzisiaj Orzyszem. Miastem jest zaś od 1725 roku.

Tylko po polsku

Orzysz, podobnie jak powiat piski, był zasiedlony przez wieki głównie przez polskojęzycznych Mazurów. W czasach przednowoczesnych powszechnie panował tutaj język polski w jego mazurskiej odmianie. W Orzyszu do 1702 roku odprawiano nabożeństwa wyłącznie po polsku, a pod koniec XVIII wieku niemiecki urzędnik poskarżył się do pruskiego króla na miejscowego proboszcza i nauczycieli, że ci prowadzą nauczanie w szkole tylko po polsku.

Zresztą jeszcze w końcu XVII wieku takie pytanie: polski czy niemiecki nie stało na porządku dziennym, co pokazuje spór szkolny z 1790 roku w Orzyszu. — Przedmiotem kontrowersji była kwestia, czy należało uczyć dialektu mazurskiego czy polskiego języka literackiego. Władze pruskie opowiedziały się bez wahania za utrzymaniem literackiej polszczyzny — pisze Andreas Kossert w książce „Mazury. Zapomniane południe Prus Wschodnich”.

Potem jednak sytuacja zaczęła się zmieniać. Jednym z powodów nasilenia germanizacji były polskie sympatie Mazurów, okazywane powstańcom styczniowym.

— Zwolennicy usunięcia przemocą panującego tutaj



Śniardwy w Nowych Gutach

języka polskiego, oświadczają, że nie można liczyć z pewnością na wierność tej prowincji, dopóki mówi się tutaj po polsku, ponieważ język stanowi ścisłą więź pomiędzy tą prowincją a graniczącym z nią krajem — stwierdzano na synodzie ewangelickim w Olecku, który odbył się w 1836 roku.

Od drugiej połowy XIX wieku germanizacja mocno jednak przyspieszyła. O ile w powiecie piskim w 1825 roku ludność polskojęzyczna stanowiła 93%, to w 1925 już tylko 20,2%.

Wojskowe miasto

Orzysz przez lata był pruską fortecą graniczną. Na stałe wojsko pojawiło się w nim w 1753 roku. W 1890 roku pod miastem założono poligon, który przetrwał do dzisiaj.

Wtedy miał ponad 4 tysiące hektarów, teraz ponad 16 tysięcy. Dzisiejszy poligon

jest długi na 20 i szeroki na 15 kilometrów. Co ciekawe, jest jedną z głównych ości lądowych cietrzewia w Polsce. Na jego terenie w okresie jesiennych zlotów gromadzą się żurawie, tworząc największe na Warmii i Mazurach skupiska liczące nawet do 3 tys. ptaków.

Za karę do Orzysza

Dla starszego pokolenia, które wojsko odslugiwało jeszcze w czasach PRL, słowo Orzysz budzi nie najlepsze skojarzenia, bo przez lata funkcjonowała tam karna jednostka ludowego wojska. Od 1971 do 1991 roku przewinęło się przez nią około 30 tysięcy żołnierzy służby zasadniczej. Karano ich tam między innymi morderczymi marszami, musztrą i pracą ponad siłę. Koledzy, po ich powrocie do macierzystych jednostek, nazywali ich „Tygrysami”.

Do tego nawiązuje organizowany na poligonie w Orzyszu „Bieg Tygrysa”. W tym roku (22.08.2026) odbędzie się już jego XIV edycja, w jakiej zaplanowano 4 kategorie biegowe. Najdłuższa liczy sobie 30 kilometrów z 80 przeszkodami naturalnymi i sztucznymi. Biegnie się w butach i spodniach typu wojskowego, z dodatkowym obciążeniem.

Atomowy poligon

Zdecydowanie mniejszą jest wiedza o innym wojskowym oddziale, który stacjonował w Orzyszu, a mianowicie pierwszej w PRL brygadzie rakiet operacyjno-taktycznych. Była to super tajna jednostka. Kiedy w 1961 roku do Białej Piskiej koleją dotarł sprzęt rakietowy, to na czas jego rozładunku i transportu w całym powiecie piskim wyłączono prąd.

Żołnierze brygady w 1962 roku podczas szkolenia na poligonie rakietowym Kapustin Jar w Sowietach, dokonali pierwszego odpalenia rakiety bojowej klasy ziemia-ziemia. Na wypadek wojny mieli niszczyć wojska NATO uderzeniami rakietowo-jądrowymi i chemicznymi. Głowice jądrowe i chemiczne miały pochodzić ze składów Armii Sowieckiej.

I, jak się okazuje, brygadę rakietową z karnym oddziałem coś łączyło. — Oslawiona kompania karna miała „przykryć” funkcjonowanie jednej z najbardziej tajnych jednostek, jaką była

brygada rakietowa — pisze Wiesław Bolesław Łach wartykule „Jednostki wojsk rakietowych i artylerii w garnizonie Orzysz po 1945 roku - wpływ na rozwój i funkcjonowanie miasta”.

Jak zwykle Rosjanie

W Orzyszu nie zachowało się zbyt wiele zabytków. Stary Orzysz już prawie nie istnieje. Po raz pierwszy centrum miasteczka pożar zniszczył w 1826 roku. To, co odbudowano, Sowieci spalili zimą 1945 roku, w tym ratusz, plebanie i sąd.

— Wypalone ruiny zostały rozebrane, a wolne parcele zostały zabudowane bezstylowymi budynkami. O dawnej świetności świadczy jedyna ocalała kamieniczka, która przypomina o uroku mazurskiego miasteczka — można przeczytać na tablicy na „Spacer ścieżkami orzyjskiej ziemi”, stojącej w centrum Orzysza. Takie zdania można zresztą ustawić w większości mazurskich czy warmińskich miast, które palili z zamiłowaniem rosyjscy żołnierze.

Muzeum i cmentarz

Co warto zobaczyć w Orzyszu? Na pewno warto zajść na tamtejszy pierwszoojenny cmentarz wojskowy. Zachowała się tam jedna stela żołnierza brytyjskiego zmarłego w niewoli, na której umieszczono napis: „British Prisoner of War. In Loving Memory. No 21630 Pte J. Robertson. 3rd Batt Black Watch. From His Comrades”.

Konieczne trzeba też odwiedzić niewielkie, ale

niezmiernie ciekawe Muzeum Wojska, Wojskowości i Ziemi Orzyjskiej, które mieści się w centrum miasta, w kamienicy z początku XX wieku. Można tam przyjrzeć się dziejom miasta i okolic oraz kupić arcyciekawe wydawnictwa, na zewnątrz zobaczyć sprzęt wojskowy, a w środku między innymi chusty, jakie przed laty dziergali, a potem zdobili ramiona wychodzący do rezerwy żołnierze LWP.

A potem do wyboru: plaża miejska nad jeziorem Orzysz albo wspomniana już plaża w Nowych Gutach.

IGOR HRYWNA

Trasa ok. 30 km: Pisz-Jeglin-Karwik-Szczechy-Zdory-Kwik-Nowe Guty-Orzysz.

Już 25 lipca 2026 r. Muzeum Wojska, Wojskowości i Ziemi Orzyjskiej w Orzyszu zaprasza na szóstą edycję „Walki Czołgów”, która ponownie odbędzie się na Poligonie Orzysz w Wierzbiniach. To jedno z najbardziej widowiskowych i rozpoznawalnych wydarzeń militarnych w Polsce.

„Podczas tegorocznej edycji widzowie ponownie będą mogli zobaczyć dynamiczną inscenizację współczesnego pola walki z udziałem ciężkiego sprzętu wojskowego, pojazdów pancernych oraz żołnierzy Wojska Polskiego i wojsk sojuszników NATO” - zachęcają organizatorzy.

25 lipca 2026 roku, godz.: 10.00-19.00
Poligon Orzysz – Wierzbiny



Jedyna zachowana stara kamienica w centrum miasta

OGŁOSZENIA DROBNE

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

SKUP koni, bydła, 606-954-202

Szukasz Klientów?

DZIENNIK ELBLĄSKI

tel. **604-408-305**

• **ANGLIA - ARGENTYNA 1:2**
(0:0)

1:0 - Anthony Gordon (55),
1:1 - Enzo Fernandez (85), **1:2** -
Lautaro Martinez (90+2); **żółte**
kartki: **Argentyna** - Lisandro
Martinez, Cristian Romero,
Rodrigo de Paul; **Anglia** - Elliot
Anderson; **sędzia:** Ismail
Elfath (USA); widzów: 68 239

Zespoły Anglii i Argentyny ostatnio spotykały się ze sobą w mundialach w 2002 i 1998 roku. W obu tych meczach atmosfera była napięta, a główną rolę odegrał David Beckham: najpierw jako „czarny charakter”, bo został ukarany czerwoną kartką za kopnięcie rywala Diego Simeone, a cztery lata później jako bohater - zdobywca zwycięskiej bramki na 1:0.

W środę w Atlancie Beckham był jedynie na trybunach, ale na boisku znów iskrzyło. Po pierwszej połowie żadna z ekip nie miała choćby jednego celnego strzału, za to gra była ostra, pełna fauli i przepychanek. Amerykański sędzia Ismail Elfath miał znacznie więcej pracy niż bramkarze Jordan Pickford i Emiliano Martinez, ale żółte kartki ewidentnie zostawił w szafce, bo w pierwszej połowie ani razu z nich nie skorzystał, chociaż okazji ku temu miał sporo.

Wielec futbolu w futbolu kibice zobaczyli dopiero po przerwie, a konkretnie po 55. minucie, kiedy to Anglicy popisali się znakomitą i - co istotne - skuteczną kontrą.

Messi na chwilę spuścił głowę, po czym natychmiast rzucił hasło do ataku. No i się zaczęło! Od tego momentu oglądaliśmy obronę Częstochowy w angielskim wydaniu.

Ekipa z Ameryki Południowej dwoiła się i troiła na boisku, a rywale z coraz większym trudem odpierali jej ataki. Tyle że dopóki dzban wodę nosi, dopóki mu się ucho nie urwie, no i to angielskie urwało się w 85. minucie, gdy po podaniu Lionela Messiego (bo kogóż innego) Enzo Fernandez nie dał najmniejszych szans Pickfordowi. Inna sprawa, że remis mógł być



55. minuta - Anthony Gordon zdobywa gola dla reprezentacji Anglii

MŚ 2026

ANGLICY OBUDZILI ARGENTYŃSKIEGO POTWORA

PIŁKA NOŻNA\\\\ Przez prawie godzinę kibice oglądali mieszane sztuki walki z elementami taekwondo, ju-jitsu, boks, judo i zapasów z niewielkim dodatkiem piłki kopanej. Dopiero bramka zdobyta przez Anglię obudziła argentyńskiego futbolowego potwora.



85. minuta - Enzo Fernandez cieszy się po голу na 1:1

już kilka minut wcześniej, bowiem po głowce Alexisa Mac Allistera piłka odbiła się od wewnętrznej strony słupka i wróciła na boisko.

Stracony gol dodatkowo spętał nogi Wyspiarzom, którzy w tym momencie marzyli jedynie o dotrwanu do dogrywki. Jednak Argentyna dogrywki nie chciała, a że sędzia doliczył aż dziewięć minut, więc miała sporo czasu na zadanie decydującego ciosu. Istniało się! W doliczonym czasie Mac Allister ponownie obył słupkę, ale „Albicelestes” utrzymali się przy piłce, dopadł do niej Messi, który ponownie pokazał klasę, podając wprost na głowę Martineza. 2:1 dla

Argentyny i koniec angielskich marzeń o finale!

Anglicy wciąż mają szansę zająć trzecie miejsce, ale pierwszy od 1966 roku mistrzowski tytuł Argentynczycy skutecznie wybili im z głowy.

LAS MALVINAS SON ARGENTINAS

Po meczu piłkarze Argentyny zaprezentowali na boisku transparent z hasłem politycznym „Las Malvinas Son Argentinas” („Malwiny należą do Argentyny”). Stanowi to ewidentne naruszenie przepisów, ale FIFA jeszcze nie odniosła się do wydarzenia. Kodeks postępowania na stadionach

FIFA zakazuje „transparentów, flag, ulotek, odzieży i innych akcesoriów o charakterze politycznym, obraźliwym i/lub dyskryminującym” na terenie stadionów.

Brytyjski minister ds. biznesu i handlu Peter Kyle natychmiast stwierdził, że incydent ten musi zostać formalnie wyjaśniony podkreślając, że politykę należy oddzielić od mistrzostw świata.

Prezydent Argentyny Javier Milei poprosił natomiast, by nie łączyć wyniku sportowego z kwestią spornego archipelagu, argumentując, że „to tylko mecz piłki nożnej” i stwierdzając, że odzyskanie suwerenności „osiąga się dzięki mądrej dyplomacji, a nie tanim gestom patriotyzmu”.

Światowe media po meczu z Anglią opublikowały zdjęcia jak piłkarze Lisandro Martinez i Giovani Lo Celso trzymali transparent z kontrowersyjnym napisem, uśmiechając się i machając do kibiców na trybunach.

Na tegorocznym mundialu bardzo popularny wśród kibiców tego kraju jest nowy nieoficjalny hymn. „La cuarta estrella” nawiązuje zarówno do Diego Maradony, jak i do roszczeń Argentyny do Malwinów (Falklandów).

Kwestia suwerenności nad wyspami na południowym Atlantyku, znanymi Brytyjczykom jako Falklandy, a Argentynczykom jako Malwiny, od dawna stanowi punkt zapalny w stosunkach między tymi krajami.

W 1982 roku doszło do krótkiego konfliktu zbrojnego o te wyspy, w którym zginęło 649 argentyńskich i 255 brytyjskich żołnierzy. Wielka Brytania ostatecznie zachowała kontrolę nad wyspami, a zdecydowana większość mieszkańców - w dwóch referendach w latach 1986 i 2013 - opowiedziała się za pozostaniem pod brytyjską kuratelą.

Argentyna od dawna twierdzi jednak, że odziedziczyła wyspy po Hiszpanii po uzyskaniu niepodległości w 1816 roku, a Wielka Brytania przejęła nad nimi kontrolę w 1833 roku w wyniku nielegalnego aktu kolonialnego.

**TRENER TUCHEL
STCHÓRZYŁ!**

Za porażkę z Argentyną brytyjskie media zgodnie winią Thomasa Tuchela, wytykając mu przestawienie drużyny na głęboką defensywę po zdobyciu bramki.

„Agonia. Nasze oczekiwanie trwa dalej” – taki tytuł wybija dziennik „Daily Express”, publikując na okładce wielkie zdjęcie załamane, leżącego na ziemi napastnika Harry’ego Kane’a.

– To strzała prosto w serce Anglii! – wykrzyknął komentator telewizji ITV, gdy w doliczonym czasie gry Lautaro Martinez trafił do bramki „Trzech Lwów” na 2:1. Wtedy jasne stało się, że zegar odliczający czas od ostatniego triumfu na mundialu nie zostanie wnie-dziele zresetowany. Tyka od 1966 roku i tykać będzie dalej. A analitycy winią za to głównie jednego człowieka: Thomasa Tuchela.

Dziennik „I” pisze, że do momentu prowadzenia Trzy Lwy rozgrywały swój najlepszy mecz turnieju. Potem jednak stało się coś, co angielscy kibice znali już niedawnej przeszłości: Anglicy schowali się za podwójną gardą.

Komentator gazety Daniel Storey nie gryzie się w język: „Thomas Tuchel powinien zostać zwolniony z tchórzostwo”.

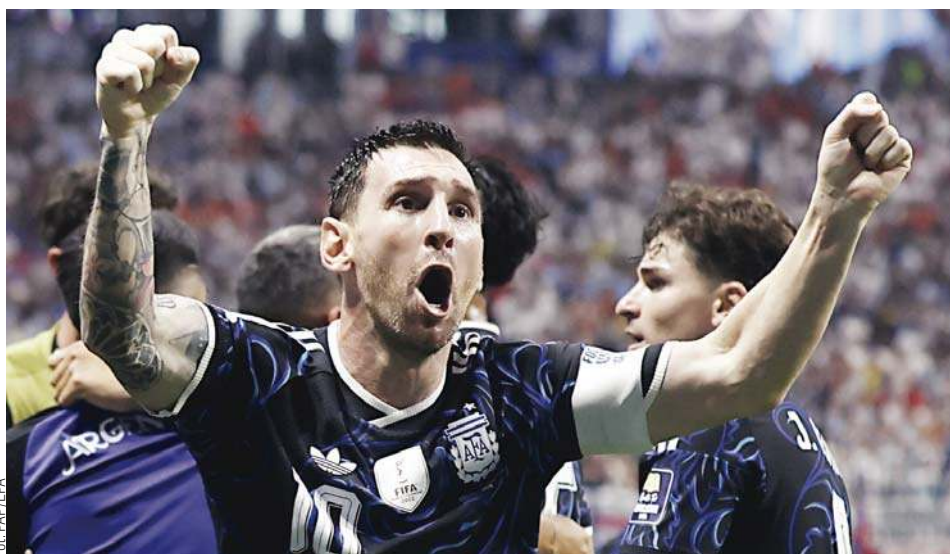
„W domach i pubach w całej Anglii ludzie patrzyli na siebie i mówili, że reprezen-

tacja cofnęła się zbyt głęboko, że pozwala Argentynie na wywieranie zbyt dużej presji. Nie trzeba było nawet uważać się za znawcę czy eksperta. Jak to możliwe, że cały kraj krzyczy do człowieka, który powinien wiedzieć najlepiej, co należy zrobić?” – pyta.

„Teraz widzimy, że Tuchel wcale nie różni się aż tak od Southgate’a (poprzedniego selekcjonera - PAP)” – pisze Martin Samuel z „Timesa”, dodając, że różnica polegała na tym, że Anglicy chcieli przetrwać mecz, a Argentyna – zwyciężyć.

W podobnym tonie utrzy-many jest komentarz Phila McNulty’ego, głównego redaktora ds. piłki nożnej w BBC. „Głównym argumentem przemawiającym za Tuchelem, gdy zastępował sir Garetha Southgate’a, było przekonanie, że wygra mecze, których jego poprzednik wygrać nie potrafił. Że nie sparaliżuje go ostrożność, za którą krytykowano Southgate’a po porażkach w dwóch ostatnich finałach mistrzostw Europy (...). A jednak, gdy stawka była najwyższa i presja największa, Tuchel zdecydował się na taktyczny odwrót i przegrał w sposób, za który Southgate zostałby zmiżdżony krytyką” – pisze McNulty.

12 procent – tę statystykę posiadania piłki przez Anglików pomiędzy 56. i 92. minutą akcentuje w „Daily Telegraph” Jason Burt, który również nie ma wątpliwości,



FOT. PAP/EP

Lionel Messi po raz kolejny udowodnił, że wielkim piłkarzem jest

że to taktyka Niemca spowodowała porażkę reprezentacji.

Krytyka nie dotyczy wyłącznie trenera. Serwis Sky Sports zaznacza, że najważniejsi angielscy piłkarze zagrali poniżej oczekiwań. Słabo oceniono Harry’ego Kane’a (5/10, „nie miał żadnego wpływu na grę”) i Jude’a Bellinghama (6/10, „Argentyna wzięła go na celownik, nie zdołał zaznaczyć swojej obecności, jak w poprzednich spotkaniach turnieju”).

Co teraz? Jeszcze w lutym Thomas Tuchel przedłużył kontrakt na prowadzenie reprezentacji, a BBC pisze, że nie utracił zaufania FA. Następane wyzwanie to Euro 2028 w Anglii, Walii, Szkocji i republice Irlandii. Przynajmniej w tym sensie futbol wróci do domu.

**KTO NIE SKACZE,
JEST ANGLIKIEM**

Zdecydowanie odmienne nastroje zapanowały oczywiście w Argentynie, gdzie hucznie świętowano zwycięstwo nad odwiecznym rywalem.

W Buenos Aires w dzielnicy Palermo w strefie kibica zgromadziło się prawie 30 tys. osób. Większość Argentyńczyków oglądała jednak mecz w domach, a uliczne święto zaczęło się dopiero po ostatnim gwizdku. W Buenos Aires w tradycyjnym miejscu, pod Obeliskiem, w ciągu kilku minut zaczęły się gromadzić tłumy. Podobnie było w Rosario, Cordobie, Mendozie, Tucumanie i Mar del Plata.

W La Placie, stolicy prowincji Buenos Aires, tysiące mieszkańców zebrały się

na głównym Placu Moreno oraz przy Placu San Martina. Ludzie w białobłękitnych barwach tańczyli, śpiewali i bili w bębny. Nocne niebo rozświetlały sztuczne ognie. Jedną z najczęstszych przysięg było „kto nie skacze, jest Anglikiem”, śpiewane przez argentyńskich kibiców od lat 80. XX wieku i świadczące o głębokich animozjach pomiędzy Argentyną a Anglią, związanych między innymi z wojną o Falklandy (Malwinę), stoczoną przez oba kraje w 1982 r. i przegraną przez Argentynę.

Eksperci ocenili pojedynek Argentyna - Anglia jako jeden z największych międzynarodowych klasyków i powtórkę najbardziej mitologizowanego meczu w historii argentyńskiego futbolu – zakończonego takim samym wynikiem ćwierćfinału mistrzostw świata z 1986 roku.

**DZIESIĘCIU FINALISTÓW
Z ATLETICO**

Aż dziesięciu piłkarzy, którzy są w kadrach obu finalistów mistrzostw świata, na co dzień występuje w Atletico Madryt. Klub pobije tym samym w niedzielę historyczny rekord, należący od 1934 roku do Juventusu Turyn, który miał w finale mundialu dziewięciu zawodników.

Na co dzień w Atletico, którego trenerem jest Argentyńczyk Diego Simeone, występuje sześciu jego rodaków: Juan Musso, Nahuel Molina, Giuliano Simeone, Thiago Almada, Nico Gonzalez i Julian Alvarez. W klubie jest także czterech Hiszpanów: Marcos Llorente, Marc Pubill, Alex Baena i Alejandro Grimaldo.

Gdy Włosi triumfowali w MŚ 1934, mieli w kadrze m.in. dziwiątkę z Juventusu: Gianpiero Combiego, Luigię Bertoliniego, Giovanniego Ferrariego, Luisa Montiego, Raimundo Orsiego, Virginio Rosettę, Umberto Caligarisa, Felice Borela i Mario Vargliena.

Finał będzie starciem mistrzów Europy (Hiszpania) z mistrzem Ameryki Południowej (Argentyna). Zostanie rozegrany w niedzielę o godzinie 21 w East Rutherford, niedaleko Nowego Jorku. Argentyna może zostać trzecią drużyną w historii, która obroni tytuł - po Włochach w 1938 i Brazylii w 1962 roku. Natomiast w sobotnim meczu o trzecie miejsce Anglicy zmierzą się z Francją. Początek o godzinie 23. **DRYH, PAP**



FOT. PAP/EP

92. minuta - główka Lautaro Martineza wybija Anglikom z głowy marzenia o finale

REKLAMA

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE
• NAGROBKI URNOWE • RZEŻBY

PIK GRANIT
KAMIENIARSTWO

Oryginalne i wytworne nagrobki, elegancie
oraz unikalne rzeźby, idealnie dopełnią wygląd nagrobka.

Do każdego zlecenia
podchodzimy indywidualnie
i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.

Zadowolenie klienta
to podstawa, stawiamy je sobie
jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Paślęk, ul. Sprzymierzonych 15

Zakład czynny jest w godzinach: pon.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00

tel. 511 273 884, e-mail: biuro@pikgranit.pl

www.pikgranit.pl



UDANY POCZĄTEK TURNIEJU W CHICAGO

SIATKÓWKA\\ W Chicago w pierwszym meczu turnieju Ligi Narodów Polacy bez straty seta pokonali wicemistrzów świata Bułgarów. Szymon Jakubiszak, były środkowy Indykpolu AZS Olsztyn, przyznał, że nie spodziewał się tak łatwego spotkania.



Fot. PAP/Tomasz Waszczuk

Trener Nikola Grbić był bardzo zadowolony ze swoich podopiecznych

Polacy w każdym z trzech setów szybko przejmowali inicjatywę, budowali przewagę i spokojnie kontrolowali przebieg meczu. - Nie spodziewaliśmy się, że tak się potoczy to spotkanie. Oczekiwaliśmy długiego meczu, że rywale będą bardziej agresywni, ale nie wyszło im to spotkanie. Cieszymy się z szybkiego zwycięstwa. Graliśmy dobrze, konsekwentnie, aczkolwiek przed meczem spodziewałem się cięższego spotkania - podkreślił Jakubiszak, który w śródownym meczu zdobył osiem punktów. Przyznał, że początkowo współpraca z rozgrywającym Marcinem Komendą nie układała mu się zbyt dobrze, ale z czasem poczuł się pewniej.

- Na początku miałem problem, byłem zbyt daleko albo pod piłką, ale od trzeciego seta złapałem większy luz i gra naprawdę wyglądała fajnie - dodał 28-letni siatkarz.

Z kolei trener białoczerwonych Nikola Grbić po spotkaniu podkreślał, że to nie ma znaczenia, czy to Polacy grali aż tak dobrze, czy Bułgarzy tak słabo. - Wiem, że przez to, jak graliśmy w tym meczu, było bardzo trudno z nami rywalizować, bo mieliśmy dobre podejście, koncentrację, nie popełnialiśmy dużo błędów. Tylko na początku spotkania mieliśmy za dużo zepsutych ataków i zagrywek, ale potem wróciliśmy na nasz poziom, do tej skuteczności, jaką mamy. Myślę, że każdy element był na wysokim poziomie - od zagrywki, przez blok i obronę, aż po skuteczność ataku w kontrach. Naprawdę bardzo łatwo prowadzić mecz, kiedy ma się zawodników skoncentrowanych, którzy pracują i robią wszystko tak, jak powinni - ocenił trener, dodając, że jest bardzo zadowolony ze swoich podopiecznych.

Kolejne spotkanie białoczerwoni rozegrają w nocy

z piątku na sobotę, ich rywalem będzie Brazylia.

Na czele tabeli Ligi Narodów niezmiennie jest Japonia, która tym razem w Osace ograła 3:2 Włochy, pozostając jedynym zespołem bez porażki.

Do turnieju finałowego, który drugi rok z rzędu zostanie rozegrany w chińskim Ningbo (29 lipca - 2 sierpnia), awansuje siedem najwyższej sklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej oraz gospodarz.

• **Wyniki, Chicago:** Bułgaria - Polska 0:3 (19:25, 17:25, 17:25), Francja - Brazylia 0:3 (23:25, 23:25, 19:25), USA - Chiny 3:0 (25:19, 25:13, 25:20); **Osaka:** Kanada - Argentyna 2:3 (26:24, 25:22, 23:25, 13:25, 17:19), Belgia - Kuba 0:3 (23:25, 19:25, 20:25), Japonia - Włochy 3:2 (24:26, 25:19, 25:20, 23:25, 15:12), Belgia - Włochy 0:3 (20:25, 22:25, 22:25); **Belgrad:** Niemcy - Słowenia 1:3 (17:25, 17:25, 25:23, 26:28), Ukraina - Iran 3:1 (25:22, 25:21, 29:31, 25:19), Serbia - Turcja 0:3 (23:25, 19:25, 18:25).

• **Pozostałe mecze, piątek:** USA - Brazylia (3.00), Chiny - Bułgaria (23); **sobota:** Polska - Brazylia (3.00), Polska - Francja (23); **niedziela:** USA - Bułgaria (3.00), Chiny - Brazylia (19), Bułgaria - Francja (23); **poniedziałek:** Polska - USA (3.00).

PAP

LIGA NARODÓW

1. Japonia	9*	22	27:13
2. USA	7	22	25:10
3. Polska	7	20	25:14
4. Słowenia	7	17	23:16
5. Włochy**	6	20	24:17
6. Ukraina	6	19	21:13
7. Turcja	6	17	21:13
8. Brazylia	6	16	20:15
9. Bułgaria	5	14	18:18
10. Niemcy	4	12	17:20
11. Serbia	4	12	14:18
12. Francja	4	10	16:21
13. Argentyna	3	9	16:22
14. Belgia**	3	9	14:25
15. Iran	2	9	14:22
16. Kanada	1	9	17:25
17. Kuba	1	5	9:24
18. Chiny	1	4	9:24

* liczba zwycięstw decyduje o kolejności w tabeli

** jeden mecz rozegrany więcej

SPRINTEM

TENIS\\ Wbrew wcześniejszym zapowiedziom Maja Chwalińska nie zagra w przyszłotygodniowym turnieju WTA 250 Hamburgu. Polka nadal odczuwa skutki kontuzji stawu skokowego, której doznała w Wimbledonie. „Mimo wyraźnej poprawy stanu zdrowia i postępów w rehabilitacji kostki, po konsultacjach z zespołem medycznym podjęta została decyzja o kontynuowaniu leczenia i wstrzymaniu powrotu do rywalizacji. Obecnie najważniejszym celem pozostaje pełne wyleczenie urazu oraz bezpieczny powrót do gry na najwyższym poziomie” - przekazał w środy wieczór klub BKT Advantage Bielsko-Biała, którego barw broni Chwalińska.

Urazu doznała 29 czerwca w meczu 1. rundy Wimbledonu z Mananchayą Sawangkaew z Tajlandii. Pierwszego seta Polka wygrała 6:2, a w drugim prowadziła 5:2 i 40-30, co oznaczało piłkę meczową. W trakcie wymiany pośliznęła się i uszkodziła staw skokowy. Ostatecznie przegrała 6:2, 5:7, 2:6, a potem wycofała się z rywalizacji deblowej.

LEKKA ATLETYKA

Specjalizująca się w biegu na 400 m Justyna Święty-Ersetic poinformowała, że z powodów zdrowotnych przedwcześnie kończy sezon. Lekkoatletka napisała, że „musi zadbać o siebie i odzyskać spokój”.

Święty-Ersetic bardzo dobrze prezentowała się w tym sezonie, wystąpiła m.in. w mistrzostwach świata sztafet, gdzie była częścią sztafety kobiet 4x400 m i sztafety mieszanej 4x400 m, które wywalczyły kwalifikację na MŚ w Pekinie. Podczas mityngu w Warszawie osiągnęła natomiast najlepszy czas w sezonie - 51,98, co dało jej trzecie miejsce.

W środę poinformowała jednak, że nie czuje się najlepiej i podjęła decyzję o zakończeniu sezonu. „Nie ma dla mnie dziś nic ważniejszego niż moje zdrowie i samopoczucie. W swoim życiu byłam już raz w bardzo ciemnym miejscu. Długo walczyłam, żeby z niego wyjść i obiecałam sobie, że nigdy więcej nie zignoruję sygnałów, które wysyła mi moje ciało i głowa” - napisała lekkoatletka na Instagramie. „To nie jest łatwa decyzja. Boli, bo wiem, ile serca wkładam w każdy trening i każdy start. Ale wiem też, że żadna rywalizacja nie jest ważniejsza od zdrowia. Kocham sport i wierzę, że to nie jest pożegnanie, a jedynie pauza” - dodała. 33-letnia Święty-Ersetic to m.in. mistrzyni olimpijska w sztafecie mieszanej 4x400 m z Tokio 2021 i mistrzyni Europy na 400 m z Berlina 2018.

Najważniejszą imprezą lekkoatletyczną w tym roku są mistrzostwa Europy, które odbędą się od 10 do 16 sierpnia w Birmingham.

HOKEJ\\ Przyszłoroczne mistrzostwa świata rozpocznie mecz reprezentacji Niemiec z odwiecznym rywalem - Szwajcarią, który - podobnie jak w 2010 roku - zostanie rozegrany na stadionie w Gelsenkirchen. Wtedy spotkanie z USA obserwoowało z trybun 77 803 widzów.

Niemieccy organizatorzy poinformowali, że spotkanie inaugurujące MŚ odbędzie się 13 maja 2027. W czwartek ruszyła sprzedaż biletów, z których najtańsze będą kosztować 39 euro. - To coś wyjątkowego, że mistrzostwa świata w Niemczech rozpoczyna się tak ważnym wydarzeniem - powiedział szef komitetu organizacyjnego Claus Groebner. - Gelsenkirchen zapisało się już w historii hokeja w 2010 roku. Teraz meczem otwarcia na tym kultowym stadionie kontynuujemy to dziedzictwo - dodał sekretarz generalny światowej federacji (IIHF) Matti Nurminen. Poza meczem otwarcia, hokeiści będą rywalizować w Duesseldorfie, gdzie zaplanowano też półfinały i finał, oraz w Mannheim. Polacy w przyszłym roku ponownie zagrają w MŚ Dywizji 1A i powalczą o powrót do Elity.

PAP



Justyna Święty-Ersetic niespodziewanie zakończyła sezon

Fot. PAP/Adam Warzawa