

PIĄTEK-NIEDZIELA
|24-26|07|2026|

GAZETA OLSZTYŃSKA

WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



3 0

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 113 (21 712)



Wylot na Warszawę
do remontu |2



Zagrają
dla „Inki” |3



Wyburzą
przedszkole |6



Widmo katastrofy
w cieniu latarni |9



MŚ 2026
— alfabet mundialu |22



LEGENDA „SOLIDARNOŚCI” POTRZEBUJE POMOCY

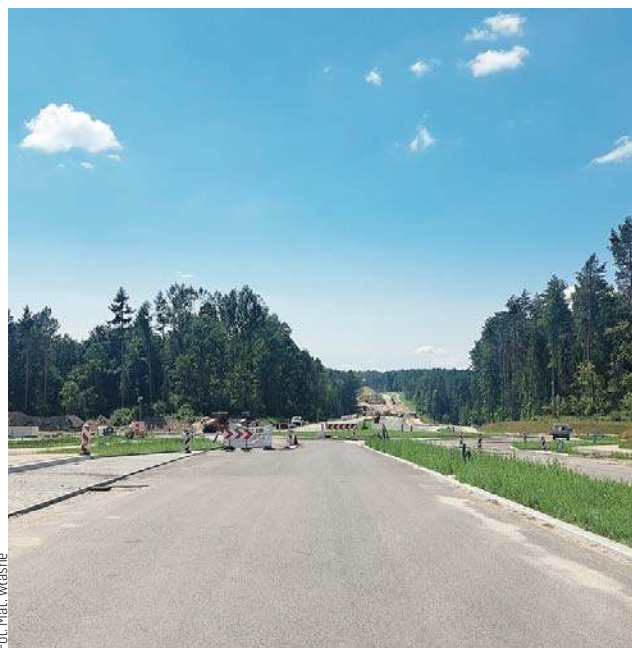
Fot. arch. prywatne

WYLOT NA WARSZAWĘ DO REMONTU

Władze Olsztyna zapowiadały gruntowną przebudowę al. Warszawskiej, na wylocie z Olsztyna. Właśnie robią pierwszy krok.

Przebudowa al. Warszawskiej to element większej całości. Pierwszy z nich jest obecnie realizowany. Chodzi o roboty prowadzone od granic administracyjnych Olsztyna do węzła obwodnicy Olsztyn-Południe. Do ich rozpoczęcia to miejsce było wąskim gardłem, bo na wysokości stacji paliw przy alei Warszawskiej kończą się dwa pasy i droga staje się jednojezdniową. Powoduje to korki, a także niesie za sobą duże ryzyko wypadków. Dlatego Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego zdecydował o przeznaczeniu nieco ponad 95 milionów złotych z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027 właśnie na rozbudowę wylotu z Olsztyna w kierunku Warszawy.

Cała inwestycja ma kosztować 124,2 miliona złotych. Przebudowa rozpoczęła się w pierwszej połowie kwietnia 2025 roku. Na całym odcinku będzie miała po dwa pasy ruchu w każdą stronę. Przebudowany zostanie również znajdujący się w sąsiedztwie dziki parking. Zarząd Dróg Wojewódzkich zamierza tam urządzić tzw. park&ride, czyli miejsce, w którym kierowcy będą mogli zostawić swoje samochody i przesiąść się do autobusu lub komunikacji publicznej. Powstanie w miejscu dawnego parkingu, który znajdował się w sąsiedztwie od dziesięcioleci. Zaplanowano tam przystanek autobusowy dla



wsiadających i wysiadających oraz 26 stanowisk dla samochodów osobowych. — Wszystkie roboty postępują zgodnie z harmonogramem. Park&Ride nabiera kształtu, zasypywana jest płyta najazdowa przy wiadukcie — informuje Władysław Łukaszuk, wicedyrektor Zarządu Dróg Wojewódzkich, inwestora przebudowy wylotu.

Dodatkowo urządzona zostanie ścieżka rowerowa i niezależnie chodnik. Całość zostanie przebudowana na odcinku o długości około 2,5 km.

Obecnie trwa m.in. budowa nasypu - to będzie ok. 175 tys. ton gruntu. Przysypywany ziemią jest już zbudowany wcześniej przepust. Niebawem będzie też wylewana płyta łącząca przyczółki wiaduktu z nasypem.

Ze swojej strony władze Olsztyna zamierzają zająć się miejskim odcinkiem

al. Warszawskiej. Zgodnie z podpisaną umową Zarząd Dróg Wojewódzkich przygotował dokumentację na odcinek drogi kończący się przy skrzyżowaniu z ul. Dybowskiego. W tym przypadku pieniądze częściowo mają pochodzić z projektu dotyczącego rozbudowy tras pieszo-rowerowych w obszarze Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Olsztyna, w rejonie Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz największych osiedli mieszkaniowych.

Zakłada budowę brakujących odcinków infrastruktury, m.in.: od ul. Turowskiego do ul. Sikorskiego (204,5 m) oraz właśnie od ul. Dybowskiego do granicy miasta i wzdłuż ul. Kalinowskiego (2002,35 m), w tym ścieżek rowerowych asfaltowych (szer. 2,0 m) i chodników z kostki betonowej (szer. 1,5-3,0 m). Inwestycja obejmuje

także budowę 73 punktów oświetleniowych, azyle drogowe, zagospodarowanie zieleni i "przebudowę kolizji z infrastrukturą". Kolejnym źródłem finansowania mają być środki z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Częściowo ratusz zarezerwował w przyszłorocznym budżecie kilka milionów złotych, jako wkład własny przy staraniu się o dofinansowanie. — Docelowo chcemy, aby nawierzchnia al. Warszawskiej została przebudowana aż do skrzyżowania z ul. Tuwima — mówi wiceprezydent Olsztyna Marcin Szwarc. — Za realizację odcinka od skrzyżowania z ul. Dybowskiego ma odpowiadać Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu, na podobnych zasadach, jak wykonywano dotychczasowo remonty nawierzchni wielu ulic na terenie Olsztyna. Tym samym odnowiony zostałby w całości najważniejszy wjazd do miasta.

I właśnie ZDZiT Olsztyn zabiera się za realizację tego zamierzenia. W tej sprawie został rozpisany przetarg. - Remont drogi wojewódzkiej nr 527 - al. Warszawska w Olsztynie na odcinku od ul. Tuwima do ul. Dybowskiego (jezdni zachodnia) - czytamy w opisie zamówienia.

W jego ramach planuje się m.in.: frezowanie istniejącej nawierzchni bitumicznej, ułożenie warstwy wiążącej z betonu asfaltowego, rozbiórki i wykonanie nowych chodników i opasek oraz rozbiórki i wykonanie nowych zatok autobusowych.

DAMY I KAWALEROWIE



W Olsztynie powstał warmińsko-mazurski oddział Stowarzyszenia „Klub Dam i Kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności”

Na Warmii i Mazurach powstał terenowy oddział Stowarzyszenia „Klub Dam i Kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności”. Skupia odznaczonych opozycjonistów, przypomina ich zasługi i chroni pamięć o ludziach dawnej „Solidarności”. Na Warmii i Mazurach został formalnie utworzony regionalny oddział Stowarzyszenia „Klub Dam i Kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności”. Podczas spotkania założycielskiego ukonstytuował się zarząd, w którego skład weszli Bożena Reszka, Kazimierz Witczak i Jerzy Szmit.

— Przede wszystkim musimy odnaleźć wszystkich, którzy mają Krzyż Wolności i Solidarności.

Najpilniejszym zadaniem zarządu będzie stworzenie realnej, pełnej listy członków — mówi Jerzy Szmit.

W spotkaniu uczestniczył Piotr Wójcik, prezes ogólnopolskiego stowarzyszenia. To działacz opozycji antykomunistycznej, który w latach 80. drukował i kolportował wydawnictwa podziemne oraz działał w odbudowanych strukturach Niezależnego Zrzeszenia Studentów. Krzyż Wolności i Solidarności otrzymał w 2017 roku.

— Rozpoczynamy działanie oddziału terenowego stowarzyszenia w województwie warmińsko-mazurskim — ogłosił Piotr Wójcik.

Klub skupia już w całym kraju około 500 osób i nadal się rozwija. Znany opozycjonista z naszego regionu, Kazimierz Wosiek, w rozmowie z nami zwrócił uwagę, że działalność organizacji ma służyć zachowaniu tradycji „Solidarności” oraz pamięci o ludziach, którzy tworzyli ją i podtrzymywali jej działalność.

— Jesteśmy rozproszeni, ale każdy z nas dołożył swoją cegiełkę do niepodległości. Chcemy, aby społeczeństwo dostrzegało zasługi ludzi, dzięki którym możemy dziś żyć w wolnym kraju — mówił z kolei Zenon Żłakowski. Krzyż Wolności i Solidarności jest państwowym odznaczeniem nadawanym przez prezydenta RP działaczom opozycji wobec komunistycznej dyktatury za walkę o niepodległość, suwerenność i prawa człowieka. Spotkanie odbyło się w gościnnych progach olsztyńskiej delegatury IPN. Wśród uczestników spotkania były takie legendy pierwszej Solidarności, jak Anna Niszcza i Wojciech Ciesielski.

JAN BERDYCKI

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

Maciej Matera
redaktor naczelny
zarzad@gazetaolsztynska.pl
DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Gryglewicz
a.weder@gazetaolsztynska.pl
885 998 201

Michał Podolak
zastępca red. naczelnego
Zuzanna Leszczyńska
zastępca red. naczelnego

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Zuzanna Leszczyńska
sport@gazetaolsztynska.pl

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

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

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

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

CENTRALNE
BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

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

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



ZAGRALI DLA WOJTKA. POTRZEBA JESZCZE 90 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Muzyka od baroku po współczesność zabrzmiała w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa dla Wojciecha Ciesielskiego. Legenda olsztyńskiej „Solidarności” nadal potrzebuje około 90 tys. zł, by zamieszkać w lokalu bez schodów i barier.

Wojciech Ciesielski słuchał koncertu przygotowanego specjalnie dla niego, siedząc na wózku. Pod koniec wydarzenia wydarzyło się jednak coś, co dla uczestników miało znaczenie większe niż muzyczny finał. Wstał i stanął obok artystów Pro Musica Antiqua.

— To był dla mnie bardzo ważny moment. Pokazuje, ile daje siła wewnętrzna. Jeżeli człowiek się nie zmotywuje i nie myśli pozytywnie, wszystko zaczyna obracać się przeciwko niemu. Pozytywne myślenie jest podstawą — mówił nam później Wojciech Ciesielski.

Koncert charytatywny odbył się 16 lipca w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynie. Zagrał Olsztyński Zespół Kameralny Pro Musica Antiqua. Wystąpili Leszek Szarzyński, Monika Dondalska, Paweł Panasiuk, Lucyna Żołnierka-Frenszkowska, Ewa Alchimowicz-Wójcik i Agnieszka Szczucka. W programie znalazły się utwory od baroku po muzykę współczesną.

Ciesielski przyznaje, że na co dzień bliższy jest mu jazz, to muzyka poważna też towarzyszy mu przez całe życie. Występ zespołu, którego wiernym fanem jest od wielu lat zrobił na nim ogromne wrażenie.

— To było niezwykle wzruszające. Od lat ich słucham. To znakomici wykonawcy, a w kościele jest dobra akustyka. Każdy dźwięk robi wrażenie. Przyszło też bardzo dużo ludzi, mimo wakacji i pogody — relacjonuje Gazecie Olsztyńskiej.



Wojciech Ciesielski zaskoczył wszystkich wstając z wózka

Podczas koncertu prowadzono zbiórkę i rozprawdano cegiełki w postaci płyt zespołu. Liczenie pieniędzy jeszcze trwało, gdy rozmawialiśmy z Wojciechem Ciesielskim. Nadal napływały również wpłaty związane z wcześniejszym koncertem i aukcją dzieł sztuki.

— Jeszcze nie ma podsumowania, bo cały czas idą przelewy. Ludzie licytowali, a teraz zaczynają wpłacać pieniądze — wyjaśnia.

Pomoc jest nadal potrzebna. Ciesielski mieszka w kawalerce mającej zaledwie 14,5 metra kwadratowego. Aby wydostać się z budynku, musi pokonać dziesięć schodów. Samodzielny wyjazd wózkiem jest niemożliwy. Celem zbiórki stał się więc zakup mieszkania z windą, dostępnego bezpośrednio z poziomu chodnika. Do realizacji tego planu brakuje jeszcze około 90 tys. zł.

nych struktur „Solidarności”. W 1980 roku uczestniczył w organizowaniu związku na Wyższej Szkole Pedagogicznej, współtworzył Międzyzakładowy Komitet Założycielski w Olsztynie i inspirował powstanie Niezależnego Zrzeszenia Studentów. Kierował sekcją informacji, organizował spotkania i wiece, brał udział w protestach oraz marszu głodowym.

Po wprowadzeniu stanu wojennego został internowany w Iławie, a później w Kwidzynie. Po zwolnieniu nie zaprzestał działalności opozycyjnej i kolportował podziemne wydawnictwa. Został uhonorowany między innymi Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Wolności i Solidarności oraz Medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości.

Przez lata pomagał innym. Teraz wsparcia potrzebuje on. Marzy nie tylko o mieszkaniu, z którego będzie mógł samodzielnie wyjechać, lecz także o powrocie na koncerty jazzowe bez konieczności proszenia innych o znośnięcie wózka po schodach.

— Zawsze mówię, żeby być uśmiechniętym do każdego — podkreśla Wojciech Ciesielski.

JAN BERDYCKI

JUBILEUSZOWY TURNIEJ W KAROLEWIE ZAGRAJĄ DLA „INKI”

Sport, patriotyzm i pomoc potrzebującym połączą się w sobotę, 25 lipca, w Karolewie. Jubileuszowy X Turniej Piłkarski im. Danuty Siedzikówny „Inki” rozpocznie msza święta, a godzinę później na boisko wyjdą drużyny z całego regionu. Sport, pamięć i pomoc potrzebującym połączą się w sobotę, 25 lipca, w Karolewie. O godz. 10 w kościele pw. św. Stanisława Kostki zostanie odprawiona msza święta. Godzinę później na boisku Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego rozpoczną się mecze X Turnieju Piłkarskiego im. Danuty Siedzikówny „Inki”.



Organizatorzy zapraszają kibiców, gości oraz zawodników — w dniu imprezy będzie można dołączyć do jednej z drużyn. Za przygotowanie wydarzenia odpowiada Stowarzyszenie Semper Fidelis Polonia wraz z regionalnymi środowiskami patriotycznymi. W organizację włączają się osoby związane m.in. z ONR i Ruchem Narodowym, jednak gospodarze podkreślają ponadpartyjny charakter wydarzenia. Gospodarzem tegorocznej edycji jest działaczka społeczna Aneta Duda-Bejnarowicz.

— Turniej nie jest przypisany do jednego miejsca. Odbywał się już w różnych częściach województwa. Teraz przyszła kolej na Karolewo — mówi Aneta Duda-Bejnarowicz. Spodziewany jest udział około sześciu amatorskich zespołów z Warmii i Mazur. Jak podkreśla Piotr Cezary Lisiecki z Ruchu Narodowego, współorganizator turnieju od jego początków dekadę temu, impreza od lat łączy środowiska patriotyczne z miłośnikami futbolu.

— Poziom, mimo że drużyny są amatorskie, potrafi być bardzo wysoki, zwłaszcza w finałach. Jest dużo emocji i pozytywnej energii. Przyjeżdżają zespoły z całego województwa, od Wydmín po Iławę — mówi Lisiecki. Turniej ma również wymiar charytatywny. Podczas imprezy zbierane będą pieniądze dla potrzebujących. Konkretny cel zostanie wybrany po zakończeniu zbiórki, gdy będzie wiadomo, jaką kwotę udało się zgromadzić.

Pierwsza edycja odbyła się w 2017 roku w Ostródzie. Na dwóch halach rywalizowało wtedy 13 drużyn, a 1180 zł przeznaczono na odbudowę domu wielorodzinnego w Nastajkach, który spłonął po uderzeniu pioruna. Ubiegłoroczny turniej rozegrano w Naterkach. Wystąpiło dziesięć zespołów, a wpisowe także przekazano na cel charytatywny. Patronką rozgrywek jest Danuta Siedzikówna „Inka”, jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci powojennego podziemia niepodległościowego. Urodziła się w 1928 roku na Podlasiu. Jej ojciec został deportowany przez Sowieców i zmarł po dotarciu do armii gen. Władysława Andersa. Matkę, współpracującą z polskim podziemiem, zamordowało gestapo.

W grudniu 1943 roku, mając 15 lat, Danuta wstąpiła do Armii Krajowej i przeszła szkolenie sanitarne. Służyła później jako sanitariuszka w 5. Wileńskiej Brygadzie AK mjr. Zygmunta Szendzielarza „Łupaszki”. Jej historia jest związana również z naszym regionem. Po rozwiązaniu brygady przyjechała do Olsztyna, a następnie pod przybranym nazwiskiem pracowała w nadleśnictwie Miłomłyn.

W lipcu 1946 roku została aresztowana przez Urząd Bezpieczeństwa w Gdańsku. Po ciężkim śledztwie komunistyczny sąd wojskowy skazał niespełna osiemnastoletnią sanitariuszkę na śmierć. Wyrok wykonano 28 sierpnia 1946 roku. W grypsie prosiła, by przekazać babci, że „zachowała się jak trzeba”.

JAN BERDYCKI

JAK POMÓC?

Wpłaty można przekazywać na konto
52 1090 2590 0000 0001 6681 4714

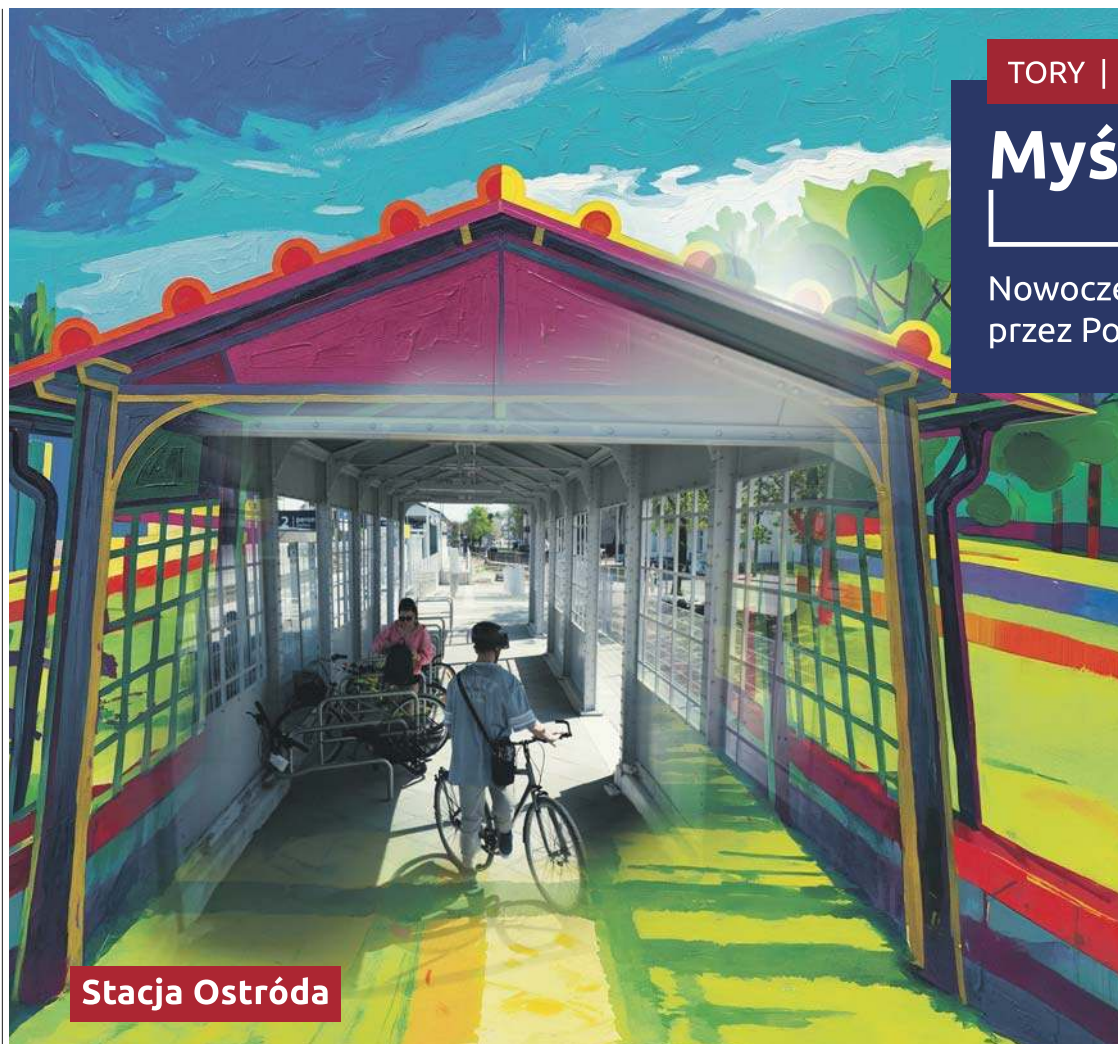
Tytuł przelewu
Darowizna dla Wojciecha Ciesielskiego

TORY | MOSTY | TUNELE

Myślisz, że to abstrakcja? | to mocny konkret

Nowoczesna i bezpieczna infrastruktura tworzona przez Polskie Linie Kolejowe S.A.

#NASZAKOLEJ



Stacja Ostróda



Sterławki Wielkie

KPO zmienia kolej na Warmii i Mazurach

Nowoczesna stacja w Ostródzie i zelektryfikowana trasa przez Krainę Wielkich Jezior

Nowoczesna infrastruktura, większy komfort podróżowania i sprawniejsza obsługa podróżnych – takie efekty przynoszą inwestycje realizowane przez Polskie Linie Kolejowe S.A. dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). W województwie warmińsko-mazurskim do najważniejszych zadań należą modernizacja stacji Ostróda oraz przebudowa i elektryfikacja linii kolejowej między Giżyckiem a Korszami.

Oba przedsięwzięcia są już na zaawansowanym etapie, a podróżni korzystają już z części zmodernizowanej infrastruktury. W Ostródzie dostępne są nowe perony i przejście podziemne z windami. Na Mazurach po dwóch latach prac pociągi ponownie kursują całą trasą pomiędzy Giżyckiem a Korszami, zapewniając dojazd w kierunku Olsztyna. Dobiegają końca pozostałe roboty, w tym prace związane z pełną elektryfikacją linii kolejowej.

To inwestycje ważne nie tylko dla kolei. W regionie o dużym znaczeniu turystycznym sprawny transport publiczny wpływa na codzienne życie mieszkańców,

dostępność miejscowości i atrakcyjność Warmii i Mazur dla odwiedzających. Nowoczesna infrastruktura tworzy warunki do uruchamiania lepszej oferty połączeń, ogranicza wykluczenie komunikacyjne i pozwala skuteczniej konkurować kolei z transportem samochodowym.

Ostróda z nowym standardem obsługi podróżnych

Jednym z największych kolejowych przedsięwzięć realizowanych ze środków KPO w województwie warmińsko-mazurskim jest modernizacja stacji Ostróda. To ważny punkt na trasie łączącej Olsztyn z Iławą, Trójmiastem i innymi częściami kraju, z którego ko-

rzystają zarówno mieszkańcy, jak i liczni turyści przyjeżdżający na Mazury.

Stacja przeszła kompleksową przebudowę. Podróżni korzystają z dwóch zmodernizowanych i podwyższonych peronów, które ułatwiają wsiadanie do pociągów i wysiadanie z nich. Zostały one wyposażone w nowe wiaty, ławki, oświetlenie oraz czytelny system informacji pasażerskiej.

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji jest przebudowane i wydłużone przejście podziemne. Obiekt zapewnia nie tylko dostęp do peronów, ale także tworzy wygodne połączenie pomiędzy oboma strona-

mi miasta. Z przejścia na perony prowadzą windy, dzięki czemu ze stacji mogą komfortowo korzystać osoby o ograniczonych możliwościach poruszania się, w tym seniorzy, rodzice z wózkami dziecięcymi oraz podróżni z ciężkim bagażem. Winda została zamontowana także przy wejściu od strony budynku dworca i ul. Słowackiego.

Zmiany objęły również tę część infrastruktury, której pasażerowie nie widzą bezpośrednio, ale która ma kluczowe znaczenie dla sprawnego kursowania pociągów. Przebudowane zostały tory, rozjazdy i sieć trakcyjna. Powstała nowa nastawnia wyposażona w nowoczesne,



Stacja Kętrzyn

komputerowe urządzenia sterowania ruchem kolejowym. Z Ostródy możliwe będzie prowadzenie ruchu również na sąsiednich stacjach, co zwiększy sprawność zarządzania koleją na ważnym odcinku regionalnej sieci.

Nowy układ torowy pozwala lepiej wykorzystać przepustowość stacji, ułatwia przyjmowanie pociągów i zwiększa bezpieczeństwo ich przejazdu. Inwestycja prowadzona przy utrzymanym ruchu kolejowym wymagała wieloetapowej organizacji prac, ale jej najważniejsze efekty są już dostępne dla podróżnych.

Modernizacja przyniosła także przykład praktycznego wykorzystania materiałów w duchu gospodarki obiegu zamkniętego. Stare wiaty peronowe zostały przystosowane do ponownego wykorzystania jako zadaszenia dla rowerów. Dzięki temu elementy dawnej infrastruktury zyskały nowe zastosowanie, wspierając jednocześnie łączenie podróży rowerowych i kolejowych.

W ramach środków z KPO unowocześniono także system sterowania ruchem kolejowym na stacji Nidzica. Sterowanie zostało przeniesione do lokalnego centrum sterowania w Działdowie, a nastawnię w Nidzicy wyposażono w komputerowe urządzenia i dostosowano do pracy zdalnej. Zastąpienie dotychczasowych rozwiązań nowoczesną technologią zwiększyło niezawodność infrastruktury i usprawniło prowadzenie ruchu pociągów. Inwestycja stworzyła również warunki do długofalowej poprawy bezpieczeństwa ruchu kolejowego w regionie.

Elektryfikacja otwiera nowy rozdział na Mazurach

Drugą kluczową inwestycją jest modernizacja linii kolejowej nr 38 na odcinku Giżycko – Korsze. To fragment ważnej trasy prowadzącej przez Krainę Wielkich Jezior Mazurskich, łączącej Ełk, Giżycko, Kętrzyn i Korsze z Olsztynem.

Najważniejszym elementem przedsięwzięcia jest elektryfikacja. Dotychczas trasa przez Mazury wymagała obsługi taboru spalinowego. Budowa sieci trakcyjnej oraz infrastruktury zasilającej umożliwia wprowadzenie na linię pociągów elektrycznych, które są bardziej efektywne, cichsze i mniej uciążliwe dla środowiska w miejscu użytkowania. Znika także konieczność zmiany lokomotyw na trasach, które wcześniej częściowo przebiegały po liniach zelektryfikowanych, a częściowo po odcinku bez sieci trakcyjnej.

Elektryfikacja oznacza więc znacznie więcej niż montaż słupów i przewodów nadtorami. To technologiczna zmiana całego charakteru linii, dzięki której kolej na Ma-

zurach zostaje włączona w nowoczesny system transportowy kraju. Przewoźnicy zyskują możliwość bardziej elastycznego planowania połączeń, korzystania z nowoczesnego taboru oraz tworzenia bezpośrednich relacji bez czasochłonnych operacji technicznych. Dla pasażerów oznacza to szansę na sprawniejsze, bardziej niezawodne i atrakcyjniejsze podróże.

Pociągi wróciły na odcinek Giżycko – Korsze w grudniu 2025 roku, po dwóch latach prac. Podróżni ponownie mogą dojechać z Giżycka przez Kętrzyn i Korsze do Olsztyna. Początkowo trasę obsługiwały składy spalinowe, natomiast wiosną 2026 roku przewoźnicy rozpoczęli wykorzystywanie nowej infrastruktury przez pociągi elektryczne.

Nowe perony, tory i bezpieczniejsze przejazdy

Modernizacja obejmuje blisko 50 km trasy pomiędzy Giżyckiem a Korszami. Nowe perony powstały w Wilkasach-Niegocinie, Sterławkach Małych, Sterławkach Wielkich, Martianach, Kętrzynie, Nowym Młynie, Linkowie, Tołkinach i Korszach. Są wyższe, dobrze oświetlone i wyposażone w wiaty, ławki oraz czytelne oznakowanie. Ich konstrukcja i dojścia zostały dostosowane do potrzeb osób o ograniczonych możliwościach poruszania się.

Wymieniono tory i przebudowano układy stacyjne. Nowe urządzenia sterowania ruchem kolejowym umożliwiają sprawniejsze i bezpieczniejsze prowadzenie pociągów. Modernizacja objęła również mosty, wiadukty, przepusty oraz przejazdy kolejowo-drogowe. Na skrzyżowaniach torów z drogami montowane są nowe roгатki i sygnalizatory świetlne, które zwiększają bezpieczeństwo kierowców, pieszych oraz pasażerów kolei.

Efektem inwestycji będzie także wyższa prędkość pociągów. Na całym modernizowanym ciągu Ełk – Giżycko – Korsze najszybsze składy będą mogły rozpędzać się do 160 km/h, podczas gdy przed roz-

poczęciem prac obowiązywała prędkość do 80 km/h. Przejazd pomiędzy Ełkiem a Olsztynem ma dzięki temu zająć mniej niż dwie godziny – około 50 minut krócej niż przed modernizacją i elektryfikacją.

Krótsze podróże mają szczególne znaczenie w regionie, w którym odległości pomiędzy głównymi miastami są duże, a alternatywą dla kolei często pozostaje samochód. Sprawniejsza trasa ułatwi mieszkańcom dojazdy do pracy, szkół, uczelni i placówek publicznych. Jednocześnie zwiększy dostępność turystycznych miejscowości Mazur i pozwoli większej liczbie odwiedzających dotrzeć do nich transportem zbiorowym.

Kolej, która wspiera rozwój regionu

Modernizacja stacji Ostróda oraz elektryfikacja trasy Giżycko – Korsze pokazują dwa uzupełniające się kierunki zmian. Pierwszy to poprawa jakości obsługi podróżnych w ważnym regionalnym węźle. Drugi obejmuje kompleksową przemianę całego szlaku kolejowego – od torów i peronów, przez obiekty inżynieryjne i systemy sterowania, aż po budowę sieci trakcyjnej.

Dzięki środkom z KPO kolej na Warmii i Mazurach staje się bardziej dostępna, szybsza i przyjazna dla środowiska. Zmodernizowana infrastruktura zwiększa możliwości przewozowe, ułatwia planowanie nowych połączeń i wzmacnia kolej jako podstawę zrównoważonego transportu w regionie.

Najważniejsze efekty tych inwestycji nie są już odległą perspektywą. Podróżni korzystają z nowych peronów w Ostródzie oraz z przywróconych połączeń pomiędzy Giżyckiem, Kętrzynem, Korszami i Olsztynem. Finalizowane prace dopełnią zmian, dzięki którym nowoczesna kolej ponownie stanie się jednym z najważniejszych środków transportu w Krainie Wielkich Jezior Mazurskich.



Linia kolejowa Korsze – Giżycko

PIENIĄDZE Z KPO TO MOCNY KONKRET

Więcej o przedsięwzięciach KPO realizowanych przez Polskie Linie Kolejowe S.A. na stronie

www.plk-inwestycje.pl



WYBURZĄ PRZEDSZKOLE

Władze miasta chcą uporządkować sprawę swoich budynków, w tym jednego byłego przedszkola. Plany są konkretne.



Budynek dawnego przedszkola przy ul. Pana Tadeusza

Przypomnijmy. Oli-
kwidacji dwóch
o l s z t y ń s k i c h
przedszkoli radni
zdecydowali pod koniec
2024 roku. To Przedszko-
le Miejskie nr 6 przy ul.
Pieniężnego oraz Przed-
szkole Miejskie nr 37 przy
ul. Pana Tadeusza. Mia-
sto uzasadniało decyzję
ich złym stanem tech-
nicznym. Pierwszy jest
zabytkiem położonym na
obrzeżach Starego Mia-
sta. Jak motywowano na
sesji, nie ma możliwości
takiej jego adaptacji, żeby
spełniał wymagania sta-
wiane obecnie przedszko-
lom. Prezydent Olsztyna
Robert Szewczyk, pyta-
ny wtedy o to, co będzie
się mieściło w budynku
po przeniesieniu z niego
przedszkola, przyznał,
że decyzja jeszcze nie
zapadła. Zaś przy budo-
wie budynku, w którym
mieściło się Przedszko-
le Miejskie nr 37, użyto
azbestu. Formalnie pla-
cówki przestaną działać
31 sierpnia 2025 roku,
a przedszkolaki trafią do
innych placówek.

Do PM nr 6, w momen-
cie podjęcia decyzji o wy-
gaszeniu jego działalności,
zapisanych było 75 dzieci,
z których aż 28 od nowe-
go roku szkolnego pójdzie
już do szkoły. Z deklaracji
rodziców wynika, że
większość przedszkolaków
od nowego roku będzie
uczęszczać do Przedszko-
la Miejskiego nr 4, które
znajduje się około 500
metrów od zamykanej pla-
cówki. Jednak deklaracje
dotyczyły wielu placówek
na terenie całego miasta.

Do Przedszkola nr 37
zapisanych było 65
dzieci, z czego 26 teraz
rozpoczęło naukę w szkole.
Tutaj rodzice byli niemal
całkowicie zgodni
i prawie wszystkie dzieci
od nowego roku będą
chodzić do pobliskiego
Przedszkola Miejskiego
nr 39, oddalonego o 450
metrów.

Teraz władze Olsztyna
przystępują do rozwiąza-
nia sprawy jednego z tych

swoich budynków. Chodzi
o nieruchomość położoną
przy ul. Pana Tadeusza.
W tym przypadku stanie
się to nawet radykalnie.
W tej sprawie rozpisano
przetarg. - Opracowanie
dokumentacji projektowo-
kosztorysowej rozbiór-
ki budynku przedszkola
przy ul. Pana Tadeusza
12A w Olsztynie wraz z in-
frastrukturą zlokalizowa-
ną na działce - czytamy
w ogłoszeniu.

Potencjalny wykonaw-
ca ma przygotować pro-
jekt architektoniczno-
budowlany i techniczny.
Dochodzi do tego opra-
cowanie kosztorysowe. Co
ciekawe, ze swojej strony
ratusz wskazywał poten-
cjalne wykorzystanie tego
budynek. - Mam taką ci-
chę nadzieję, że uda nam
się w końcu uruchomić
w Olsztynie centrum ak-
tywnego seniora. A to by-
łaby idealna lokalizacja na
taką placówkę. Będziemy
nad tym pracować, bo to
miejsce aż się prosi, żeby
je uruchomić. A trzeba pa-
miętać, że w najbliższych
latach liczba osób w wieku

senioralnym zwiększy się
drastycznie - mówiła wice-
prezydent Olsztyna Sylwia
Rembiszewska-Piątek.

Jakie obecnie plany
ma miasto wobec terenu
przy ul. Pana Tadeusza? -
Zgodnie z obowiązującym
miejscowym planem zago-
spodarowania możliwe są
na tym terenie usługi edu-
kacji, a także opieki zdro-
wotnej i pomocy społecznej
- wyjaśnia Patryk Pulikow-
ski, rzecznik ratusza.

Kolejna sprawa doty-
czy zagospodarowania
budynek przy ul. Świte-
zianki. W tym przypadku
ratusz również rozpiął
przetarg. - Opracowanie
kompletnej, wielobran-
żowej dokumentacji pro-
jektowo-kosztorysowej
przebudowy i moderniza-
cji budynku użyteczności
publicznej przy ul. Świte-
zianki 4 w Olsztynie wraz
z adaptacją terenu wokół
budynek na potrzeby pla-
nowanego przekształcenia
obecnej placówki w Cen-
trum Specjalistycznego
Poradnictwa i Wspierania
Rodziny w Olsztynie - czy-
tamy w zamówieniu.

NORWID MIAŁ RACJĘ

Europa tworzy wspólny system obrony przed rosyj-
skimi pociskami balistycznymi. Dziesięć państw
wraz z Ukrainą rozpoczęło prace nad projektem
FREYJA, który ma uzupełnić system Patriot i w cią-
gu roku osiągnąć zdolność operacyjną. Wśród państw
założycielskich są Dania, Francja, Niemcy, Włochy,
Holandia, Norwegia, Hiszpania, Szwecja, Wielka Bry-
tania i Ukraina.

A Polska? Polski nie ma!

W projekcie uczestniczą największe europejskie firmy
zbrojeniowe: Eurosam, Leonardo, Thales, Saab i ukra-
iński Fire Point (mimo, że trwa u nich wojna to jest
przygotowany). Czy są wśród nich polskie przedsię-
biorstwa? Ależ skąd!

Leżymy na wschodniej flance NATO, graniczymy
z Ukrainą, Białorusią i obwodem królewieckim. Jeste-
śmy jednym z państw najbardziej narażonych na zagro-
żenie rakietowe. Mimo tego zabrakło nas wgremium,
w którym ustala się zasady budowy nowej europejskiej
tarczy przeciwrakietowej. Czy to jest normalne?

No więc nie będziemy mieli dostępu do technologii,
udziału w produkcji, kontraktów dla przemysłu, wspól-
nych standardów w zakresie zagrożenia, danych operacyj-
nych i wpływu na ostateczny kształt systemu. Państwa
obecne od początku będą dzieliły między siebie wiedzę,
zadania, kompetencje i przyszłe zamówienia.

Dlaczego Polska nie znalazła się w gronie założycieli? Czy
zabrakło inicjatywy politycznej? Czy polskie firmy nie zo-
stały przygotowane do udziału? Czy rozmowy z Ukrainą
zakończyły się fiaskiem? Kto odpowiadał za negocjacje
i jakie działania podjęto przed szczytem w Paryżu?

Czy, gdy Ukraina ma coraz mniej amunicji do syste-
mów obrony powietrznej, a Rosja nasila ataki rakieto-
we, to czy nieobecność Polski w takiej koalicji nie jest
sprawą przede wszystkim bezpieczeństwa naszego
państwa? Dlaczego Polska nie została sygnatariuszem
pomimo obecności Tuska na szczycie?

Czytam, że Donald Tusk był podczas spotkania „obecny,
ale niewidoczny”. Czy brak polskiego podpisu to nie ja-
skrawy bilans „dyplomacji” Donalda Tuska i Radosława
Sikorskiego?

A może Kijów nie chciał udziału Polski w projekcie i nas
przyblokował? Może polskie zakłady nie miały gotowej
oferty przydatnej w projekcie Freyja? A może całkiem
świadomie, skutecznie, zpremedytacją, za zgodą obecnego
rządu jesteśmy wykluczani, marginalizowani, ośmiesz-
eni, wystawiani na niebezpieczeństwo i pomniejszani?
Norwid miał rację, gdy pisał „Kiedyś trywialne polactwo
(nie: polska rzecz) nauczy się sylabizować interes włas-
nej godności?”.

Moim zdaniem nigdy! Bowiem w dziwnym interesie
„polactwa”, a więc ukrytych mniej lub bardziej - tak
naprawdę wrogów Polski - bo trudno ich inaczej na-
zwać, jest pozbawienie Polski znaczenia, suwerenności,
autonomii i jakiegokolwiek siły sprawczej.

Na naszych oczach dzieje się cyniczny, systematyczny,
bezwzględny, pełzający, makiaweliczny czwarty rozbiór
Polski...

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

Zakłada ono m.in. za-
projektowanie sali konfe-
rencyjnej dla 40 osób, sali
na warsztaty grupowe dla
dzieci oraz pracowni kuli-
narnej.

Centrum specjalistyczne-
go poradnictwa i wsparcia
rodziny to placówka oferu-

jąca pomoc psychologicz-
ną, prawną i pedagogiczną.
Taki instytucje pomagają
w kryzysach życiowych,
problemach wychowaw-
czych oraz w sprawach
związanych z przemocą lub
uzależnieniami.



LIDZBARK WARMIŃSKI KONSEKWENTNIE BUDUJE MARKĘ UZDROWISKA

„Nowoczesna komunikacja to dziś jeden z filarów rozwoju miasta”
– rozmowa z burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego Jackiem Wiśniowskim.



Jacek Wiśniowski

— Panie burmistrzu, Lidzbark Warmiński od kilku lat konsekwentnie rozwija funkcję uzdrowską miasta. Co jest dziś kolejnym krokiem na tej drodze?

— Budowanie marki uzdrowiska to znacznie więcej niż inwestycje w infrastrukturę. To również sposób, w jaki opowiadamy o naszym mieście i jak komunikujemy się z mieszkańcami, turystami oraz kuracjuszami. Dlatego rozpoczynamy proces dostosowania naszych serwisów informacyjnych do współczesnych

standardów. Chcemy, aby osoba, która po raz pierwszy wpisze w wyszukiwarkę „Uzdrowisko Lidzbark Warmiński”, od razu zobaczyła profesjonalny, nowoczesny i przejrzysty serwis będący wizytówką naszego miasta. To jeden z elementów długofalowej strategii budowania rozpoznawalnej marki uzdrowiska.

— Dlaczego właśnie serwisy internetowe są tak ważne?

— Dziś pierwsze wrażenie bardzo często powstaje jeszcze przed przyjazdem do miasta. To internet jest miejscem, gdzie turyści planują podróż, kuracjusze szukają informacji o zabiegach, a mieszkańcy chcą szybko znaleźć aktualności czy informacje o wydarzeniach. Jeżeli chcemy konkurować z najlepszymi polskimi uzdrowiskami, musimy być obecni w nowoczesny i atrakcyjny sposób również w przestrzeni cyfrowej.

— Co zmieni się dla mieszkańców i odwiedzających?

— Przede wszystkim chcemy uporządkować informacje i sprawić, aby były łatwo dostępne. Nowy serwis będzie intuicyjny, czytelny i dostosowany do telefonów komórkowych. Znajdą się w nim informacje o ofercie uzdrowskiej, atrakcjach turystycznych, wydarzeniach kulturalnych, bazie noclegowej, gastronomii czy możliwościach aktywnego wypoczynku. Zależy nam, aby każdy – niezależnie od wieku – mógł szybko odnaleźć to, czego szuka.

— Czy można powiedzieć, że jest to element budowania jednej, spójnej marki miasta?

— Zdecydowanie tak. Marka miasta nie tworzy się wyłącznie poprzez logo czy hasło promocyjne. To suma wszystkich doświadczeń mieszkańców i gości. Spójna identyfikacja wizualna, nowoczesna komunikacja, atrakcyjna

oferta oraz wysoka jakość informacji budują zaufanie i sprawiają, że Lidzbark Warmiński jest postrzegany jako miejsce profesjonalne, nowoczesne i przyjazne.

— Jakie są kolejne etapy tego procesu?

— Dostosowanie serwisów informacyjnych to dopiero początek. Równolegle rozwijamy ofertę uzdrowską, inwestujemy w przestrzeń miejską i wzmacniamy działania promocyjne. Chcemy, aby marka Uzdrowisko Lidzbark Warmiński była rozpoznawalna nie tylko na Warmii i Mazurach, ale również w całej Polsce. To projekt rozpisany na lata, ale jestem przekonany, że konsekwentne działania przyniosą oczekiwane efekty.

— Czego życzyłby Pan mieszkańcom w kontekście rozwoju uzdrowiska?

— Chciałbym, abyśmy wszyscy byli ambasadorem naszego miasta.

TA DYSCYPLINA ROŚNIE W SIŁĘ



Coraz lepsze wyniki spowodowały, że w Stawigudzie powstał Kolarski Ośrodek Szkolenia Sportowego. Adepti kolarstwa z terenu gminy Stawiguda to silna reprezentacja. Z roku na rok osiągają coraz większe sukcesy. Przykładem jest m.in. Szymon Stokłos. - Nasz zawodnik Szymon Stokłos zwyciężył w swojej kategorii w Road Race Elbląg. Szymon ścigał się ze 150 doświadczonymi zawodnikami na ulicach Elbląga i okolic, zdobywając nowe doświadczenia. Był najmłodszym zawodnikiem wyścigu - informuje Gminny Klub Kolarski Stawiguda.

Szymon Stokłos to także brązowy medalista Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, reprezentant kadry Polski oraz Mistrz Polski LZS w jeździe indywidualnej na czas. Natomiast Piotr Raczko to dwukrotny brązowy medalista Mistrzostw Polski LZS na torze. Sama drużyna ze Stawigudy może pochwalić się tytułem Najlepszej Drużyny Pucharu Warmii. Rozwijające się talenty dostrzegła centrala. Dlatego zdecydowano o uruchomieniu w Stawigudzie Kolarskiego Ośrodka Szkolenia Sportowego. W tej sprawie umowę podpisał Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda wraz z Marcinem Saczukiem – trenerem zawodników Gminnego Klubu Kolarskiego oraz koordynatorem Krajowego Ośrodka Szkolenia Sportowego. Kolarskie Ośrodki Szkolenia Sportowego (KOSS) to prowadzony przez Polski Związek Kolarski krajowy system wyszukiwania i wspierania utalentowanej młodzieży. Program ten uzupełnia szkolenie zawodników oraz współpracuje z lokalnymi klubami i szkołkami w całej Polsce. Natomiast o budowę toru kolarskiego starają się władze Biskupca. Jego projekt jest już gotowy. W tej sprawie burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski spotkał się z wiceministrem sportu i turystyki Ireneuszem Nałazkiem oraz wicewojewodą warmińsko-mazurskim Zbigniewem Szczypińskim. Miałby to być pierwszy tego typu nowoczesny obiekt treningowy dla kolarzy w województwie warmińsko-mazurskim.

- Tor kolarski z prawdziwego zdarzenia to nie tylko marzenie naszych lokalnych kolarzy, którzy od lat wyczekują tej inwestycji, ale również istotny krok w rozwoju kolarstwa w naszym regionie. Budowa toru nie tylko ułatwi treningi naszym zawodnikom, ale także stworzy nowe możliwości dla lokalnej społeczności. Będzie to także dodatkowy atut dla Ludowego Klubu Kolarskiego Warmia Biskupiec i dla całej Polski północno-wschodniej. Bo takiej infrastruktury tu brakuje! - informował burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski.

GS

Lidzbark Warmiński ma ogromny potencjał – wyjątkową historię, piękne zabytki, bogatą ofertę kulturalną i status uzdrowiska. Teraz naszym zadaniem jest pokazać to światu w nowoczesny sposób. Jestem przekonany, że wspólnie zbudujemy markę, z której wszyscy będziemy dumni.

„Budowanie marki uzdrowiska zaczyna się od jakości informacji. Chcemy, aby każdy kontakt z Lidzbarkiem Warmińskim – również ten w internecie – zachęcał do odwiedzenia naszego miasta i przekonywał, że warto tu wracać.” – podsumowuje Burmistrz Jacek Wiśniowski.

RED

PO MATURZE ZAŁOŻYŁEM FIRME

Jakub Pająk z Działdowa ma dopiero 21 lat, a już może pochwalić się ogromnym sukcesem. Jego firma SpiderMath działa w dziedzinie edukacji w całej Polsce. Mężczyzna wraz z zespołem nauczycieli udziela internetowo korepetycji z matematyki w niestandardowy sposób. Jak udało mu się to osiągnąć i czy prowadzenie firmy w tak młodym wieku jest wyzwaniem?

— Jest pan młody, ma dopiero 21 lat, a już prowadzi pan własną firmę SpiderMath świadczącą usługi z zakresu korepetycji z matematyki. Czy jest to proste w tak młodym wieku?

— Wszystko zaczęło się od tego, że matematyka zawsze była moją mocną stroną. Często brałem udział w konkursach. Już w czwartej klasie szkoły podstawowej udało mi się nawet wyjechać za granicę na konkurs organizowany w liceum. W pewnym momencie mama zaproponowała, żebym zaczął pomagać kolegom. Oczywiście wtedy jeszcze zupełnie bezpłatnie. Po prostu zauważyła, że część osób w klasie ma problemy z matematyką i skoro mnie idzie dobrze, mógłbym spróbować im coś wytłumaczyć. Okazało się, że koledzy nie tylko zaczęli lepiej rozumieć matematykę, ale również polecali mnie innym uczniom. Z czasem zaczęliśmy spotykać się nawet w większych grupach. Wtedy po raz pierwszy pojawił się pomysł założenia własnej firmy. Po maturze, kiedy miałem 19 lat, zacząłem intensywnie myśleć o własnym biznesie. W grudniu tego samego roku założyłem firmę. Od początku szukałem uczniów już nie tylko lokalnie, ale w całej Polsce. Jednocześnie rozpocząłem rekrutację korepetytorów. Przygotowałem bardzo dokładny plan działania — zarówno pod kątem rekrutacji, jak i marketingu. Pierwszych uczniów udało mi się pozyskać właściwie już w pierwszych dniach działalności. Pamiętam też pierwsze opinie. Od początku były bardzo pozytywne i to utwierdziło mnie w przekonaniu, że warto ten pomysł rozwijać.

— Każdy uczeń jest inny, ma inne potrzeby oraz oczekiwania. Jak dotrzeć do każdego z nich?

— Myślę, że kluczem jest zrozumienie, że uczeń potrzebuje podczas zajęć dużej swobody. Powinien mieć możliwość zadawania pytań bez obawy, że zostanie za to skrytykowany.

Bardzo często słyszę od uczniów, że w szkołach niestety bywa z tym różnie.

Nie mówię oczywiście o wszystkich szkołach i nauczycielach, ale regularnie trafiają do mnie osoby, które opowiadają, że kiedy o coś pytają, słyszą, że powinny już to wiedzieć albo że nie ma czasu na dodatkowe wyjaśnienia, bo trzeba realizować kolejny materiał.

W efekcie uczniowie zaczynają bać się pytać. Moim zdaniem powinniśmy robić dokładnie odwrotnie — wręcz zachęcać ich do zadawania pytań. Uczeń nie jest alfą i omegą i nie musi wiedzieć wszystkiego. Przychodzi na korepetycje właśnie po to, żeby otrzymać pomoc. Potrzebne są cierpliwość, szczerą chęć pomocy i pewność w tym, czego się naucza. My jesteśmy od tego, żeby tłumaczyć. Jeśli uczeń czegoś nie rozumie, próbujemy kolejny raz, czasem w zupełnie inny sposób. I robimy to tak długo, aż naprawdę zrozumie.

— Matematyka w ogóle jest zmartwieniem wielu uczniów. Jak można ich zachęcić do tego, żeby chętnie zaczęli się uczyć tego przedmiotu?

— Myślę, że taka swoboda podczas zajęć zdecydowanie pomaga. Może nie sprawi od razu, że każdy pokocha matematykę, ale przynajmniej uczeń nie będzie się do niej



Jakub Pająk

zniechęcał. U nas bardzo dobrze sprawdza się podejście „kolega z kolegą”. Staramy się tłumaczyć prostym językiem i nie używać trudnych pojęć, dopóki nie są naprawdę potrzebne. Często odwołujemy się do przykładów z codziennego życia, nawet jeśli na pierwszy rzut oka nie mają wiele wspólnego z matematyką. Jeżeli ktoś kompletnie nie rozumie ułamków, nie zaczynamy od definicji licznika i mianownika. Najpierw tłumaczymy najprościej: licznik jest na górze, mianownik na dole, pomiędzy nimi mamy kreskę ułamkową. Dopiero później wprowadzamy kolejne pojęcia. Takie podejście naprawdę się sprawdza. Ważne jest też, żeby podczas lekcji nie rozmawiać wyłącznie o matematyce. Czterdzieści minut ciągłego wysiłku umysłowego to bardzo dużo. Dlatego czasem pytamy ucznia o hobby, zainteresowania czy po prostu o to, co u niego słychać. Takie krótkie przerwy co 15–20 minut pozwalają na chwilę odpocząć i później wrócić do nauki z większym skupieniem.

— To może jeszcze kilka słów o firmie. Działa pan na terenie całej Polski. Czy

łatwo było w woj. warmińsko-mazurskim rozkręcić taką firmę?

— Na początku było mi bardzo trudno, bo miałem zaledwie 19 lat. Większość osób, które zakładają własną firmę, ma około 30 lat, często dziesięć lat doświadczenia zawodowego i trochę większą wiedzę o tym, jak funkcjonuje biznes. Ja w wieku 19 lat nie wiedziałem właściwie nic. Pamiętam, że pytałem kolegów, czym jest faktura. Nie wiedziałem, jak działa podatek dochodowy. Musiałem się tego wszystkiego nauczyć, bo wcześniej nie miałem praktycznie żadnej styczności z pracą. Jeśli chodzi o rozwój samej firmy, ogromne możliwości daje internet. Dzięki niemu dotarcie do dużej liczby uczniów nie było aż tak trudne, ponieważ możemy publikować ogłoszenia w całej Polsce. To jest właśnie piękne w internecie — może łączyć ludzi i daje możliwość pomocy niezależnie od tego, czy ktoś mieszka na Warmii i Mazurach, Podhalu czy w niewielkiej miejscowości.

— Czy osoba z Warmii i Mazur może liczyć na lekcje stacjonarne, czy działacie wyłącznie online?

— Prowadzimy wyłącznie lekcje online. Uważam, że podczas zajęć zdalnych jesteśmy w stanie więcej pokazać i wytłumaczyć. Pracowałem stacjonarnie z uczniami jeszcze wtedy, gdy sam chodziłem do szkoły. Problem polegał na tym, że pracowaliśmy na jednym zeszytce, patrzyliśmy sobie przez rękę i zwyczajnie nie było to wygodne. U nas lekcja wygląda inaczej. Łączymy się z uczniem i korzystamy ze wspólnej interaktywnej tablicy. Możemy wkleić zadanie, które oboje widzimy na swoich monitorach, wspólnie po nim pisać, dodawać wykresy, skreślać, podkreślać i rysować. Moim zdaniem takie zajęcia są bardziej efektywne.

Wiele osób ma złe skojarzenia z nauką zdalną po pandemii. Wtedy jednak problem polegał głównie na tym, że lekcje często przypominały wykłady i brakowało interakcji z uczniami. My pracujemy zupełnie inaczej.

— Czy zdarzają się uczniowie, którzy mimo wszystko nie potrafią zrozumieć matematyki?

— Zdarzają się osoby, które mają duże trudności, ale nigdy nie spotkałem ucznia, którego można byłoby z góry skreślić. Ktoś może potrzebować więcej czasu, może wolniej „łapać”, a wytłumaczenie jednego zagadnienia zajmie mu dwa razy dłużej niż innej osobie. Nie oznacza to jednak, że nie jest w stanie zrozumieć matematyki. Wiele zależy od podejścia i sposobu tłumaczenia.

— Wielu uczniów nie lubi chodzić do szkoły. Czy pana zdaniem problem leży w systemie edukacji?

— Myślę, że częściowo problemem jest podejście oparte na straszeniu. Nie mówię oczywiście, że dzieje się tak w każdej szkole, ale sam od podstawówki słyszałem: „zaraz będzie czwarta klasa, to zobaczycie”, później: „zaraz będzie siódma klasa, to dopiero zobaczycie”. Drugą kwestią to duże obciążenie uczniów. Moim zdaniem najlepsze, co możemy zrobić, to wspierać młodego człowieka i mówić mu, że da radę. Straszenie kolejnym etapem edukacji raczej nie zachęca do nauki.

— Czy brak prac domowych może wpływać na poziom wiedzy uczniów?

— Prace domowe czasami są potrzebne, ale wszystko zależy od ucznia. Jeżeli przez 45 minut jest aktywny, skupiony i rzeczywiście słucha, dodatkowa praca w domu często nie jest konieczna. Są jednak osoby, które potrzebują więcej czasu i większej liczby powtórzeń. W ich przypadku zadania domowe mogą być bardzo pomocne. Nie podchodziłbym więc do tego zero-jedynkowo.

— Czy pana zdaniem potrzebne są zmiany w programie nauczania matematyki? Zakres materiału jest odpowiedni?

— To dobre pytanie. Mam wrażenie, że za mało mówi się o tym, jak bardzo matematyka rozwija mózg. Jest świetnym narzędziem do trenowania logicznego myślenia i właśnie dlatego uważam, że powinna pozostać przedmiotem obowiązkowym na maturze. Jeżeli chodzi o sam zakres materiału, myślę, że w niektórych działach jest on trochę zbyt szeroki. Być może warto byłoby zastanowić się, czy wszystkie zagadnienia muszą być omawiane aż tak szczegółowo.

MONIKA SMOLIK



Wczoraj wieczorem, czekając na zielone światło w samym centrum Krakowa, mój wzrok przykuł oblepiony, latarniany słup, na którym wypatrzyłam, pośród innych ogłoszeń taki anons: "wsparcie w pisaniu prac licencjackich, magisterskich dyplomowych." No cóż - "każdy orze jak może". Według bowiem danych statystycznych, w Krakowie kształci się niemal 130 tysięcy studentów i to przynajmniej na kilku bardzo dobrych polskich uczelniach, jak choćby Uniwersytet Jagielloński czy Akademia Górniczo-Hutnicza. To potężna armia młodych ludzi, która podobno ma w przyszłości stanowić naszą elitę.

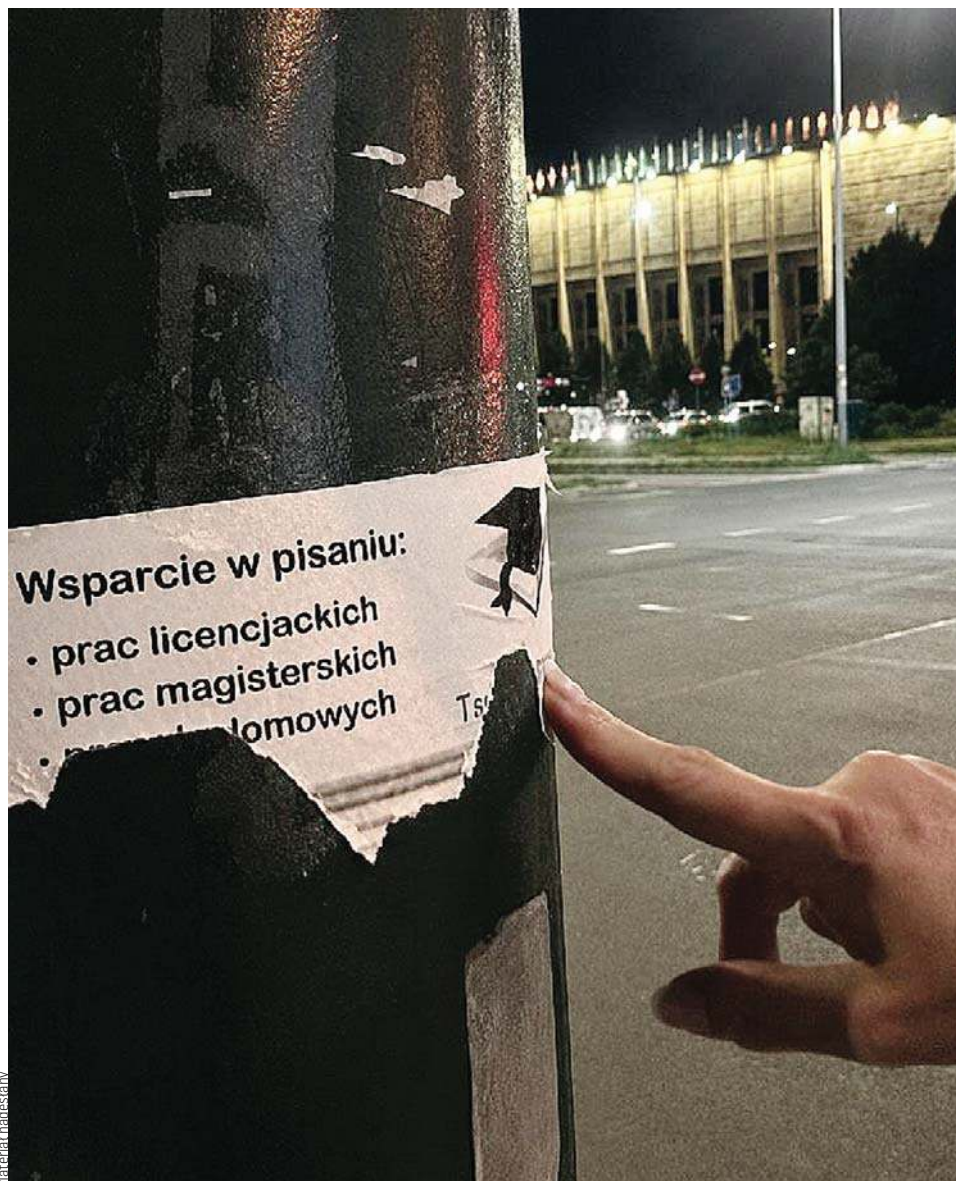
Brak uczciwości intelektualnej i honoru

Najbardziej uderzył mnie jednak znamieny detal, czyli papierowe pasczki z informacjami, które były doszczętnie pozrywane. Został sam pień ogłoszenia. Zapotrzebowanie, jak widać, jest gigantyczne, a popyt rynkowy na to bezstresowe oszustwo wręcz pęka w szwach.

Tak zwani „pomagacze”, jak ich nazywam, a w rzeczywistości fabryki prac na zlecenie, robią od czasu upowszechnienia internetu złoty interes, choć pamiętam, że i wcześniej zdarzały mi się kupione prace. I nawet nie były to z prawnego punktu widzenia plagiaty w ścisłym znaczeniu tego słowa, czyli prace powielane.

Prace bywały i bywają nawet formalnie unikalne, a z punktu widzenia merytorycznego, nierzadko poprawne i rzetelnie skompiowane. Problem leży w czymś zupełnie innym, a mianowicie w bezczelnym podszywaniu się pod czyjeś autorstwo i w ordynarnym oszustwie. Kupowanie gotowego tekstu i sygnowanie go własnym nazwiskiem to intelektualne kłamstwo, w którym obie strony zawierają cyniczny pakt.

Kupujący wykazuje całkowity brak uczciwości intelektualnej i honoru.



WIDMO KATASTROFY W CIENIU LATARNI

Kończy uczelnię z dyplomem, między innymi nie na podstawie własnej pracy, i uczy się, że w życiu wystarczy spryt i parę stówek, by kupić sobie status kompetentnego, wykształconego. Z kolei „pomagacz” handluje własną i cudzą godnością. Sprzedaje swoje pióro za drobne, legitymizując nieuczciwość i niszcząc sens wyższego wykształcenia. Moralne szambo zobu stron.

Fatsz nie wybacz

Co ciekawe, ten bezstresowy proceder potrafi zrodzić sytuacje czysto groteskowe. Pamiętam studenta, który przyniósł mi swoją pracę magisterską – nomen omen – na

temat wartości. Młody człowiek zapewniał mnie, że rzetelne badania przeprowadził w konkretnej instytucji w Ilawie, której nazwę oczywiście podał. Kiedy jednak czytałam się w tekst, coś zaczęło mi nie pasować. Chłopak ewidentnie skorzystał ze „wsparcia” osoby jeszcze bardziej nieuczciwej niż on sam, który po prostu wcisnął mu jakiś gotowiec, a zamawiający nawet nie zadał sobie trudu, by własną „pracę” przeczytać! Ponieważ, o ile we wstępie magisterki podał Ilawę, to w kolejnym rozdziale była podana miejscowość z południa Polski. Gdy zadzwoniłam, tak na wszelki wypadek, do owej instytu-

cji w Ilawie, to usłyszałam tylko konsternację w głosie dyrektorki, ponieważ nikt takiego studenta na oczy nie widział, nikt go nie znał i żadnych badań u niego nie prowadził...

Ale w tym całym zjawisku rzuca się w oczy coś jeszcze – na szczęście – pewien bardzo wymowny brak.

Czy widzieliście kiedyś na słupie ogłoszenie: „Napiszę pracę inżynierską z budownictwa, fizyki technicznej albo robotyki”? Nie widziałam wiele takich ogłoszeń. I nie jest to przypadek.

Gdyby ktoś nawet porwał się na zlecenie z kierunków inżynierskich, szybko zdezynteryjowałby się ze ścianą. Stworzenie rzetelnej inżynierki

wymaga bardzo wysokiej wiedzy specjalistycznej, przeprowadzenia realnych pomiarów, badań laboratoryjnych, surowych danych oraz skomplikowanych obliczeń. Takiej pracy nie da się „złożyć” na kolanie. Nie pomoże tu zmyślenie kilkunastu ankiet ani kompilacja paru nastu cytatów z mądrych książek, podparta fikcyjnymi wnioskami. Na wydziale technicznym każdy wynik musi się zgadzać, każda zmienna ma swoje uzasadnienie, a każdy wzór i algorytm musi po prostu działać. Tu nie ma miejsca na wodolejstwo.

Ci, którzy naprawdę się na tym znają, czyli absolwenci i specjaliści nauk ścisłych, mają zazwyczaj dobrą, świetnie płatną pracę. Nie muszą spędzać wieczorów na dorabianiu lewymi zleceniami za paręset złotych od leniwego seminarzysty. Ponadto ludzie nauk ścisłych z natury cechują się większą intelektualną uczciwością i rygorystyczną dyscypliną myślenia. Wiedzą dobrze, że w ich dyscyplinach fałsz nie wybacz.

Symbol pogoni za papierkiem bez pokrycia

Brak przygotowania u humanistycznego magistra skończy się co najwyżej słabym raportem lub błędem w pismach urzędowych. Jeśli jednak inżynier-oszust, który kupił dyplom, zabierze się za projektowanie – konsekwencje bywają śmiertelne. Błąd w obliczeniach nośności i zmęczenia materiału w mostach czy wiaduktach to pewna katastrofa budowlana i śmierć ludzi.

Ignorancja w kodowaniu oprogramowania wyrobów medycznych, np. respiratorów czy aparatów RTG, bezpośrednio zabija pacjentów.

Nieznamość fizyki w instalacjach przemysłu chemicznego czy energetycznego to murowany wybuch i skażenie środowiska.

Fizyki i matematyki nie da się przekupić ani oszukać tanim sprytem. W tym kontekście przypominały mi się słowa, o których opowiadał Aleks – chłopak

mojej córki, studiujący na Akademii Górniczo-Hutniczej, flagowej polskiej uczelni technicznej. Aleks wspominał, że na jednym z pierwszych jego wykładów z fizyki profesor postawił sprawę krótko i bez zbędnego owijania w bawelnę. Powiedział studentom wprost: „Możecie ściągać na moim egzaminie z fizyki. Ja nie będę z wami biegał ani was pilnował. Ale pamiętajcie, że to się na was odbije w sposób śmiertelny. Na kolejnych latach po prostu polegniecie, bo brak tych podstaw zemści się na kolejnych latach z innych przedmiotów”. I profesor miał całkowitą rację, ponieważ tam nie ma miejsca na udawanie, bez opanowania fundamentów po prostu się polegnie.

Rzeczywistość tych twardej studiów podsumowuje zresztą krótko mój syn Antoni, który kończy studia również na krakowskiej Akademii Górniczo-Hutniczej. Gdy pytam go o ten cały proceder, ucina temat z właściwym inżynierom pragmatyzmem: „Mamo, tu studia są tak ciężkie, że my po prostu nie mamy czasu na takie głupoty. Tu się nikt w to nie bawi. Co innego na kierunkach humanistycznych i społecznych. To tam najbardziej kwitnie ten proceder.”

Karteczki pozrywane ze słupów na krakowskich ulicach stały się smutnym symbolem pogoni za papierkiem bez pokrycia.

Pociesza mnie jedno. Gdy trzeba zbudować coś, co ma stać, działać i nie wybuchnąć, „pomagacze” bezradnie rozkładają ręce. Fizyka, matematyka i logika rzadko przyjmują łapówki. Nie da się też kupić ich zaliczenia pracą zamówioną z ogłoszenia na latarnianym słupie.



ZDZISŁAWA KOBYLŃSKA

PLEBISCYT

Oto często niewidoczny bohater lokalu, a zarazem jego serce

(ka)

Każde danie ma swoją historię. Zanim trafi na stół, powstaje nie tylko ze składników, ale też z pomysłu, doświadczenia, pasji i wielu godzin pracy człowieka, którego goście często nawet nie widzą.

To właśnie kucharz jest sercem restauracji. Osobą, która każdego dnia dba o to, by smak, jakość i estetyka potraw sprawiała, że goście chcą wracać.

KATEGORIA: KUCHARZ ROKU

- Moja pasja do gotowania narodziła się w rodzinnym domu, w kuchni babci i mamy. To właśnie od nich nauczyłem się, że gotowanie to coś więcej niż przygotowywanie posiłków, to sposób na okazywanie miłości i troski. Pamiętam, że już jako sześciolatek, będąc w zerówce, powiedziałem, że kiedyś będę „panem od mieszania w garach”. Wtedy wszyscy potraktowali to z uśmiechem, ale ja naprawdę w to wierzyłem. Dziś wiem, że to właśnie wtedy narodziło się moje marzenie, które z czasem stało się moją drogą i zawodem - wspomina Dariusz Baryga (Dariusz Baryga Chef Poland, Giżycko). Największą satysfakcję daje mu uśmiech

i zadowolenie gości. Świadomość, że przygotowane danie wywołuje dobre emocje i sprawia komuś przyjemność, jest najlepszą nagrodą. Równie ważna jest dla niego praca z ludźmi, wspólne gotowanie, wymiana doświadczeń i wzajemne inspirowanie się.

- Szczególnie zapadła mi w pamięć impreza, którą obsługiwałem w 2015 roku. Było to jedno z pierwszych tak dużych wydarzeń, podczas którego miałem okazję przygotować dania dla wielu gości. Ich pozytywne reakcje, uśmiechy i słowa uznania dały mi ogromną satysfakcję i utwierdziły mnie w przekonaniu, że wybrałem właściwą drogę - mówi.

nie, które zostaje w pamięci na długo.

Choć najczęściej pozostają za drzwiami kuchni, ich praca budzi dobre emocje. To oni są autorami smaków, które zostają z nami na długiej, przywołują wspomnienia z podróży, stają się częścią rodzinnych uroczystości i ważnych chwil. Kucharze mają swój udział w tych wspomnieniach, nawet jeśli pozostają w cieniu.

- Kucharze to często niewidoczni bohaterowie lokalu, a zarazem jego serce, dlatego w kolejnych dniach głosowania w plebiscycie

Mistrzowie Smaku 2026 postanowiliśmy właśnie ich pokazać. Sprawić, by poznali państwo ich twarze, nazwiska i historie, którymi się z nami podzielili - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją Mistrzów Smaku od strony redakcyjnej: - W Mistrzach Smaku wyróżniamy osoby, które swoją pasją, talentem i codzienną pracą budują kulinarną markę naszego regionu. Poznajmy bliżej kandydatów do tytułu Kuchacza Roku, dla których gotowanie to więcej niż praca.



KATEGORIA: KUCHARZ ROKU

Kuchnia to dla niego czyste płótno, a gotowanie to najlepsza forma wyrażania siebie. Pasja wzięła się z ciekawości smaków, chęci eksperymentowania i przełamywania schematów. Uwielbia ten moment, kiedy z pozoru zwykłe produkty łączą się w danie, które potrafi zaskoczyć i zachwycić. - W byciu kucharzem najpiękniejsze jest to, że nauka nigdy się nie kończy. Ogromną satysfakcję daje mi opanowywanie nowych technik i moment, w którym ryzykowny eksperyment smakowy okazuje się strzałem w dziesiątkę. Kuchnia uczy pokory, ale kiedy po godzinach ciężkiej pracy na wydawce wszystko wychodzi idealnie,

czuję czystą dumę z dobrze wykonanej roboty - przekazuje Dominik Wiśniewski (PORT 110, Iława). Najbardziej zapadł mu w pamięć moment, kiedy po raz pierwszy porwał się na danie, które wydawało mu się kulinarne nie do pokonania. Towarzyszył mu ogromny stres, ale kiedy ostatecznie wszystko wyszło idealnie, a talerze wróciły do kuchni puste, poczuł niesamowitą dumę. To była ta chwila, w której uwierzył w swoje umiejętności i poczuł, że kuchnia to prawdziwa droga: - Nominację w plebiscycie Mistrzów Smaku 2026 przyjąłem z wielką radością i pokorą. To dla mnie ogromne wyróżnienie, które traktuję jako sukces.



MISTRZOWIE SMAKU 2026

LIDERZY POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII PLEBISYTU

Więcej na: gazetaolsztyńska.pl/mistrzowie-smaku

BAR/BISTRO/JADŁOJANIA ROKU

1. **Bar u Bosmana**, Zalewo, Kolejowa 5
2. **Kartacz Anka**, Goldap, pl. Zwycięstwa 20
3. **Zakręcone Bistro**, Giżycko, Warszawska 13

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

1. **Piekarnia Cukiernia Pati**, Iława, Wiejska 5
2. **Kawiarnia Eluttki**, Elk, Wojska Polskiego 47
3. **Mocca**, Elbląg, Studzienna 32A

KELNER ROKU

1. **Adrian Nurkiewicz**, Aries Lago Park Mazury, Mierki
2. **Joanna Słomska**, Restauracja Między Wierszami, Elk
3. **Damian Warda**, Mazurski Dwór w Siejniku, Olecko

KUCHARZ ROKU

1. **Ewelina Pawlikowska**, Hotel Marina Club, Siła
2. **Iwona Zackiewicz**, Domowy Kociołek, Elk
3. **Mateusz Bałazy**, Hotel Gołębiowski Mikołajki, Mikołajki

LODY ROKU

1. **Lodowa Kraina**, Olsztyn, Dorantta 20
2. **Lodziarnia Tęczowa Kamila Chyczewska**, Działdowo, pl. Mickiewicza 4
3. **Trzy Kulki - Lody naturalne**, Węgorzewo, Zamkowa 10I

PIZZA ROKU

1. **Pizzeria Zawsze Uśmiechnięta**, Olsztyn, Pstrowskiego 36A
2. **Niebiańska Pizza**, Biała Piska, Słowackiego 2b
3. **zpiecarodem.pizza**, Szczytyn, Piłsudskiego 22

RESTAURACJA ROKU

1. **Restauracja Ostoja**, Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 35
2. **Nierówno Pod Sufitem**, Olecko, Armii Krajowej 6
3. **Zajazd Piękna Góra**, Goldap, Konikowo 11

BARMAN/BARISTA ROKU

1. **Norbert Stryjewski**, Hygge coffee & pub, Szczytyn
2. **Konrad Cyglicki**, Art Of Pour, Iława
3. **Klaudia Gębicka**, House Cafe, Olsztyn

BURGER ROKU

1. **Krova grill&pub**, Olsztyn, Hanowskiego 9 lok. 6I
2. **Steakownia**, Olsztyn, Prosta 38

KEBAB ROKU

1. **Na Sztycy Kebab**, Olsztyn, Jeziołowicza 7G
2. **Mieszany Mieszany Craft Kebab**, Lubawa, Grunwaldzka 12

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. **Katarzyna Zadrozna**, Restauracja Nie Lada Ryba - Hotel Ukiel Wellness & Spa, Olsztyn
2. **Łukasz Bobis**, Tawerna Duch Puszczy, Ruciane-Nida
3. **Paulina Zielińska**, Restauracja Panorama - Hotel HP Park, Olsztyn

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. **Konrad Ruczyński**, Słodki Stół Pracownia cukiernicza, Lubawa
2. **Emilia Peterwas**, Delissi, Olsztyn
3. **Wioleta Olszewska**, Słodka Wiołcia, Banie Mazurskie

24-30 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, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

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

Poniedziałek



00:50

TVP 1

Plac Zbawiciela
Dramat, Polska, 2006

Młode małżeństwo: Beata i Bartek Zieliński z dwoma synkami - Dawidem i Adrianem - ma niebawem odebrać klucze do własnego mieszkania w budynku, który powstaje gdzieś na obrzeżach stolicy. Przenaczyli na to wszystkie posiadane pieniądze, znaczną sumę dołożyła też matka Bartka, Teresa, od dziesięciu lat wdowa. Młodzi żyją tylko z jednej pensji, a czeka ich jeszcze wiele wydatków. Muszą więc zacisnąć pasa. Dlatego rezygnują ze względnej samodzielności i przenoszą się do Teresy, która mieszka w centrum Warszawy, przy tytułowym Placu Zbawiciela...

Piątek



00:10

TVP 1

Hotel Mumbai
Dramat, Australia, USA, Indie, 2018

Wieczór 26 listopada 2008. Tętniącym życiem Mumbajem wstrząsa seria zamachów bombowych. Islamscy terroryści, siejąc chaos i zniszczenie, wdierają się z bronią do najważniejszych budynków miasta, w tym do ekskluzywnego hotelu Taj Mahal. Ponad tysiąc gości i pracowników hotelu zostaje uwięzionych w wielopiętrowym labiryncie, w którym za każdym rogiem czai się śmierć. David i Zahra zrobią wszystko, by ochronić swoje nowo narodzone dziecko. Szef hotelowej kuchni, Hemant, gotów jest zaryzykować życie, aby uratować swoich gości. Rozpoczyna się walka o przetrwanie.

Sobota



21:20

TVP 1

1917
Dramat wojenny, USA, 2019

Kanwą filmu stały się wspomnienia żołnierza brygady strzelców i pisarza Alfreda Mendesa, dziadka reżysera i współtwórcy scenariusza filmu, Sama Mendesa. Głównymi bohaterami filmowej opowieści o brytyjskich żołnierzach służących na froncie zachodnim I wojny światowej są dwaj szeregowcy Will Schofield i Tom Blake. U schyłku wojny wyruszają z niebezpieczną tajną misją, od której powodzenia zależy życie ich towarzyszy. Mają za zadanie dotrzeć do żołnierzy i wstrzymać operację ofensywną z góry skazaną na przegraną.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 00:05

Niedziela



19:55

POLSAT

Służące
Obyczajowy, USA, 2011

Akcja filmu rozgrywa się w latach 60. XX w. stanie Missisipi. Eugenia „Skeeter” Phelan (Emma Stone) jest dziewczyną z południowej socjety. Wraca z college’u w rodzinne strony - zdeterminowana, by zostać pisarką. Ale najpierw niespodziewanie wywraca do góry nogami życie całej społeczności swojego miasteczka, kiedy postanawia przeprowadzić wywiad z kobietami, które przez całe życie opiekują się prominentnymi rodzinami z Południa. Aibileen Clark (Viola Davis) jako pierwsza otwiera się, a wkrótce więcej kobiet zgłasza się, by opowiedzieć swoje historie - i jak się okazuje, mają one wiele do powiedzenia.

Wtorek



20:00

TVP KULTURA

Morderstwo odkrywa prawdę
Teatr Telewizji - Kobra, 1976

Maureen Jordan zostaje zamordowana. Inspektor policji prowadzący śledztwo podejrzewa jej męża Roberta. Jednak Robert na własną rękę rozpoczyna swoje śledztwo. Początkowo wszystkie ślady prowadzą do Neda, brata Roberta. Okazuje się, że Maureen okłamywała męża, miała kochanków, szantażowała teścia. Dzięki Robertowi prawdziwy morderca zostaje zdemaskowany.

Środa



20:00

TVP 7

Nostalgia anioła
Obyczajowy, USA, Nowa Zelandia, Wielka Brytania, 2009

Czternastoletnia Susie (Saoirse Ronan) została brutalnie zgwałcona i zamordowana przez swojego sąsiada. Po śmierci obserwuje dalsze życie najbliższych - swoich rodziców (Mark Wahlberg i Rachel Weisz) i rodzeństwo borykających się z tragedią, detektywa usiłującego rozwiązać sprawę jej zabójstwa i wreszcie zabójcę (nominowany za tę kreację do Oscara Stanley Tucci), który ze wszelkich sił stara się zatrzeć za sobą ślady. Suzie stara się przekazać swojemu ojcu wskazówki, które pozwolą schwytać mordercę.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 00:35

Czwartek



01:15

TVP 2

Skazany na bluesa
Dramat, muzyczny, Polska, 2005

Biografia Ryszarda Riedla, lidera zespołu Dżem, zmarłego w 1994 roku (30.07.1994) po przedawkowaniu narkotyków. Jest to powieść o sile ludzkich namietności i o tym, że nie można uciec przed przeznaczeniem. Obserwujemy śląskie dzieciństwo Riedla, młodzieńcze fascynacje, próby zerwania z nałogiem. Na film składają się realne zdarzenia połączone ze sobą garścią magicznej iluzji. Całość dopełnia oryginalna muzyka zespołu.

INNE DATY EMISJI: PONIEDZIAŁEK, 23:00

PIĄTEK • 24 lipca

TVP 1

05:00 Splatane losy - serial, 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
09:15 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 Nowa Zelandia, ziemie Nowego Świata - dokument
13:30 Western po polsku - reportaż
14:00 Splatane losy - serial, 2024
15:00 Serwis Info; Pogoda Info
15:25 Gra słów. Krzyżówka
16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda



17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:05 Reporterzy - magazyn
18:25 Akacja 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Drellich - serial, Polska, 2025
22:15 Kroniki Tour de Pologne kobiec - reportaż
22:25 Zupa Nic - kom. obyczajowa, Polska, 2021
00:10 Hotel Mumbai - dram., Australia, USA, Indie, 2018
02:20 Morderstwa w Bayeux - krym., Franc., 2024
04:00 Wykrywacz kłamstw
04:20 Pytanie dnia - rozmowa
04:40 Reporterzy - magazyn
04:50 Oko na świat - magazyn

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 niesłyszących - Barwy szczyścia - serial obycz., 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



17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczyścia - serial obycz., 2026
20:05 Płkownik Country, 2026 - Gala 45-lecia - widowisko muzyczne
22:15 Płkownik Country, 2026 - Polskie Przeboje Festiwalu w Mrągowie
23:15 To jest grane - magazyn muzyczny
23:50 Wodecki Twist - Piosenki o miłości - koncert, 2025
01:00 Organek pod prąd na dobry wieczór - widowisko muzyczne
02:05 Książę z innej bajki - obycz., USA, 2023
03:40 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 Wakaże
11:25 Babski biznes - program lifestyleowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Detektywi - Klientem detektywów jest 12-letni Kacper, którego starsza siostra zaginęła. Okazuje się, że dziewczyna odkryła, że nie jest biologiczną córką swojej matki.
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Młode gliny - serial krym., Polska
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interw.



20:00 Łowca czarownic - przygod., USA, Chiny, Kan., 2015. Vin Diesel, wcieli się w postać ostatniego łowcy czarownic, który zmuszony będzie stoczyć bój o przetrwanie ludzkości.
22:20 Egzekutor - sens., USA, 1996
00:45 Martwe zło: Przebudzenie - horror, USA, N. Zel., Irlandia, 2023
02:45 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 Detektywi - program kryminalny
05:00 Nauka jazdy - reality show
05:25 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - klientem Malanowskiego jest Aleksander Gruszczyński. Mężczyzna jakiś czas temu zdradził żonę. Niestety, okazało się, że przygodny seks ma swoje konsekwencje.
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
19:30 Sport; Pogoda



19:55 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii - sens., USA, N. Zel., 2014. Hobbit Bilbo Baggins (Martin Freeman) i krasnoludy są przed Samotną Górą, gdy smok Smaug (Benedict Cumberbatch) atakuje Esgaroth i podpala to miasto.
23:20 Niezniszczalni 2 - sens., USA, 2012
01:45 Cicha noc - sens., Wlk. Bryt., 2021. Przyjęcie bożonarodzeniowe byłoby idealne, gdyby nie planowany szokujący finał!
03:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:30 Opole '88. - koncert
06:55 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczewska
07:40 Rawhide - Incydent w środku lata - western, USA, 1959
08:40 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
09:05 Wojna domowa - serial kom. TVP, 1965
10:20 Retro kino - Jutrzenka - dram., Franc., Włochy, 1956
12:10 Portrety - Christopher Reeve - dok., Franc., 2024
13:25 Benefis Kory w Teatrze STU - 1995
14:30 Księstwo - obycz., Polska, 2011
16:40 Wojna domowa - serial komediowy TVP
18:20 Video Killed the Radio Star - Kim Wilde - Wlk. Bryt., 2011
18:55 Rawhide - Incydent z uzbrojoną damą - western, USA, 1959



20:00 Podróże w czasie - Nie do przebaczenia - western, USA, 1960
22:10 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, Wlk. Bryt., 1986
23:15 Czwartkowy klub filmowy - Wyrok na Franciszka Kłosa - dram. wojenny, 2000
01:15 Noc krótkich filmów - Piękni mężczyźni
01:50 Nocny dokument
02:45 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczewska - magazyn
03:25 Podróże z historią - W staropolskiej zagrodzie - dok., Polska, 2015
04:05 Tajemniczy świat Arrietty - anim., Jap., 2019

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir aresztują złodzieja w masce. Po jej zdjęciu, okazuje się, że sprawcą kradzieży jest ich kolega - Harmut.
10:00 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Kurierzy - 34-letni Kornel jest świadkiem koronnym. Z pozoru „zwykły Kowalski”, w zamian za pomoc w zamknięciu „mafiozów”, dostaje nowe życie.
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Kurierzy - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 355 - akcja, USA, Chiny, 2022. Największe agencje wywiadowcze wpadają na trop międzynarodowej organizacji przestępczej, która planuje globalny atak, zagrażający bezpieczeństwu ludzkości.
22:20 Eskorta - akcja, USA, 2018. Agent specjalnej elitarniej jednostki James Silva (Mark Wahlberg) eskortuje na pokład samolotu Li Noora (Iko Uwais).
00:20 Człowiek w mroku - akcja, USA, 2023
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:05 Menu na miarę
05:30 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmiennia ich los.
05:55 Szkoła - Maturzysta Patryk Węgrzyn podkochuje się w przyjaciółce, Mai Matysiak, ale nie ma odwagi jej o tym powiedzieć.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:50 W-11 Wydział Śledczy - W pustostanie na peryferiach miasta policja znajduje spalone ciała dwójki młodych ludzi. Okazuje się, że...
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 Zawsze jest czas na miłość - kom., Wlk. Bryt., Belgia, 2018
22:25 Wierna - przygod., USA, 2016. TRIS i CZTERY muszą przekroczyć granicę metro-polii przyszłości i wejść do zupełnie nieznanego sobie świata, ukrywanego przez system. Jest to jedyny sposób, by ocalić ludzkość i zniszczyć dyktaturę.
00:45 Step Up III - obycz., USA, 2010
02:50 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:50 Fachowcy - paradokument
04:30 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.
08:55 Policjantki i Policjanci
10:55 Na Ratunek 112 - serial obycz.
11:55 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 - serial paradok.
20:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
22:00 Zabójcza portierka - sens., USA, 2020
00:00 STOP Drogówka - serial policyjny
01:05 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:05 Hardkorowy lombard
02:40 Interwencja - magazyn reporterów
02:55 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Lubie disco!
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje



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 Misja salezjanów w Egipcie - Otwarte drzwi, pewna przyszłość
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Natura Obiektywnie
16:35 Z niebem w sercu
17:30 Łączy Nas Historia
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Historie Starego Testamentu
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Historia
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia

SOBOTA • 25 lipca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:20 Loara, dzika kraina - dok., Franc., 2022	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026	05:40 Uwaga! - program interw. 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Nowy dzień 08:30 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy	06:05 Cztery pory tańca - koncert, Franc., 2025	06:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir zostają wynajęci do ochrony króla Hassana. Dochodzi do zamachu. Kto okaże się jego sprawcą?	05:15 Szkoła - Mama Ewy Kurowskiej wyjeżdża do pracy za granicę. Przyrodnia siostra uczennicy, Hela Jakubiak, wpada na pomysł by dziewczyna zamieszkała z jej rodziną.	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? 07:00 Galileo - ciekawostki popularno-naukowe 09:05 Jesteśmy Dładzieci - program edukacyjny 09:30 Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
06:20 Balans bieli - magazyn	06:30 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026	06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy	11:30 Nasz nowy dom - program rozrywkowy	07:05 Tamte lata, tamte dni - Mariusz Szczygieł - magazyn	09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.	06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny	10:35 Mini Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 10:55 Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - mag.	07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - program poranny	07:45 Dzień Dobry Wakaże 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska	14:45 Skok przez płot - familijny, animacja, USA, Kanada, 2006. Nadeszła wiosna - Verne i jego leśni przyjaciele obudzili się po zimowej drzemce. Jakież było ich zaskoczenie, kiedy odkryli, że w samym środku ich kiedyś naturalnego środowiska wyrósł wysoki, zielony żywołot...	07:45 Od ucha do ucha - W krainie Bogów - animacja	09:25 Boso przez świat - program podróżniczy Wojciecha Cejrowskiego. Autor przemierza ziemski glob i prezentuje zapomniane przez cywilizację plemiona, ich kulturę i zwyczaje	07:00 New Looney Tunes III - animacja	13:05 Mini Galileo - ciekawostki popularno-naukowe 13:20 Podróżę Guliwera - kom., USA, 2010
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych	11:20 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny	13:00 Młode gliny - serial krym., Polska	16:20 Maverick - western, USA, 1994. Gdy na drodze Mavericka do wielkiej wygranej stanęła piękna Annabelle Bransford, stracił dla niej głowę i zbyt późno zorientował się, że za śliczną buzią kryje się wyrachowany gracz.	10:15 Nie do przebaczenia - western, USA, 1960. Osią intrygi jest konflikt pomiędzy osadnikami z Teksasu a Indianami z plemienia Kiowa, którym siłą odebrano ich ziemie.	10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Kiedy w rodzinie Goździkowskich umiera ich kotka Milejdi, zrozpaczeni właściciele postanawiają wystawić jej na cmentarzu dla zwierząt elegancki nagrobek. Podczas rozmowy z kamieniarzem Maria Goździkowska spostrzega...	07:45 Ella zaklęta - film, Irlandia, Wlk. Bryt., USA, 2004. Baśń o dziewczynie (Anne Hathaway), która w dniu narodzin została obdarowana przez chrześną darem posłuszeństwa.	15:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi . Trójmiasto 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
08:50 Ranczo - serial kom., 2013	11:55 Zmiennicy - Fartowny dzień - serial, Polska, 1986	19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda	16:40 Legenda Herkulesa - sens., USA, 2014. Grecka rok 1200 p.n.e. Grecka królowa zostaje uwiedzona przez Zeusa. Rodzi się Herkules (Kellan Lutz), którego przeznaczeniem jest obalić tyranie swego przybranego ojca, króla Amfitriona (Scott Adkins).	12:25 Angielskie śniadanie - Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977	10:55 Bitwa o gości - program rozrywkowy	09:45 Zgłoś remont - program lifestyle'owy	02:05 STOP Drogówka - serial policyjny
09:45 Komisarz Alex - serial krym.	13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024			13:30 Dokument w podróży - Podróżę z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem - Hawaje - serial dok., Wlk. Bryt., 2024	11:55 Ukryta prawda - program obyczajowy	10:55 Bitwa o gości - program rozrywkowy	03:05 Intervencja - magazyn reporterów
10:40 Ojciec Mateusz - serial	14:00 Familiada - teleturniej			14:35 O psie, który jeździł koleją - film familijny, 2023	14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy
11:40 Natura w Jedyńce - Nie bądź ślepy na ślepowrona - 2024	14:35 Koło fortuny - teleturniej						
12:30 Gwiazdy w południe - Samotny rewolwerowiec - western, USA, 1964	15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne						
14:05 Wielka Wyprawa Maluchów - reportaż	16:20 Na dobre i na złe - Potwór - serial, Polska, 2026						
14:45 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny							
15:20 Rozmowy na medal - magazyn							
16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja							
							
17:00 Teleexpress	17:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024	19:45 Uwaga! - program interwencyjny	18:50 Wydarzenia - program informacyjny	16:25 Serialowa nostalgia - Noce i dnie - Czas miłości i czas śmierci - serial, Polska, 1977	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	16:55 Detektywi - program kryminalny	09:00 Kamienie wołać będą 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja
17:20 Pogoda	18:10 Va Banque - teleturniej	20:00 Dwoje do poprawki - kom., USA, 2012. "Kay (Meryl Streep) i Arnold (Tommy Lee Jones) są do siebie bardzo przywiązani, ale po kilkudziesięciu latach małżeństwa Kay odczuwa potrzebę dodania szczypty pikanterii do ich związku.	19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj	17:30 Sztuka jako konieckość 4. Biennale Mater of Art, Praga 2026 - reportaż	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański
17:35 Rolnik szuka żony - reality show	18:45 Wysza Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny	22:15 Aline: Głos miłości - obycz., Franc., Kan., 2020	19:30 Sport 19:45 Pogoda	18:05 Jutrzenka - dram., Franc., Włochy, 1956	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	12:03 Inf. dnia 12:30 Warto zauważyć... 12:50 Natura
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	19:10 Słowo na niedzielę - rozmowa	00:45 Sierota - horror, USA, Kan., Franc., Niemcy, 2009	20:00 XXXI Festiwal Kabaretu w Koszalinie, 2026	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św.
19:30 Program inform. 19.30	19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy	03:15 Uwaga! - program interwencyjny	23:30 Szyby i wściekły 9 - sens., USA, 2021	21:50 TVP Kultura na Tauron Nowe Horyzonty - felieton	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	14:30 Przegląd Tyg., "Niedziela"
19:55 Pytanie dnia - rozmowa	20:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz - widowisko	03:30 Wallander 2 - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.	02:45 Nikita - sens., Franc., Włochy, 1990. Pewnej nocy napad na aptekę kończy się krwawą strzelaniną. Przebywająca na miejscu wydarzeń Nikita (Anne Parillaud) zostaje aresztowana i skazana na dożywotnie za morderstwo.	22:15 Kino nocne - Bohater - dram., Franc., Iran, 2021	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki
20:25 Gra z Cieniem - serial, Polska, 2024	22:10 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny	05:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny	05:10 Disco Gramy - program muzyczny	03:35 Tamte lata, tamte dni - Mariusz Szczygieł 03:55 Życ jak Słowianin - dokument, Polska, 2015	20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
21:20 1917 - dramat wojenny, USA, 2019	23:05 Tulipanowa gorączka - kostiumowy, melodram., Wlk. Bryt., USA, 2017				20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
23:25 Kroniki Tour de Pologne kobiet - reportaż	01:00 Uziemieni - kom., Belgia, Franc., 2013				20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
23:35 W otchłani - akcja, Kan., USA, 2018	02:40 Książę z innej bajki - obycz., USA, 2023				20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
01:25 Zupa Nic - kom. obycz., Polska, 2021					20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
03:10 Jancio Wodnik - obycz., Polska, 1993					20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki
04:55 Sprawdzamy - magazyn					20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariuszy - wywołania III wojny światowej.	17:55 Step Up IV: Rewolucja - musical, USA, 2012. Najlepsi tancerze świata ponownie staną do walki - tym razem nie na parkietach, a na ulicach rozgranego do czerwoności Miami!	15:15 Mateczniki

NIEDZIELA • 26 lipca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień - magazyn 08:35 Stawka większa niż życie - serial sensacyjny 10:55 Ojciec Mateusz - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:45 Portret Kapłana - ks. Mirek Tosza - rep. 13:05 BBC w Jedyńce - Planeta Ziemia - Skrajności - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:05 Kolarstwo - Tour de Pologne kobiet, etap 3: Janowiec-Lublin 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda	04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:20 Dzień z życia artysty - Piotr Polk - magazyn 11:55 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Grudziądz - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:15 Maxima. Droga na tron - serial obycz., Nederl., 2024	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakaże - program poranny 11:35 Co za tydzień - program rozrywkowy 12:25 Ugotowani - turniej kulinarny 13:35 Wojownicze żółwie ninia: Wyjście z cienia - przygodowy, USA, Hong Kong, Chiny, Kanada, 2016 16:05 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - kom., USA, 1987 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda	06:00 Nowy dzień 08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:30 Piotruś Pan - sens., USA, Wlk. Bryt., 2003. Film przenosi widzów do niezwykłej krainy, Nibylandii, gdzie nikt nigdy nie dorasta, nie panują żadne prawa dorosłych, trwa wieczna zabawa i radość. 13:50 Paddington 2 - kom., Wlk. Bryt., Franc., 2017 16:10 Park jurajski - obycz., USA, 1993. Milioner John Hammond (Richard Attenborough) zakłada na wyspie Nublar w Ameryce Środkowej park rozrywki, w którym - w warunkach przypominających te sprzed stu milionów lat - umieszcza odtworzone genetycznie dinozaury.	06:00 Rozrywka Retro - widowisko rozrywkowe 06:55 Rozmowy (nie)wygodne - Alicja Majewska 07:50 Od ucha do ucha - Bajnutki - Przygoda nad strumieniem 08:00 Msza Święta Kościoła Polskokatolickiego 09:00 Przystanek Biblia 09:15 Wspólny dom - magazyn 09:55 Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem - serial dok., Wlk. Bryt., 2024 10:50 TVP Kultura na Tauron Nowe Horyzonty - felieton, Wrocław, 2026 11:25 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977 12:30 Opole - koncertowe wspomnienia - felieton 12:45 43. KFPP Opole 2006 - „Świat w obłokach” - przeboje Marka Grechuty 14:15 Niedźwiadek - przygod., Franc., USA, 1988	06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 06:40 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir aresztują złodzieja w masce. Po jej zdjęciu, okazuje się, że sprawcą kradzieży jest ich kolega - Harmut. 07:40 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 09:50 Kurierzy - Dorota wyprowadza się z mieszkania, które do tej pory dzieliła z Adamem (Patrik Cebulski). Nie wyobraża sobie też wspólnej pracy... 11:45 Całkowicie nowe przygody Aladyna - przygod., Franc., 2018 13:45 Książę i ja - kom., USA, 2004 15:55 Sezon na sąsiada - kom., Franc., 2023 18:00 Za jakie grzechy, dobry Boże? - komedia, Franc., 2014	05:30 Szkoła - Maturzysta Fabian Jackiewicz może zostać dawcą nerki dla ciężko chorej siostry, którą uratować może tylko przeszczep. Dziewczyna jest szczęśliwa i nie wie, że jej brat bardzo boi się operacji. 06:20 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 07:15 New Looney Tunes III - animacja 08:00 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa - przygod., USA, 2015 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska. Kaja i Wojtek cieszą się wspólnym zamieszkaniami, lecz szczęście burzy pojawienie się listonosza z listem z Okręgowej Izby Lekarskiej. 16:50 Detektywi - program kryminalny	06:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej? 07:00 Ewa gotuje - program kulinarny 07:30 The Americas - serial dokumentalny 09:25 Galileo - ciekawostki popularno-naukowe 11:25 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:45 Pasażerowie - sens., USA, Australia, 2016 14:05 Podróż Guliwera - komedia, USA, 2010 15:55 Bez hamulców - sens., USA, 2012 17:55 Uroczysko - serial kryminalny 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:05 STOP Drogówka - serial policyjny 01:05 Polowanie na Hitlera - dok., Polska, 2020 03:05 Intervencja - magazyn reporterów 03:25 Lubie disco! - program muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny 05:30 Telezakupy TV Okazje
							
17:35 Żona dla Polaka - reality show 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program informacyjny 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Ga z Cieniem - serial, Polska, 2024 21:20 Nie powiesz nikomu? - fab., USA, 2019 23:00 Kroniki Tour de Pologne kobiet - reportaż 23:10 Dewajtis - serial kostiumowy, 2023 00:05 1917 - dram. wojenny, USA, 2019 02:15 W otchłani - akcja, Kan., USA, 2018 04:30 Sprawdzamy - magazyn	18:15 Rodzinka.pl - serial kom. 18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa 20:25 Postaw na milion - teleturniej 21:25 63. KFPP w Opolu - 45 lat - Jubileusz Lady Pank - 2026 22:25 Open'er Festival 2026 23:20 Na przekór losowi - serial, Włochy, 2023 01:40 Król - serial kostium., 2020 02:50 Tulipanowa gorączka - fab., Wlk. Bryt., USA, 2017. Akcja filmu rozgrywa się w XVII-wiecznej Holandii, ogarniętej wówczas tzw. tulipanową gorączką. To tu żyje główna bohaterka, piękna, krucha i delikataną Sophia. Poślubiła ją starszy, bogaty kupiec...	19:45 Transformers: Wiek zagłady - SF, USA, Chiny, 2014. Ludzkości grozi zagłada ze strony nowego wroga. Tylko Optimus Prime i Autoboty mogą uratować świat. 23:15 Ocean's Thirteen - sens., USA, 2007 01:35 Krzysztof - obycz., Polska, 2010. Historia brutalnego porwania i zabójstwa syna znanego przedsiębiorcy z Dobrzyńa, pokazana z perspektywy jego siostry Doroty 03:35 Uwaga! - program interw. 03:50 Detektywi - program kryminalny 04:45 Nauka jazdy - reality show 05:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:55 Służące - obycz., USA, 2011 23:05 Wystrzałowe wesele - kom., USA, 2022 01:15 Krucjata Bourne'a - sens., USA, Niemcy, Rosja, Indie, 2004. Minęły dwa lata, odkąd Jason Bourne (Matt Damon) porzucił swoje życie zabójcy CIA i podróżuje po świecie, ukrywając się przed agencją razem z Marie Kreutz (Franka Potente)... 03:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	16:05 Noce i dnie - Ojcowie i dzieci - serial, Polska, 1977 17:15 Niedziela z... Ewą Bem 20:00 Matka i córka - dram., Włochy, Franc., 1960 21:55 Kulturalni - magazyn 22:50 Więcej niż fikcja - Witajcie w krainie Lynch - dok., Franc., 2024 23:55 Noc krótkich filmów - Acid Rain - animacja 00:35 Kino nocne - Destrukcja - fab., USA, 2016 02:30 Opole 2016 Scena Alternatywna - Ballady i Romanse , Kortez - koncert, 2016 03:25 Profesor Zazul - film TVP, 1965 04:00 Podróż z historią - Winne tajemnice - dok., Polska, 2015	20:00 Tomb Raider - akcja, USA, 2018. Lara Croft (Alicia Vikander) jest córką podróżnika, który zniknął. Pewnego dnia Lara zostawia wszystko za sobą i udaje się w ostatnie znane miejsce jego pobytu. 22:20 Horda - akcja, RPA, Wlk. Bryt., 2020 00:40 Mściciel - akcja, USA, Franc., Niemcy, RPA, 2004. Typowy twardziel - Ben Archer - postanawia odejść z pracy i rozpocząć spokojne życie z rodziną... 02:20 Dyzur - serial medyczny 03:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Dyzur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny	17:45 10000 lat przed naszą erą - przygod., USA, 2008. Młody myśliwy D'Leh (Steven Strait) spotyka wybraną swego serca - piękną Evolet (Camilla Belle). Pewnego dnia oddział tajemniczych wojowników napada na wioskę i porwya Evolet... 20:00 Weekend w Tajpei - sens., Franc., Tajwan, USA, 2024 22:15 Egzektor - sens., USA, 1996 00:35 Nostalgia anioła - obycz., USA, N. Zel., Wlk. Bryt., 2009 03:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 04:10 Fachowcy - paradokument 04:50 Dorota was urządzi - program lifestyle'owy	09:30 Msza św. 10:30 Puszcza Białowiecka - leśny cmentarz 11:00 Głos serca 11:45 W krainie bioróżnorodności 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:40 Korzenie 13:40 Fatima . Ostatnia tajemnica 15:00 Wies to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert żyćcy 16:50 Mateczniki Polaków 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 19:40 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:55 Stan Bezp. 21:55 Św. na każdy dzień 22:00 Mocni Jego mocą 22:45 Jak wygrać małżeństwo? 23:00 Jak my to widzimy 23:30 Tam, gdzie Bóg płacze

PONIEDZIAŁEK • 27 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 09:20 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial kryminalny 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:55 Planeta Ziemia - Skrajności - dok., Wlk. Bryt., 2023 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	05:00 Rodzinka.pl - serial kom. 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 11:20 Tour de Pologne - kroniki, felieton 11:25 Dla niesłyszących - Okrasa tamie przepisy - magazyn kulinarny 12:00 Wysza Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny 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
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reporterzy - 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 07 zgłoś się - serial krym., 1976 21:30 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dram., Bułg., Hiszp., 2019 23:45 Świat bez fikcji - Sztuka Walki Zbigniewa Herberta - dokument, Polska, 2023 00:50 Plac Zbawiciela - dram., Polska, 2006 ● 02:50 Samotny rewolwerowiec - western, USA, 1964 04:20 Wykrywacz kłamstw 04:40 Reporterzy - magazyn	16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądry - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 23:00 Skazany na bluesa - dram., Polska, 2005 ● 00:45 Karol, władca Hiszpanii - serial kostium., Hiszp., 2015 01:45 Nasz dom w górach - Druga szansa - serial obycz., Niemcy, 2023 02:40 Akacja 38 - serial
	

WTOREK • 28 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 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 Kolumbowie - Śmierć po raz pierwszy - serial, Polska, 1970 09:15 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Przerazająca tajemnica kwiatów - dokument, Franc., 2022 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	04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:35 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Wspólnota ponad granicami - reportaż 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 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
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reporterzy - 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 07 zgłoś się - serial krym., 1978 21:40 Zaginiony w akcji - akcja, USA, 1984 23:30 Sean Penn, amerykański wicherzyciel - dok., Franc., 2024 00:35 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dram., Bułg., Hiszp., 2019 02:45 Nie powiesz nikomu? - fab., USA, 2019 04:25 Wykrywacz kłamstw 04:40 Reporterzy - magazyn	18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądry - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Berlin Ku'damm 59 - serial, Niemcy, 2018 23:50 Pitbull - serial policyjny, 2007 00:45 Karol, władca Hiszpanii - serial kostium., Hiszp., 2015 01:45 Nasz dom w górach - Druga szansa - serial obycz., Niemcy, 2023 02:40 Jednostka 414 - strażniczki z Nahal Oz - dok., Franc., 2025 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	Saga Zmierzch: Przed świtem Część II - horror, USA, 2012. Bella i Edward są wrzecie naprawdę szczęśliwi. Niespodziewanie rodzina Cullenów staje w obliczu nowego, ogromnego zagrożenia. Gniew Volturi jeszcze nigdy nie był tak wielki.
23:15	Transformers: Wiek zagłady - przygod., USA, Chiny, 2014
02:35	Co za tydzień - program rozrywkowy
03:15	Uwaga! - program interw.
03:35	Kwatery Hitlera - program dokumentalny
04:35	Detektywi - program kryminalny

<

TVP Kultura

06:20 Recital Edyty Geppert
- koncert, 2014

06:50 Tamte lata, tamte dni
- Andrzej Seweryn - mag

07:30 Rawhide - Incydent
z uzbrojoną damą
- western, USA, 1959

08:30 Od ucha do ucha - Dzieci
i ryby - film krótkometraż

09:00 Wojna domowa - serial
komediowy TVP

10:30 Niedźwiadek - przygod.,
Franc., USA, 1988. Jest rok
1885. Niedźwiadka
wybierająca miód z gniazda
dzikich pszczoł ginie pod
oberwanym głazem. Mały
niedźwiadek zostaje sierotą

12:15 Kultura, Giedroyc i inni
- dok., Polska, 2022

13:45 Amerykańskie śniadanie
- Kosmos 1999 - serial,
Wlk. Bryt., 1977

14:50 Cham - film TVP, 1979

16:25 Wojna domowa - serial
komediowy TVP, 1966



18:15 Dźwięk Nowego Jorku:
Matthew Stevens - serial
dok., Włochy, 2017

18:55 Rawhide - Incydent
z Indianami ze wschodu
- western, USA, 1959

20:00 Alibi na lato - Midnight
express - dram., USA, 1978

22:05 TVP Kultura na Tauron
- felieton

22:25 Sundown - dram., Franc.,
Szwecja, Meksyk, 2021

00:00 Przełomy w muzyce
- koncert z okazji upadku
muru - dok., Niemcy, 2021

01:20 Kulturalni - magazyn

02:15 Matka i córka - dram.,
Włochy, Franc., 1960

04:15 Zamek czy lepianka
- dyematy średniowiecza
- dok., Polska, 2015

04:45 Teledyski



TV Puls	
06:00	Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00	Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy autostradą, Paul i Semir zauważają podejrzany samochód. Okazuje się, że znajduje się w nim porwany bogaty przedsiębiorca
10:00	Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:00	Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00	Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00	Kurierzy - 55-letni, wciąż nieprzystosowany do świata iluzjonista, ojciec dorosłego syna, którego zostawił w dzieciństwie. Czy odbudują relację?
15:00	Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00	Kurierzy - serial paradokumentalny
	
18:00	Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00	Nieuchwytni - akcja, USA 2015. Cam jest młodym kurierem rowerowym. Jego życie zmienia się, gdy poznaje Nikki...
22:00	Brick Mansions. Najlepszy z najlepszych - akcja, USA, 2014
23:50	13 Dzielnica - akcja, Franc., 2004
01:25	Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:25	Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:35	Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55	Menu na miarę - program kulinarny
05:00	Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

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

05:55 Szkoła - Mateusz Bystrowski z 3a od niedawna sprzedaje dopalacze w szkole. Liczy na dobry zarobek i nie zastanawia się nad tym, że popelnia przestępstwo

08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy

11:50 W-11 Wydział Śledczy - W parku miejskim doszło do brutalnego pobicia mężczyzny...

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 Rafa - thriller, Australia, 2010. Wielki biały rekin poluje na zalogę wyrwconej łodzi na środku oceanu przy Wielkiej Rafie Koralowej.

21:50 Bez kompleksów - program rozrywkowy

22:50 Skazani na Shawshank - sens., USA, 1994. Odsiadujący dożywocie Red (Freeman) i Andy Dufresne (Robbins), bankier niesłusznie skazany za morderstwo, tworzą nieprawdopodobną więź, która przetrwa ponad dwadzieścia lat.

01:45 Berek - kom., USA, 2018

03:40 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą

04:40 Fachowcy - paradokument

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjanci i Policjanci 10:55 Na Ratunek 112 - serial obycz. 11:55 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 - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial kryminalny 21:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:00 Bez litości: Anioł śmierci - sens., Kan., USA, 2012 00:55 Love Island. Wyspa miłości 02:05 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleshowsy TV Okazje

TV Trwam
07:20 W mecie Mojej szukaj siły i światła 07:55 Poczet Wlk. Polaków 08:00 Inf. dnia 08:15 Wież to też Polska 09:15 Słowo życia 09:20 Mateczniki Polskości 09:30 Baśniowy teatr lalek 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. Państwa 11:30 Warto być ojcem 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Życie lasu 13:05 Życiu powiedzmy TAK 13:30 Msza św. 14:30 Bądź wierny, idź i pamiętaj 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świadkowie 17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Historia 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Z wędką nad wodę 22:25 Miłość większa niż strach

WTOREK • 28 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 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 Kolumbowie - Śmierć po raz pierwszy - serial, Polska, 1970 09:15 Ranczo - serial kom., 2013 10:10 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Przerazająca tajemnica kwiatów - dokument, Franc., 2022 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	04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:35 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Wspólnota ponad granicami - reportaż 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 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
	
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reporterzy - 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 07 zgłoś się - serial krym., 1978 21:40 Zaginiony w akcji - akcja, USA, 1984 23:30 Sean Penn, amerykański wicherzyciel - dok., Franc., 2024 00:35 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dram., Bułg., Hiszp., 2019 02:45 Nie powiesz nikomu? - fab., USA, 2019 04:25 Wykrywacz kłamstw 04:40 Reporterzy - magazyn	18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądry - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Berlin Ku'damm 59 - serial, Niemcy, 2018 23:50 Pitbull - serial policyjny, 2007 00:45 Karol, władca Hiszpanii - serial kostium., Hiszp., 2015 01:45 Nasz dom w górach - Druga szansa - serial obycz., Niemcy, 2023 02:40 Jednostka 414 - strażniczki z Nahal Oz - dok., Franc., 2025 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 - Dzisiaj poznamy caldo de pavo - meksykańską zupę z indykem

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 Epidemia - sens., USA, 1995. Pracujący dla amerykańskiej armii naukowiec Sam Daniels (Dustin Hoffman) odkrywa istnienie nieznanego dotąd śmiertelnego wirusa. Melduje o swym odkryciu przełożonym...

23:30 Kuba Wojewódzki - talk-show

00:45 Bez śladu - przygod., Wlk. Bryt., 2018

02:50 Uwaga! - program interw.

03:10 Wallander 2 - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin.

05:00 Nauka jazdy - reality show

TVP Kultura

06:15

Festiwal Piosenki Sopot 84 - Halina Frąckowiak

- koncert

06:45

Tamte lata, tamte dni - Arkadiusz Jakubik

07:25

Rawhide - Incydent z Indianami ze wschodu

- western, USA, 1959

08:25

Sztuka jako konieczność. 4. Biennale Mater of Art Praga 2026

- reportaż

09:00

Wojna domowa

- serial komediowy TVP

10:50

Cham

- film TVP, 1979

12:30

Ordonka

- dokument, Polska, 1993

13:35

TVP Kultura na Tauron Nowe Horyzonty

- Wrocław - Przepis na kino autorskie - felieton

13:50

Kosmos 1999

- serial, Wlk. Bryt., 1977

14:55

Mój Nikifor

- dram., Polska, 2004

16:45

Wojna domowa

- serial komediowy TVP, 1966

18:20

Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Zaginiona perła z Delft Vermeera

- serial dok., Wlk. Bryt., 2015

18:55

Rawhide - Incydent na ulicach strachu

- western, USA, 1959

20:00

Teatr Telewizji - Kobra - Morderstwo odkrywa prawdę

- spektakl, 1976

21:45

Stara strzelba

- dramat wojenny, Franc., 1975

23:35

Nocny dokument

- Bukolika - dok., Polska, 2021

01:00

Kino nocne - Midnight express

- dram., USA, 1978

03:15

Kulturalni

- magazyn

04:10

320 metrów pod ziemią

- dokument, Polska, 2015

04:50

Teledyski





TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - odd

ŚRODA • 29 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 Kolumbowie - Żegnaj Baśka - serial, Polska, 1970 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 Jedynce - Sęp kasztanowaty - dok., Hiszp., 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	04:30 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 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 fabularzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
	
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 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; Pogoda 20:30 07 zgłoś się - serial krym., 1978 21:40 Nocny patrol - fab., USA, 2019 23:40 Wieczór z Mistrzem - Andrzej Wajda - Popioły - dram., Polska, 1965 01:55 Zaginiony w akcji - akcja, USA, 1984 03:40 Wykrywacz kłamstw 04:00 Pytanie dnia - rozmowa 04:20 Reportrzy - magazyn 04:30 Okno na świat - magazyn	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 fabularzowany 22:55 Berlin Ku'damm 59 - serial, Niemcy, 2018 23:50 Pitbull - serial policyjny, 2007 00:50 Karol, władca Hiszpanii - serial kostiumowy, Hiszp., 2015 01:45 Nasz dom w górach - Marzenia - serial obycz., Niemcy, 2024 02:40 Abastumani - dok., Polska, 2023 03:55 Rodzinka.pl - serial komediowy

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 Jack, pogromca olbrzymów - przygod., USA, 2013. Młody mężczyzna imieniem Jack (Nicholas Hoult) przypadkowo otwiera bramę między światem ludzi, a przerażającym światem olbrzymów. 23:15 Łowca czarownic - przygod., USA, Chiny, Kan., 2015 01:25 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 02:25 Uwaga! - program interwencyjny 02:45 Wallander 2 - serial, Szwecja, Niemcy, Dania, Nor., Fin. 04:35 Detektywi - krym. 05:20 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:25 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - Biznesmen zgłasza zaginięcie współnika. Była żona twierdzi, że nie utrzymuje z zaginionym kontaktu. Ale detektywi ustalają, że... 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 Komediowa środa - Brzydka prawda - kom., USA, 2009. Abby (Katherine Heigl) to niezwykle ambitna producentka popularnego programu telewizyjnego. W sprawach sercowych jest równie wymagająca i w związku z tym wciąż szuka idealnego mężczyzny. Pewnego dnia spotyka ją niemiła niespodzianka... 22:05 Ted - kom., USA, 2012 00:30 Ostrożnie z dziewczynami - kom., USA, 2002 02:15 Mocne uderzenie - kom., USA, 2012 04:55 Disco Gramy - program muzyczny 05:40 Teleshopping TV Okazje

TVP Kultura
06:15 Sopot 84. Krystyna Prońko - koncert 06:50 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak - magazyn 07:30 Rawhide - Incydent na ulicach strachu - western, USA, 1959 08:30 Rzecz Polska - Skuter Osa - dokument, 2018 09:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966 10:35 Mój Nikifor - dramat, Polska, 2004 12:25 Tajemnice kulturowych seriali - Alternatywy 4 13:50 Noce i dnie - serial, Polska, 1977 14:55 Dwie Joasie - kom., Polska, 1935 16:35 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966 18:15 Muzeum Polskiej Piosenki - „Szklana pogoda” - Lombard - koncert

18:30 Informacje kulturalne 18:55 Rawhide - Incydent nad rzeką Brasos - western, USA, 1959 20:00 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, 1986 21:05 TVP Kultura na Tauron Nowe Horyzonty 21:30 Aida - dram., Franc., Nor., Niemcy, Rum., 2020 23:25 Stara strzelba - thriller, Franc., 1975 01:20 Cześć Tereska - dram., Polska, 2000 03:00 Jazz.pl - Jerzy Duduś Matuszkiewicz Recomposed. Henryk Miśkiewicz z zespołem - koncert, 2022 04:30 Przełomy w muzyce - koncert z okazji upadku muru - dok., Niemcy, 2021

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Córka Semira - Dana przygotowuje się do egzaminu do szkoły policyjnej. Niespodziewanie jej dawna przyjaciółka prosi ją o nietypową przysługę. 10:00 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Kurierzy - 70-letni Wiesław jest nowym pensjonariuszem Domu Seniora „Eden”. Starszy pan nie chce tam być... 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 17:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Hellboy - przygod., USA, 2019. Pojmana przed wiekami królowa czarownic powraca, by znów nieść śmierć i zniszczenie. 22:20 Babylon A.D. - akcja, Franc., Wlk. Bryt., 2008. Przez świat przetoczyła się fala wyniszczających wojen. Władza jest w rękach organizacji przestępczych i fanatycznych sekt religijnych... 00:35 Zobowiązanie - thriller, Wlk. Bryt., 2012 02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:20 Dyżur - serial medyczny 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 - Licealista Kacper Szpunar z 2a jest gejem, ale nie chce się do tego przyznać. Chłopak robi wszystko, by odwrócić od siebie podejrzewania. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - Na osiedlowym śmietniku znaleziono zwłoki noworodka. Mieszkańcy podejrzewają, że... 13:55 Kryminalni 2 - serial krym. 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 Nostalgia anioła - obycz., USA, N. Zel., Wlk. Bryt., 2009. Czternastoletnia Susie (Saoirse Ronan) po śmierci obserwuje dalsze życie najbliższych... 22:55 Ocean's Thirteen - sens., USA, 2007 01:20 Zawsze jest czas na miłość - kom., Wlk. Bryt., Belgia, 2018. Emily Walters (Keaton) jest amerykańską wdową mieszkającą w sąsiadującej z wjejskim otoczeniem dzielnicy Londynu. Pewnego dnia poznaje ekscentrycznego właściciela osobliwej chatki. 03:25 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 04:30 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 112 - serial obycz. 11:55 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 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23:00 Bez litości: Jeden strzał jeden trup - sens., Kan., USA, 2012 00:55 Love Island . Wyspa miłości - reality show 02:00 Hardkorowy lombard 02:30 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping

TV Trwam
08:35 Każdy maluch to potrafi 08:50 Słowo życia 09:00 Mocni Jego mocą 09:30 Sanktuaria 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 Odnałezć siebie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 W kolorze płomienia 13:05 Muzeum Powstania Warszawskiego 13:30 Msza św. 14:30 Ulmowie. Świadekto sprawie-dliwych 15:00 Ludzie Kościoła wobec Zagłady 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 niedok. 19:20 Odnałezć siebie 19:30 Bóg z nami 20:00 Inf. dnia 20:10 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

CZWARTEK • 30 lipca	
TVP 1	TVP 2
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Dobre historie - Anioły na Górze - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Kolumbowie - serial, Polska, 1970 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 Lis, który uratował wyspę - dok., Franc., 2025 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	04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 11:20 Tour de Pologne - kroniki, felieton 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 fabularzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
	
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 Ojciec Mateusz - serial 21:25 Sprawa dla reportera 22:25 Niewypowiedziane - dok., Polska, 2023 23:30 Morderstwa w Figeac - film kryminalny, Franc., 2022 01:15 Popioły - dram., Polska, 1965 03:25 Wykrywacz kłamstw - magazyn 03:45 Pytanie dnia - rozmowa 04:05 Reportrzy - magazyn 04:20 Okno na świat - magazyn	17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 20:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa 22:25 Czas honoru - Powstanie „Jeszcze nie dziś” - serial, Polska, 2014 23:20 Czas honoru - Powstanie „Godzina W” - serial, Polska, 2014 00:15 Pitbull - serial policyjny, 2007 01:15 Skazany na bluesa - dram., Polska, 2005 02:55 Kruk - Jak tu ciemno - serial krym., Polska, 2022

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 - Dzisiaj poznamy tajniki przyrządzania peruwiańskiego dania Lomo Saltado 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 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:00 Wytańczyć marzenia - obycz., USA, 2006 00:25 Czyja to kochanka? - kom., Franc., Belgia, Włochy, 2006 02:05 Kuba Wojewódzki - talk-show 02:55 Uwaga! - program interwencyjny 03:15 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:15 Detektywi - program kryminalny 05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT
06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - paradokument 13:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:20 Pogoda 16:25 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - Do mieszkania prawniczki włamuje się napaśtnik i atakuje, gdy kobieta wychodzi spod prysznic. Przybyła na miejsce zdarzenia policja znajduje w domu ofiary podsłuch. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda

19:55 Miłość do kwadratu bez granic - kom., Polska, 2023. Stefan Tkaczyk „Enzo” (Mateusz Banasiuk) oświadcza się Monice Grabarczyk (Adrianna Chlebicka) i planują wziąć ślub. Gdy wydaje się, że ich szalony romans zmierza ku bajkowemu zakończeniu, zaskakująca wiadomość zmienia postać rzeczy. 22:10 Mamma Mia: Here We Go Again - obycz., Wlk. Bryt., USA, Jap., 2018 00:50 Zostan, jeśli kochasz - obycz., USA, 2014 03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:15 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy 05:25 Teleshopping TV Okazje

TVP Kultura
06:25 Zbigniew Wodecki - recital, 1994 06:55 Tamte lata, tamte dni - Wojciech Malajkat 07:35 Incydent nad rzeką Brasos - western, USA, 1959 08:40 Informacje kulturalne 09:00 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966 10:40 Dwie Joasie - kom., Polska, 1935 12:20 Reżyserzy - Nora Ephron - dok., Wlk. Bryt., 2018 13:20 Noce i dnie - serial, Polska 14:25 Patrząc pod słońce - dram., Polska, 1971 15:15 Szarada - kom. sens., USA, 1963 17:25 Wojna domowa - serial komediowy TVP, 1966 18:15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Johnny Cash - dok., Wlk. Bryt., 2018 18:55 Rawhide - Incydent na suchym szlaku - western, USA, 1959

20:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Danton 20:05 Czwartkowy klub filmowy - Danton - dram. historyczny, Polska, Franc., 1983 22:30 The Police - kulisy wielkiej kariery - dok., Wlk. Bryt., 2006 00:00 Cześć Tereska - dramat, psychologiczny, Polska, 2000 01:40 Kino nocne - Agnes Varda o Jane Birkin - dram., Franc., 1988 03:30 Informacje kulturalne - magazyn 04:00 Podróż z historią - Legenda „Czarnej Włgi” - dok., Polska, 2015 04:40 Teledyski

TV Puls
06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny 08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul próbuje odkryć przyczynę śmierci swojego przyjaciela. W tym celu prosi o pomoc brata i ojca zmarłego mężczyzny. 10:00 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy 12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy 13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 14:00 Kurierzy - 45-letni pracownik Urzędu Miasta pada ofiarą napaści ze strony Rycha, Rudego i Eryka. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 17:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Angielska robota - akcja, USA, Wlk. Bryt., Australia, 2008. Opowieść o legendarnym napaździe na bank na londyńskiej Baker Street w 1971 roku. 22:15 355 - akcja, USA, Chiny, 2022 00:50 Rewolwer - akcja, Franc., 2005. Pewnego dnia zapalony hazardzista Jake Green zostaje zaproszony na prywatną grę. Organizatorzy są pewni, że Green przegra na korzyść szefa lokalnej mafii. 03:00 Dzielnica strachu - serial 04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:35 Męna 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 - Licealista Julia Karasiewicz chce pomóc przyjaciółce i namawia chłopaka, który podoba się Zosi, by ten się z nią umówił. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni 2 - serial krym., Polska 15:00 Szpital - Dr Michał Morawski zajmuje się parą po wypadku rowerowym. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Berek - kom., USA, 2018. Piątka lubiących rywalizację przyjaciół spotyka się co roku, aby przez miesiąc grać w berka, w którym wszystkie chwytły są dozwolone. 22:15 Mroczny rycerz powstaje - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2012 01:35 Niezapomniany - sens., USA, 2017. Małżeństwo Tessa (Katherine Heigl) i Davida (Geoff Stults) nie wytrzymało próby czasu. Kobieta nie jest w stanie pogodzić się z tym faktem i zacząć układać swoje życie na nowo... 03:30 Zgłoś remont 04:30 Dorota was urządzi - program lifestyleowy

TV 4
06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 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 23:00 Zabójcza potierka - sens., USA, 2020 01:05 Love Island . Wyspa miłości 02:05 Hardkorowy lombard 02:35 Interwencja - magazyn reporterów 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubie disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping

TV Trwam
09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość 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 Mocarz pokory 13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela” 13:30 Msza św. 14:30 Muzeum 303 15:00 Po stronie prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę 16:35 Sól ziemi 17:05 Akademia pro-life 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Kroślew Stworzenia” 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Historia 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia



ŁĄCZY ICH WIĘCEJ NIŻ **WIĘZY KRWI**

46-letni Jakub Golak i jego 7-letnia córka Nela udowadniają, że sport może być nie tylko sposobem na aktywne spędzanie czasu, ale także wyjątkową okazją do budowania rodzinnych więzi. Oboje kochają ruch i z ogromnym zaangażowaniem rozwijają swoją wspólną pasję.

Choć dzieli ich niemal czterdzieści lat, na treningach i zawodach tworzą zgrany duet. Regularnie ćwiczą, wspierają się nawzajem i motywują do osiągania kolejnych celów. Dla Jakuba sport jest ważnym elementem życia od wielu lat, a dziś swoją wiedzę i doświadczeniem z powodzeniem dzieli się z córką. Nela, mimo młodego wieku, z wielką radością uczestniczy w treningach i coraz śmielej stawia pierwsze kroki w rywalizacji sportowej.

— Wspólne treningi dostarczają nam wielu emocji i satysfakcji — zapewnia Jakub Golak. — Dla mnie nie liczą się jednak wyłącznie wyniki czy medale. Największą wartością jest możliwość wspólnego spędzania czasu, wzajemne wsparcie oraz radość z pokonywania własnych ograniczeń.

Pierwsze zawody

Nela Golak to bardzo rezerwowana 7-latka, która po raz pierwszy wystartowała w rywalizacji. Dziewczynka podniosła 16-kilogramową sztangę.

— W tym roku idę do pierwszej klasy, ale sportem interesuję się od dawna — zapewnia rezerwowana 7-latka. — Chodzę na zajęcia z akrobatyki, a na siłowni ćwiczę pod okiem taty. I dodaje: — Następnym razem chcę wziąć udział w dwóch konkurencjach - w wyciskaniu sztangi leżąc i w tym podnoszeniu z podłogi sztangi, tzw. martwy ciąg. Lubię przychodzić na siłownię, obserwować innych jak ćwiczą i jeździć na zawody z tatą.

Dumny tata wspiera córkę w różnych aktywnościach.

— Nela to żywe srebro — śmieje się Jakub Golak, tata dziewczynki. — Zawsze była aktywna, ma niespożytą energię. Od małego oglądała mecze, różne zawody. Potem sama na placach zabaw skakała, wspinała się, podciągała na drążkach. Na siłowni uważnie obserwuje, kto jakie ćwiczenia wykonuje i ona też próbuje swoich sił. Jestem z niej bardzo dumny i będę ją wspierał w jej aktywności. To był jej pierwszy start w zawodach, jest bardzo dumna ze swojego osiągnięcia i już zapewnia, że zamierza startować w kolejnych zawodach.

Oprócz sportowych pasji Nela lubi budować różne konstrukcje: z klocków, z kartonów. Potrafi wyczarować ze zwykłych pudełek i kartonów niezwykle budowle.

— Nela jest zdolna ale bardzo uparta — mówi tata 7-latki. — Czasem chce żeby było wszystko po jej myśli, kiedyś sprzeciwiałem się, ale teraz wysłuchuję jej i robimy to jak ona chce. Jak nie wyjdzie to wtedy jest "po mojemu". Ale ogólnie to świetna dziewczynka i życzyłbym wszystkim takiego dziecka. Młoda zawodniczka nie ukrywa, że najbardziej lubi atmosferę towarzyszącą treningom i zawodom, na które tata często ją zabiera.



Nela podczas zawodów wyciskania sztangi leżąc



Nela z tatą i jej pierwszym zdobytym w zawodach medalem

— Lubię ćwiczyć z tatą. Jest fajnie, bo zawsze mnie wspiera i mówi, że dam radę. Cieszę się, że mogłam wystartować w zawodach i zdobyć medal — opowiada z uśmiechem Nela.

Utytułowany tata

Jakub od dziecka kocha aktywność sportową. Już jako młody chłopak grał

w piłkę nożną. Potem zaczął trenować sporty siłowe, crossfit, a od 2014 roku trójboję siłowy. Jakub jest od 2022 roku właścicielem siłowni w Elku. To tutaj ćwiczy wraz z córką. — Trójboję siłowy to dyscyplina sportowa składająca się z trzech konkurencji: przysiadu ze sztangą, wyciskania sztangi leżąc i martwego ciągu, w której celem jest podniesienie maksymalnego ciężaru w każdej z nich — opowiada Jakub. — Trenowałem i startowałem w wielu zawodach. Medali z różnych zawodów czy Mistrzostwo już nie zliczę. W 2021 roku zdobyłem w-cie Mistrzostwo Europy w Czechach, a rok później srebro na Mistrzostwach Świata w Rumuni. Niestety, podczas turnieju charytatywnego złapałem kontuzję - połamałem rękę i dopiero powoli powracam do treningów. Chciałbym się przygotować dobrze i wrócić do startowania w zawodach. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, to w grudniu wystartuję w Mistrzostwach Polski w trójboju siłowym. Mój dotychczasowy rekord to 250 kg siad, 165 kg wyciskanie i 250 kg martwy ciąg.

Choć wyciskanie sztangi czy inne sporty siłowe kojarzą się przede wszystkim z siłą fizyczną, Jakub podkreśla, że równie ważny jest charakter.

— Ten sport uczy cierpliwości, systematyczności i pokory. Nie zawsze poprawia się rekordy, ale każdy trening przybliża

do celu. To lekcja, którą warto przekazywać dzieciom od najmłodszych lat — dodaje.

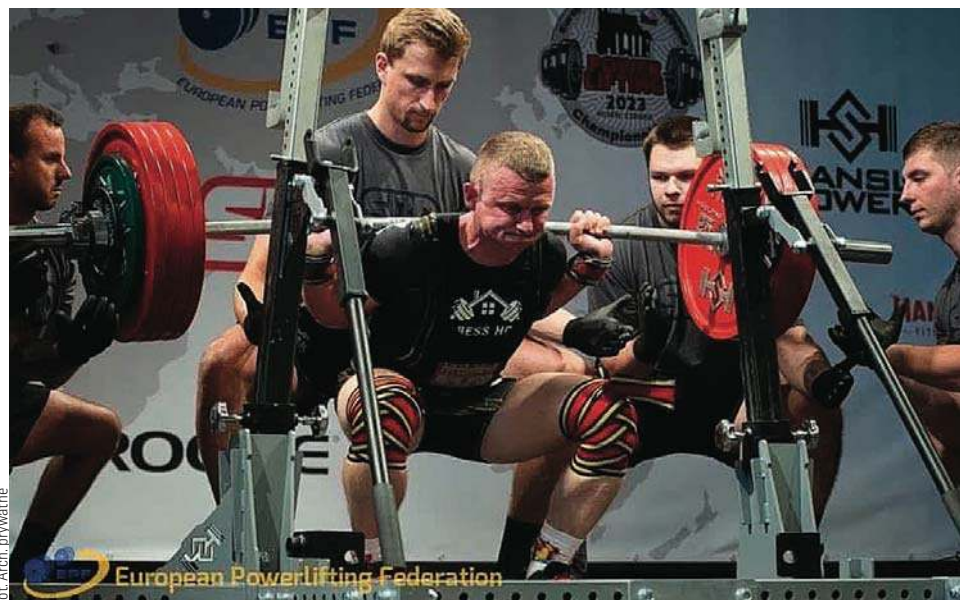
Wspólna pasja

Dla Jakuba i Neli wyciskanie sztangi leżąc to coś więcej niż dyscyplina sportowa. To wspólne cele, niezapomniane emocje i chwile, które wzmacniają ich wyjątkową relację. Łączy ich nie tylko miłość, ale także ogromna pasja, dzięki której każdego dnia stają się dla siebie nawzajem największą motywacją.

— Medale są miłym dodatkiem, ale największą nagrodą jest to, że możemy realizować wspólną pasję. Widzę, jak Nela rozwija się nie tylko sportowo, ale także nabiera pewności siebie. To daje mi ogromną satysfakcję jako ojcu — mówi Jakub.

Historia Jakuba i Neli pokazuje, że sport nie zna wieku. Pasja potrafi łączyć pokolenia, uczy wytrwałości, systematyczności i odpowiedzialności, a przede wszystkim daje mnóstwo radości. Ich przykład inspirowa i udowadnia, że rodzinne zainteresowania mogą stać się początkiem pięknej, wspólnej przygody.

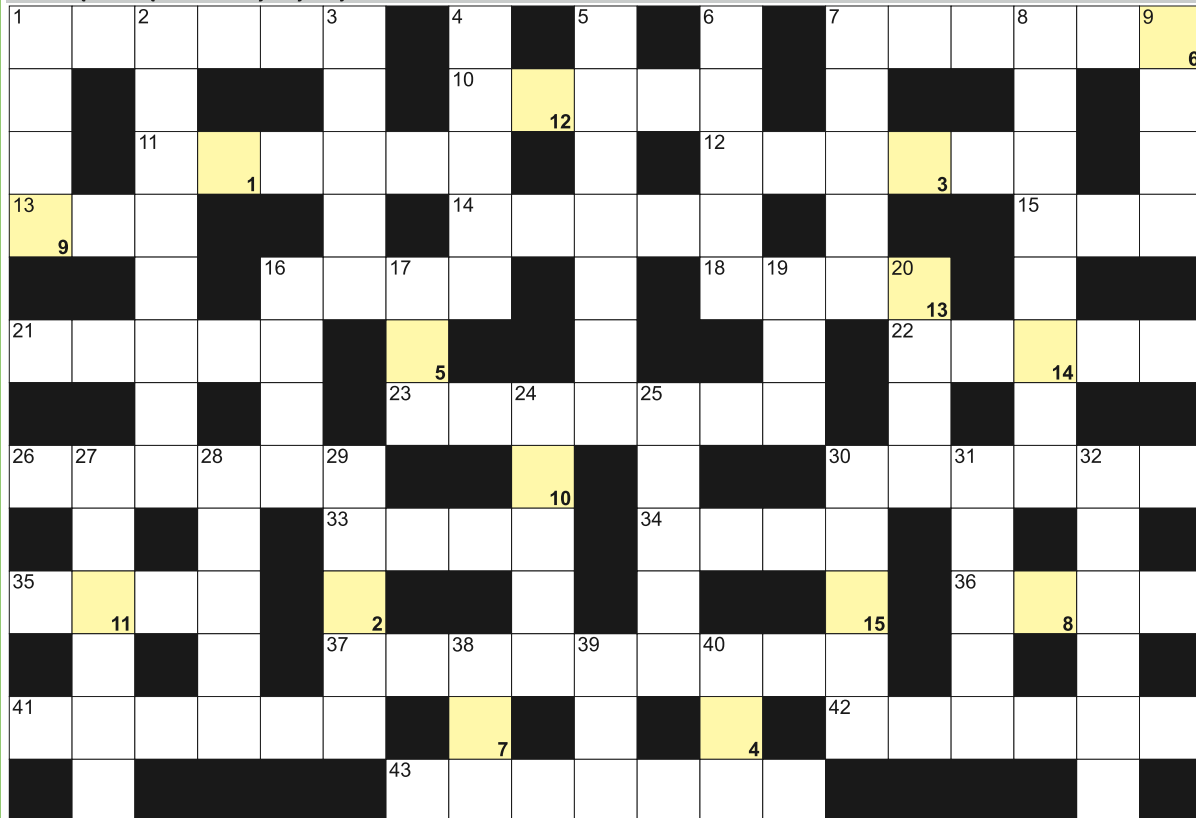
JOANNA KARZYŃSKA



Jakub Golak podczas Mistrzostw w trójboju siłowym



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15
utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówkiSprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram
9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej
kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych
kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

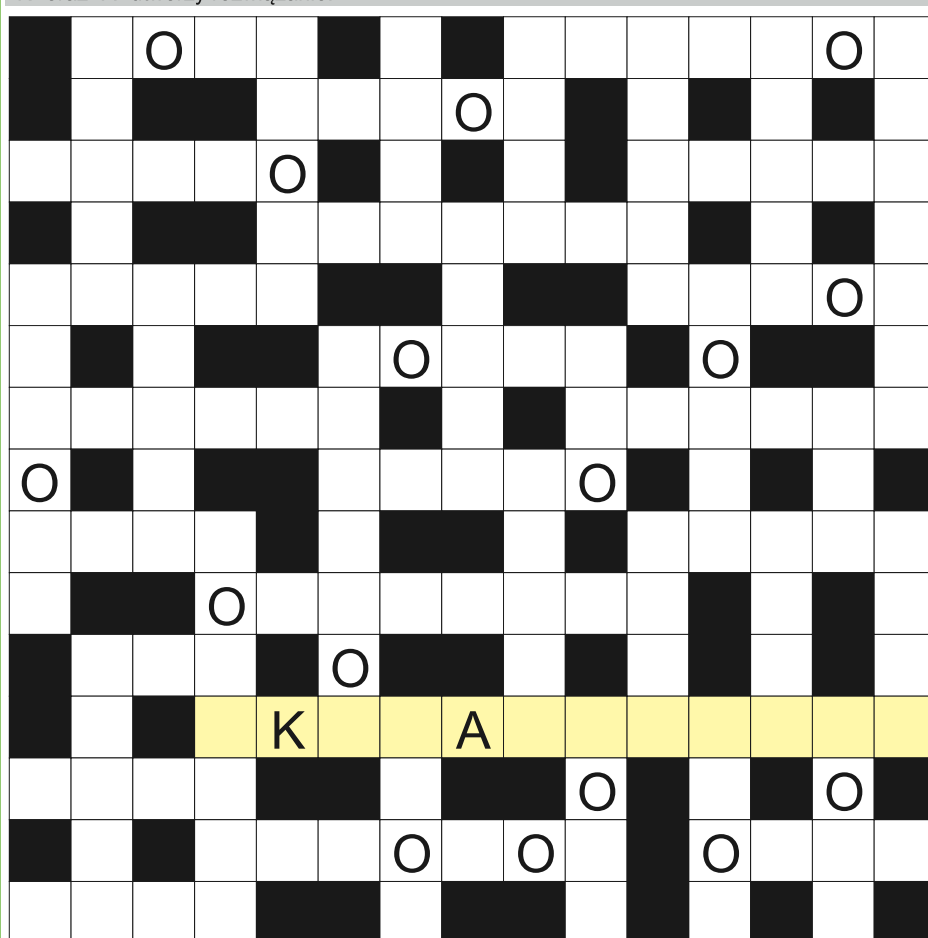
	4	8					5		
		5	3	8	1			4	9
				5					
8		3	5	1	7	4			
1	6	9		2		7			
	5	4	9						
5	1	6	2	9					4
4		2	6			1			5
				4	5	9			

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

POZIOMO: 1) zespół siedmiu muzyków; 7) gotyckie, kolorowe okno; 10) największa wyspa Filipin; 11) objawy, symptomy; 12) towarzyszy błyskawicy; 13) miłka abisyńska krócej; 14) biologia lub fizyka; 15) podobne do pszczoł; 16) jest nią tatami; 18) wypłacany żołnierzom; 21) czas egzaminów na uczelni; 22) czarno-biały minerał; 23) danie, pozycja w menu; 26) broda i wąsy; 30) walizki i plecaki podróżnego; 33) brzeg, krawędź; 34) Pound, poeta amerykański; 35) najdłuższa rzeka w Hiszpanii; 36) bas lub sopran; 37) koper morski inaczej; 41) stare cenne meble; 42) przepływa przez Vichy; 43) wierzchołki gór.

PIONOWO: 1) hiszpański samochód; 2) tytuł naukowy; 3) rośnie na łące; 4) surowiec dla garncarza; 5) karabin myśliwego; 6) umowa o pracę dla aktora; 7) supeł marynarski; 8) sztuka pięknego mówienia; 9) mają mężów; 16) czerwona planeta; 17) wzór, model; 19) "... do radości" Friedricha Schillera; 20) stolica Kataru; 24) największy księżyc Saturna; 25) imię żeńskie; 27) wysokie stanowisko myśliwskie; 28) mózgowe lub bezdętkowe; 29) chwyt filmowe, sztuczki; 30) mydlana i na mleko; 31) Nikołaj, autor "Martwych dusz"; 32) przed przedszkolem; 38) Mały lub Duży na niebie; 39) rzeka w niemieckiej Pasawie; 40) trotyl.

BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami
"K" oraz "A" utworzy rozwiązanie:

Na diagramie po lewej ujawniliśmy
wszystkie samogłoski "O".
Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia.
Rozwiązaniem jest hasło z
kolorowych pól z oznaczonymi już
literami "K" oraz "A".

atmosfera spotkania, klimat; śnieżna pantera; stolica amerykańskiego stanu Wisconsin; dziewiąta litera alfabetu greckiego; ostre na głowie byka; słodki ziemniak, wilec; bywa bezchmurne; jacht Leonida Teligi; pieczenie w przełyku, z nadkwaśności; ptak nad kutrem rybackim; specjalista od języka i kultury Indii; Agca, strzelał do papieża; dobija do niego łódź; N dla chemika; odprawiana przez księdza; wystaje z czołgu; twardy w komputerze; brat Prometeusza; mazidło w łóżysku; mityczny grecki bóg śmierci; ogrodzenie, parkan; niejedna wiosną na wierzbie; złotówka lub euro; zarabia przed kamerą; James, filmowy agent 007; napisał "Opowieści o pilocie Pirxie"; Schröder, były kanclerz Niemiec; najwyższy szczyt Filipin; Chagall, francuski malarz; polna, wylotowa lub mleczna; materiał na szyby; góry ze szczytem Sarametu; jej owoc to persymona; rzeka w Hamm i Paderborn; śmieszny film; ulepiła Plastusia u Marii Kownackiej; złot czarownic; antidotum; Fidel Valdez, były prezydent Filipin; i Baczyński, i Norwid; dno beczi, słoika; zmagania sportowe; Herman, autor "Wilka stepowego"; włócznia, pika.

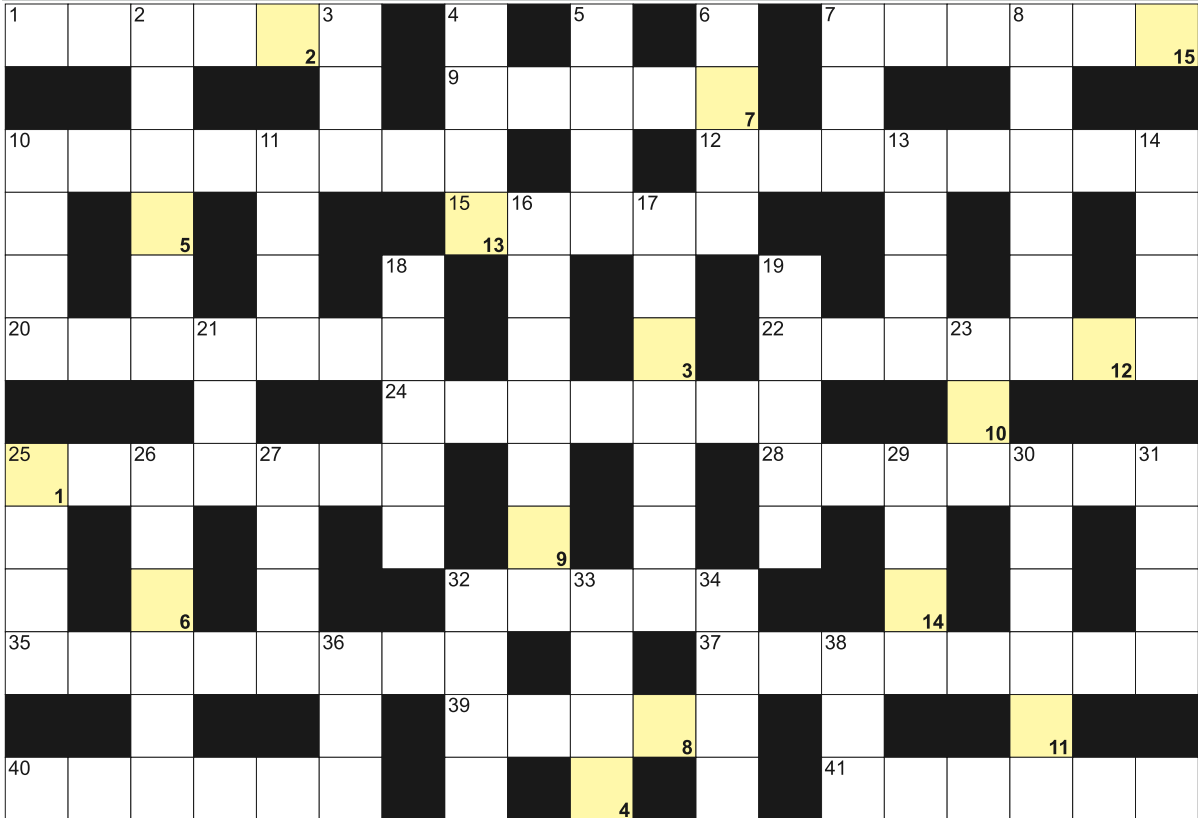
WYKREŚLANKA: znajdź 20 wyrazów związanych z żeglarstwem. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: zalew, akwen, jacht, pomost, kajuta, rzeka, szanty, kapok, wiosło, wyspa, bandera, bosman, bulaj, burta, fordek, kambuz, kurs, rejsy, marina, stanica:

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



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

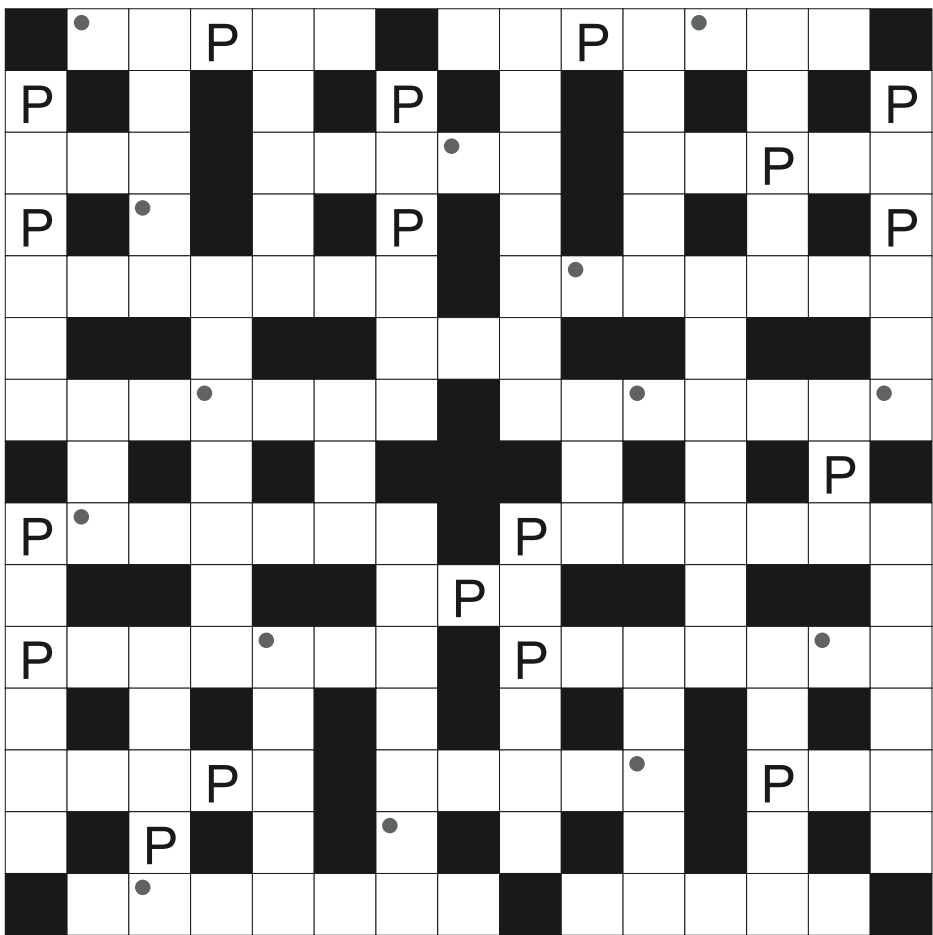


POZIOMO: 1) ciasto z twarogu; 7) kulki na choince; 9) powierzchnia ziemi pod uprawę; 10) tenrek zwyczajny inaczej; 12) politechnika albo uniwersytet; 15) Mahmud, prezydent Palestyny; 20) amerykański stan z Phoenix; 22) cukier mlekowy; 24) córka syna; 25) szachowe konie; 28) stosowana przed operacją; 32) włókno z agawy; 35) stolica Syrii; 37) informacja prasowa; 39) "... w operze" Gastona Leroux; 40) księstwo z Monte Carlo; 41) biorą udział w regatach.

PIONOWO: 2) Ignacy, subiekt z "Lalki" Prusa; 3) więzień Królowej Śniegu; 4) wynagrodzenie aktora; 5) godło miasta; 6) między stępem a galopem konia; 7) pseudonim Karola Dickensa; 8) szympanś karłowaty; 10) szklana lub ziemska; 11) stolica Norwegii; 13) święty, patron Szwecji; 14) rdzenny mieszkaniec Filipin; 16) jego stolicą Gitega; 17) powstaje z rzek Kadyłczan i Nelkan; 18) Podsiadło, piosenkarz; 19) żona Manru w powieści Kraszewskiego; 21) Efron, aktor amerykański; 23) bieg spraw lub rozmowy; 25) ałoża amerykańska krócej; 26) Wiesław, sławny tenor; 27) mityczny władca Olimpu; 29) częstochowskie w wierszach; 30) kawalec; 31) najwyższe góry Europy; 32) wydrzyk wielki, ptak; 33) potłuc, stłuc; 34) waluta Gruzji; 36) antonim dobra; 38) rdzenny Tajlandczyk.

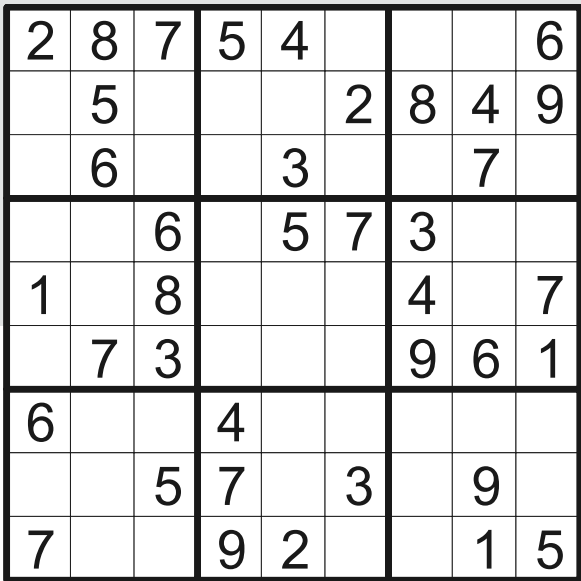
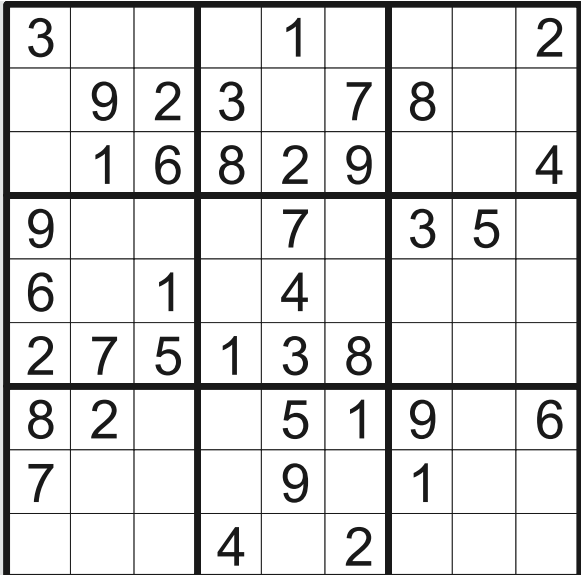
JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



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

pazur orla lub jastrzębia; chropawiec pospolity inaczej; największe jezioro Kujaw; orlica pospolita w doniczkach; Agnieszka dla przyjaciół; i Eliza Orzeszkowa, i Maria Dąbrowska; piąty księżyc Neptuna; inaczej oszczer, ryba; postać literacka; prymitywny mostek nad rzeką; pospolite drzewo iglaste; pierwiastek Ce; melonowiec właściwy inaczej; ojciec święty z Watykanu; złot szkolny lub klasowy; "... i diament" Jerzego Andrzejewskiego; czarny listek w kartach; stolica Wenezueli; lecznicze uciskanie ciała; muchy i komary; duńskie klocki dla najmłodszych; w skarpecie; żółte narcyzy; jabłka i gruszki; etiopskie płaskie pieczywo; partia ekologów; toaletowy lub śniadaniowy; Biden, prezydent USA; wciąga w rzece; nawęd, ryba morską; azjatycki kraj z Delhi; mała Alicja; okrągłe trzy miesiące; podopieczny ojczyzny; młody w chlewiku; rzeka graniczna między Brazylią i Paragwajem; afrykańskie państwo z Pretoria; duży mebel z wieszakami; wydzielony teren z domem; w ręku skrzypka; waluta w Indiach; żona brata.



WYKREŚLANKA: znajdź 20 wyrazów związanych z łańcuchem. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: szampon, mydło, lustro, szafka, sedes, papier, drzwi, ręcznik, pralka, kosz, dywanik, okno, gąbka, wanna, krem, proszek, płyn, kran, golarka, pasta:



Co, gdzie, kiedy?

REPERTUAR MULTIKINO

Piątek, 24 lipca

ODYSEJA / napisy: 10:20, 11:30, 12:20, 13:30, 14:10, 15:20, 16:10, 17:10, 18:00, 19:10, 20:00, 21:00
MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:00, 10:40, 11:40, 12:50, 13:50, 15:00, 16:00, 18:10
EKIPA ZWIERZAKÓW / familijny / dubbing: 11:00, 13:10, 15:35, 17:45
TOY STORY 5 / familijny / dubbing: 12:25, 14:50, 17:20
VAIANA / familijny / dubbing: 10:30, 13:10, 15:50, 18:35
REQUIEM DLA SNU / napisy: 19:45
JEJ PIEKŁO / napisy: 19:50
MARTWE ZŁO: OGIEŃ / napisy: 17:10, 22:00
PUCIO / familijny / dubbing: 10:00
ZAPROSZENIE / napisy: 20:20
OBSESJA / napisy: 21:15
BACKROOMS. BEZ WYJŚCIA / napisy: 19:45, 21:35
O CZYM SOBIE NIE MÓWIMY / napisy: 10:50

REPERTUAR HELIOS

Piątek, 24 lipca

EKIPA ZWIERZAKÓW / familijny / dubbing: 11:40, 13:40, 17:15
ODYSEJA / napisy: 10:10, 11:30, 13:20, 15:10, 17:00, 18:00, 19:00, 19:40, 20:40, 21:30
MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:20, 11:10, 12:45, 13:30, 15:00, 15:50, 16:20, 17:45
VAIANA / familijny / dubbing: 14:00, 15:40, 16:45, 18:30
TOY STORY 5 / familijny / dubbing: 10:30, 13:00, 13:50, 15:20
MARTWE ZŁO: OGIEŃ / napisy: 11:20, 18:15, 22:30
BACKROOMS. BEZ WYJŚCIA / napisy: 21:10
OBSESJA / napisy: 19:15, 21:40
ZAPROSZENIE / napisy: 20:00

REPERTUAR AWANGARDA

Piątek, 24 lipca

„Odyseja” - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 17.00
„O czym sobie nie mówimy” - prod. Włochy : godz. 17.45
„Zaproszenie” - prod. USA : godz. 18.00
„Requiem dla snu” - prod. USA : godz. 19.45
„Odyseja” - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 20.00
„Pejzaż w kolorze sepii” - prod. Japonia, Polska : godz. 20.00

24 LIPCA

Dni Olsztyna Dzień Drugi

Olsztyn

Przed nami drugi dzień Dni Olsztyna. Jeśli czwartek był dopiero rozgrzewką, to piątek przynosi jeszcze więcej wydarzeń, które połączą muzykę, historię, taniec i dobrą zabawę. Stare Miasto ponownie stanie się miejscem spotkań mieszkańców i gości, a bogaty program sprawi, że każdy znajdzie coś dla siebie.
Godz. 12.00, Stare Miasto.

24 LIPCA

Olsztyński ryt

Olsztyn

Cykl warsztatów graficzno-plastyczno-introligatorskich adresowanych dla początkujących artystów- mieszkańców Olsztyna i okolic oraz turystów. Podczas warsztatów uczestnicy poznają efektywne techniki graficzne i stworzą prace w tych technikach. Powstałe prace – „Debiuty” ale również nie debiuty – zostaną opracowane graficznie jako kartki pocztowe i opublikowane w formie wydawnictwa artystycznego- „Debiut w Olsztynie?-Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. Uroczysty finał projektu będzie w formie wystawy pt. „Debiut w Olsztynie?-Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. – w Starym Ratuszu.
Godz. 14.00, Galeria Areszt Sztuki, Targ Rybny 1.

24 LIPCA

Astrosfera Sztuki 2026 – Szymon Brucki



Olsztyn

W niezwyklej przestrzeni Ogrodu Kopernika ponownie rozbrzmi autorska i piękna muzyka na żywo. A to wszystko dzięki kolejnemu artystycznemu spotkaniu w ramach Astrosfery Sztuki, która odbywa się przy Obserwatorium Astronomicznym.

Godz. 20.00, Ogród Kopernika przy Obserwatorium Astronomicznym, ul. Żołnierska 13.

24 LIPCA

Margaret // Dni Olsztyna 2026



Olsztyn

Margaret to wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka, a zarazem jedna z najbardziej popularnych artystek młodego pokolenia. Na koncie ma sześć studyjnych albumów, w tym dwa – „Add The Blonde” i „Just The Two of Us” – nagrodzone platyną. Jest także laureatką wielu branżowych nagród na czele z MTV Europe Music Awards oraz Eska Music Awards. Koncert Margaret w Amfiteatrze odbędzie się w ramach Dni Olsztyna 2026.

Godz. 20.30, Amfiteatr im. Czesława Niemena, ul. Zamkowa 1.

25 LIPCA

Eskapada Jakubowa 2026

Olsztyn

„Eskapada Jakubowa” to prosta gra terenowa dla piechurów, biegaczy i rowerzystów, która wiedzie po oznakowanym Szlaku św. Jakuba. Dystans wynosi 20 km. Szlak ma trekkingowy charakter, prowadzi spokojnymi drogami po urozmaiconym terenie, głównie lasami, po ciekawych okolicach Olsztyna i Gietrzwałdu.

W tej zabawie nie ma rywalizacji, nie ma pomiaru czasu, brak klasyfikacji i nikogo nie stawiamy na podium. Liczy się miła atmosfera, ładne widoki, dobrze spędzony czas. Zadaniem uczestników jest zaliczenie kilku łatwych punktów kontrolnych zlokalizowanych tuż przy trasie. Potwierdzenia z tych punktów zbiera się w pamiątkowym „paszporcie”. Na mecie wszyscy otrzymują upominki i zastąpiony posiłek.

Godz. 8.00, Plaża Miejska Olsztyn, Kapitańska 19.

25 LIPCA

Mali Odkrywcy Sztuki: Gabinet Osobliwości

Olsztyn

Podczas kolejnego spotkania dowiemy się, czym były gabinety osobliwości i co zbierali pierwsi kolekcjonerzy. Zajrzemy do świata niezwyklej przedmiotów, ciekawostek i tajemnic natury, które od wieków budziły zachwyt i ciekawość. Następnie każdy stworzy własne pudełko skarbów, mały, wyjątkowy zbiór inspirowany dawnymi kolekcjami, w którym zamknijemy niespotykane, wyobrażone owady.

Godz. 11.30, BWA Olsztyn | HALA URANIA, Piłsudskiego 44.

25 LIPCA

Dni Olsztyna Dzień Trzeci

Olsztyn

Przed nami sobota – dzień, w którym Dni Olsztyna nabierają pełnego tempa. Muzyka, spektakle, warsztaty, spotkania i wydarzenia dla całych rodzin sprawiają, że Stare Miasto będzie tętnić życiem od południa aż do późnego wieczora. To doskonały moment, by spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi, odkrywać kolejne atrakcje i wspólnie cieszyć się wyjątkową atmosferą święta naszego miasta. Wszystkie wydarzenia są bezpłatne – zapraszamy do wspólnej zabawy!
Godz. 12.00, Stare Miasto.

25 LIPCA

Architektura Olsztyna, lawowanie i rysowanie – Debiut w Olsztynie?

Olsztyn

Cykl warsztatów graficzno-plastyczno-introligatorskich adresowanych dla początkujących artystów- mieszkańców Olsztyna i okolic oraz turystów. Podczas warsztatów uczestnicy poznają efektywne techniki graficzne i stworzą prace w tych technikach. Powstałe prace – „Debiuty” ale również nie debiuty – zostaną opracowane graficznie jako kartki pocztowe i opublikowane w formie wydawnictwa artystycznego- „Debiut w Olsztynie?-Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. Uroczysty finał projektu będzie w formie wystawy pt. „Debiut w Olsztynie?-Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. – w Starym Ratuszu.
Godz. 14.00, Galeria Areszt Sztuki, Targ Rybny 1.

25 LIPCA

Fukaj // Dni Olsztyna 2026



Olsztyn

Fukaj to artysta, który od momentu dołączenia do SBM w ciągu kilku lat znalazł się w czołówce najpopularniejszych polskich artystów młodego pokolenia. Lata 2025 i 2026 to nowy etap w twórczości Fukaja. Trzeci album artysty nosi tytuł „Znajdź mnie w tym” i co ważne, już na etapie preorderu uzyskał status złotej płyty. Materiał na krążku stanowi mocny zwrot w stronę muzyki gitarowej, a gościnnie pojawili się na nim m.in. Vito Bambino, Kacperczyk, Zalia i Kasia Lins.

Godz. 20.30, Amfiteatr im. Czesława Niemena MOK Olsztyn.



Co, gdzie, kiedy?

Olsztyn

26 LIPCA**Dni Olsztyna Dzień Czwarty****Olsztyn**

Przed nami finał Dni Olsztyna. To ostatni dzień wspólnego świętowania, ale program wciąż jest pełen atrakcji dla całych rodzin. Na mieszkańców i gości czekają spektakle, kino, gry i zabawy, wydarzenia muzyczne oraz koncert, który zwieńczy tegoroczne święto miasta.

Jeśli jeszcze nie odwiedziliście Dni Olsztyna, niedziela jest doskonałą okazją, by dołączyć do wspólnej zabawy. Spotkajmy się na Starym Mieście i zakończmy te cztery wyjątkowe dni razem.

Godz. 12.00, Stare Miasto.**26 LIPCA****Monotypia i druk żelatynowy.
Debiut w Olsztynie?****Olsztyn**

Cykl warsztatów graficzno-plastyczno-introligatorskich adresowanych dla początkujących artystów- mieszkańców Olsztyna i okolic oraz turystów. Podczas warsztatów uczestnicy poznają efektywne techniki graficzne i stworzą prace w tych technikach. Powstałe prace – „Debiuty” ale również nie debiuty – zostaną opracowane graficznie jako kartki pocztowe i opublikowane w formie wydawnictwa artystycznego- „Debiut w Olsztynie?”

-Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. Uroczysty finał projektu będzie w formie wystawy pt. „Debiut w Olsztynie?” -Post-art- 673 rocznica założenia miasta”. – w Starym Ratuszu.

Godz. 14.00, Galeria Areszt Sztuki, Targ Rybny 1.**26 LIPCA****Potańcówka w parku Jakubowo
– Kultura w Parku****Olsztyn**

W ramach cyklu „OBO: Potańcówki w Parku Jakubowo – Kultura w Parku” zapraszamy na cztery wieczory z zespołami, które pokażą, że tradycyjna muzyka wciąż potrafi porwać do wspólnej zabawy. Na zakończenie (26 lipca) scenę przejmą Urwani z Wesela – orkiestra inspirowana bałkańskimi orkiestrami dętymi, której koncerty są wybuchową mieszanką energii, żywiołowych rytmów i świetnej zabawy. Spotykamy się w każdą lipcową niedzielę o godz. 18:00 w Parku Jakubowo.

Godz. 18.00, Park Jakubowo, al. Wojska Polskiego 29a.**26 LIPCA****Raz Dwa Trzy // Dni Olsztyna 2026****Olsztyn**

Koncertują nieprzerwanie od 1990 roku. Liderem grupy niezmienne pozostaje Adam Nowak – kompozytor, autor tekstów, wokalista, gitarzysta. Urodzony w 1963 r. w Poznaniu, zamieszkały w Toruniu. Prywatnie żonaty, ojciec czworga dzieci. Z życiorysu wynika, że prowadził życie nieustabilizowane. Pracując w różnych zawodach, ciągle szukał tego najbardziej uniwersalnego. Z wykształcenia technik żywienia zbiorowego, był min. kelnerem i garderobianym, aż w końcu na początku lat 90. postanowił tworzyć i śpiewać.

Godz. 20.30, Amfiteatr im. Czesława Niemena MOK Olsztyn, Zamkowa 1.**27 LIPCA****Alfabet Warmii i Mazur:
G jak Jacek Gąsiorowski****Olsztyn**

„Alfabet Warmii i Mazur” to cykl spotkań poświęconych sztuce naszego regionu. Będziemy spotykać się z artystkami i artystami, by rozmawiać o lokalnej twórczości, historii i tożsamości kulturowej Warmii i Mazur oraz prezentować ważne sylwetki artystyczne, które kształtowały i nadal kształtują oblicze regionalnej sztuki.

Twórczość Gąsiorowskiego, wyrastająca z tradycji fotografii analogowej, łączy techniczną dyscyplinę z poetycką refleksją nad doświadczeniem współczesnego człowieka. Jego malarskie fotografie sprawiają wrażenie, jakby zatrzymanie obrazu niezmacone było obecnością aparatu fotograficznego. Zdjęcia Jacka nie tylko oglądamy – czytamy je, jak napisane prosto z serca opowieści.

Godz. 17.30, BWA Olsztyn | HALA URANIA, Piłsudskiego 44.**27 LIPCA****KINO PLENEROWE: LATO GHIBLI****Olsztyn**

W ramach letniego cyklu RADIOLA serdecznie zapraszamy na Kino Plenerowe w Parku Podzamcze! LAPUTA – PODNIEBNY ZAMEK

Reż. Hayao Miyazaki, 125 min., wiek: 7+.

Inspirowana słynnymi „Podróżami Guliwera” opowieść o dziewczynce imieniem Sheeta oraz młodym górniku Pazu, któremu bohaterka spada – dosłownie! – w ramiona wprost z nieba. Piękna, poruszająca, a jednocześnie pełna akcji historia, z tytułowym królestwem jako upragnionym celem dwójki bohaterów.

Godz. 21.00, Park Podzamcze, nieopodal fontanny „Ryba z dzieckiem”.**29 LIPCA****Wykład: Socrealizm
– artystyczna wersja stalinizmu****Olsztyn**

„Środa dla seniora” to propozycja dedykowana dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębione dyskusją z uczestnikami. Podczas kolejnego spotkania porozmawiamy o socrealizmie jako o potężnym, międzynarodowym nurcie w sztuce. Przyjrzymy się, jak wyglądał on w malarstwie, rzeźbie i w jaki sposób za pomocą pędzla czy dłuta próbowano stworzyć obraz „człowieka idealnego”. Zastanowimy się również, jak sztuka stała się narzędziem wielkiej polityki i dlaczego w tak wielu krajach dzieła te wyglądały uderzająco podobnie.

Godz. 17.30, BWA Olsztyn | HALA URANIA, Piłsudskiego 44.**30 LIPCA****Fortepianowy chillout | Mateusz Cwaliński****Olsztyn**

Na co dzień towarzyszą nam hałas, presja, stres i nieustanny pośpiech. Ten koncert to doskonała okazja, aby się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i wyciszyć przy kojących dźwiękach fortepianu.

W repertuarze znajdzie się nienachalny jazz, latino, blues, muzyka filmowa oraz kompozycje z tzw. „krajiny łagodności”. Podaruj sobie wieczór pełen spokoju w klimatycznym wnętrzu Kochanki.

Godz. 20.00, Kochanka Klubokawiarnia, OKOPOWA 24.**MUZEUM WARMII I MAZUR W OLSZTYNIE**

Wystawy stałe
wtorek – niedziela 9.00-16.00,
poniedziałek - nieczynne

Mikołaj Kopernik mieszkaniec olsztyńskiego zamku

Wystawa w całości poświęcona słynnemu astronomowi. Na ekspozycji zobaczyć można m.in. tablicę astronomiczną - jedyny zachowany instrument używany przez Kopernika, dzięki któremu wyznaczył moment równonocy wiosennej, kopernikowski inkunabul medyczny – jedyną zachowaną w zbiorach polskich książkę z biblioteki Kopernika, a także szereg listów i dokumentów napisanych przez najznamienitszego mieszkańca olsztyńskiego zamku.



sprzedam

WWW.DOMKIHOLEN-
DERSKIE.EU, 503-103-
703



dam pracę

ZATRUDNIĘ w Gospodar-
stwie Rolnym, 601-772-
124



zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem,
600500710.

SKUP koni, bydła, 606-
954-202

SZUKASZ KLIENTÓW?**tel. 885 998 201****GAZETA**
OLSZTYŃSKA**USŁUGI**
POGRZEBOWE**ARKA**
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska**OLSZTYN (Zatorze),** ul. M. Zientary-Malewskiej 2A**☎ 89 534 72 42, 605 635 908****OLSZTYN (Jaroty),** ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909**www.arkaolsztyn.pl****Całodobowy przewóz zmarłych**

LECH CELUJE W TYTUŁ I LIGĘ MISTRZÓW

PIŁKA NOŻNA Parafrazując Winstona Churchilla, polska ekstraklasa przez lata była rozgrywkami, w których jeszcze nigdy tak wielu nie miało tak wiele, dając tak niewiele. Jednak ostatnio poziom się podniósł, o czym świadczą udane występy w europejskich pucharach.

Lech Poznań, mistrz dwóch ostatnich edycji, jest faworytem rozpoczynającego się w piątek sezonu ekstraklasy. Duże ambicje oraz chęć rehabilitacji mają Legia Warszawa i wzmocniony Karolem Świdorskim Widzew Łódź, a rozgrywki powinni wzbogacić solidni beniaminkowie.

„Kolejorz” w ostatnich latach ugruntował pozycję najlepszej polskiej drużyny, która dobrze sobie radzi również w europejskich pucharach. Latem jeszcze bardziej wzmocniono kadre, a swoje możliwości podopieczni Nielsa Frederikseny pokazali 16 lipca w meczu o Superpuchar Polski, gdy bez kłopotów pokonali 3:1 wicemistrza Górnika Zabrze, oraz we wtorek w duńskim Randers, gdzie wygrali 4:1 z Aarhus GF w pierwszym spotkaniu 2. rundy kwalifikacji Ligi Mistrzów.

W ekstraklasie Lech znów będzie faworytem, ale sezon 2026/27 zapowiada się ciekawie. I na pewno przejdzie do historii, bowiem po raz pierwszy aż pięć drużyn reprezentuje Polskę w rozgrywkach UEFA.

W poprzedniej edycji długo o utrzymanie walczyły wielkie firmy - Legia i Widzew. Warszawski zespół dzięki świetnemu finiszowi i bardzo spłaszczonej tabeli zajął ostatecznie szóste miejsce, ale Łódzianie do końca drżeli oligowy byt.

Teraz oba kluby chcą wrócić do krajowej czołówki, w czym pomóc mają głośne transfery.

Legia sięgnęła m.in. po Łukasza Zjawińskiego z warszawskiej Polonii, który w dwóch poprzednich sezonach I ligi zdobył łącznie 43 bramki (23 i 20). Warto przypomnieć, że w latach 2015-20 Zjawiński szkolił

się w akademii Legii. Z Rakowa Częstochowa sprowadzono podporę defensywy tego zespołu Chorwata Zorana Arsenicia, z Motoru Lublin jednego z najlepszych bramkarzy ligi - jego rodaka Ivana Brkicia, natomiast ze Sparty Praga wypożyczono ofensywnego pomocnika Czecha Michala Sevcika, który w poprzednim sezonie - na wypożyczeniu w FK Mlada Boleslav - strzelił dziewięć goli w rodzimej ekstraklasie.

Drużyna z Łazienkowskiej przeszła gruntowną przebudowę. Rozstano się z kilkunastoma piłkarzami, m.in. doświadczonym kapitanem zespołu Arturem Jędrzejczykiem, Juergenem Elitimem, Radovanem Pankovem, Kacprem Tobiaszem i Kacprem Urbańskim, który przeszedł do Górnika Zabrze. Natomiast kameruński napastnik Jean-Pierre Nsame, trzykrotny król strzelców szwajcarskiej ekstraklasy, wzmocnił Pogoń Szczecin.

Najgłośniejszy transfer tego lata przeprowadził Widzew. Napastnikiem drużyny trenera Aleksandara Vukovicia został Karol Świdorski z Panathinaikosu Ateny, jedna z ważniejszych postaci reprezentacji Polski, specjalista od ważnych bramek w kadrze narodowej.

- Ten transfer pokazuje, że nasza liga staje się coraz bardziej atrakcyjnym miejscem także dla zawodników o uznanej pozycji - powiedział prezes zarządu Ekstraklasy SA Marcin Animucki.

29-letni piłkarz powiększył w Łodzi grono kadrowiczów Jana Urbana. Już zimą Widzew sprowadził bowiem podstawowego obrońcę reprezentacji Przemysła Wiśniewskiego



Eliminacje Ligi Mistrzów Lech Poznań zaczął od efektownego wyjazdowego zwycięstwa nad duńskim Aarhus GF

oraz bramkarza Bartłomieja Drągowskiego.

Wzmocnieniem Łódzian, ale na innym polu, powinien być również Łukasz Masłowski, nowy szef pionu sportowego, który w ostatnich latach udanymi transferami mocno przyczynił się do sukcesów Jagiellonii Białystok.

Jednym zaskoczeń letniego okienka były ruchy w Koronie. Kielczanie nie odgrywali dotychczas czołowej roli w lidze, lecz ich ostatnie transfery mogły to zmienić. Z Górnika sprowadzono najlepszego - według wielu fachowców - defensywnego pomocnika ekstraklasy Czecha Patrika Hellebranda, z Rakowa - obrońcę Ariela Mosóra, a ze spadkowicza Arki Gdynia wyróżniającego się wiosną Kamila Jakubczyka.

Niespodziewanym wicemistrzem kraju został w maju Górnik, przejęty niedawno przez jego byłego piłkarza, mistrza świata z 2014 roku Łukasza Podolskiego. Postawa Zabrzezan wydaje się jednak dużą niewiadomą, ponieważ w drużynie dokonano wielu zmian.

Na zmianą barw zdecydowało się kilku liderów zespołu, m.in. wspomniany Hellebrand, jego rodak Łukasz Ambros, który wybrał RSC Anderlecht, oraz bardzo chwalony bramkarz Marcel Łubik. 22-letni bramkarz jest zawodnikiem Augsburga i teraz - po okresie wypożyczenia do Górnika - będzie występować na podobnych zasadach w beniaminku Wiśle Kraków. Górnik zaczął sezon od dwóch porażek - we wspomnianym już Superpucharze oraz we wtorek w eliminacjach Ligi Mistrzów (0:1 na wyjeździe z tureckim Fenerbahce).

Dużą stratę kadrową poniosła też trzecia w minionym sezonie Jagiellonia, którą po wygaśnięciu kontraktu opuścił angiolski napastnik Afimico Pululu, jedna z największych gwiazd trzech ostatnich sezonów PKO BP Ekstraklasy.

Prawdziwą rewolucję kadrową przeszedł Motor Lublin, w którym co kilka dni informowano o odejściach kolejnych piłkarzy, m.in. Bartosza Wolskiego do GKS Katowice. Nie zapomniano jednak o ciekawych transferach do klubu,

pozyskano np. 59-krotnego reprezentanta Polski Bartosza Bereszyńskiego, uczestnika MŚ 2018 i 2022 oraz mistrzostw Europy w 2021 i 2024 roku.

Nowy sezon powinien być ciekawy również z uwagi na beniaminków. Wisła Kraków i Śląsk Wrocław, które wywalczyły bezpośredni awans, wniosą do ligi m.in. dobrą frekwencję, a Wiecysta Kraków - przebiła się przez baraże - solidne transfery. Przykładem pozyskanie chorwackiego obrońcy Lecha Poznań Antonio Milicia, ale sporym echem odbiło się także sprowadzenie z Maccabi Tel Awiw byłego pomocnika Rakowa Częstochowa Bena Ledermana.

Awans Wisły i Wiecystej sprawił, że w ekstraklasie wystąpią aż trzy krakowskie drużyny (również Cracovia), co oznacza sześć derbowych meczów w sezonie. Poprzednio trzy kluby z jednego miasta grały na najwyższym szczeblu w edycji 1994/95. Wówczas był to Poznań reprezentowany przez Lecha, Olimpię i Wartę.

Latem w czterech z 18 klubów ekstraklasy doszło do zmiany trenerów: w Pogoni, Motorze, Wiśle Płock i Radomiaku.

W klubie ze Szczecina hiszpański wychowanek Barcelony Oscar Garcia, do niedawna szkoleniowiec Ajaksu Amsterdam, zastąpił Duńczyka Thomasa Thomasberga. Do Motoru powędrował chwalony za pracę w Wiśle Płock Mariusz Misiura, którego w ekipie „Nafciarzy” zastąpił Adam Majewski, natomiast nowym trenerem Radomiaka został Tomasz Kaczmarek, w miejsce Portugalczyka Bruno Baltazara.

Dwóch szkoleniowców zadebiutuje w ekstraklasie - Garcia oraz Mariusz Jop, który zapewnił powrót do elity - po czterech latach - Wiśle Kraków.

Tuż przed startem rozgrywek rada nadzorcza Ekstraklasy SA zatwierdziła budżet na sezon 2026/27 o wartości 367,5 mln zł. Środki dla klubów zostały ustalone na takim samym poziomie, jak rok wcześniej - z pulą do podziału w wysokości 290 mln zł. Dodatkowe 4,1 mln zł zabezpieczono na premię dla pięciu pucharowiczów.

Ostateczna kwota dla klubów może być jednak wyższa, podobnie jak na koniec poprzedniego sezonu. Wówczas to było rekordowe 301,1 mln zł. - Jest taka możliwość i oczywiście będziemy pracować, aby tak się stało - powiedział Animucki. - Założenia budżetowe nie obejmują wszystkich dodatkowych przychodów, które możemy wypracować w trakcie sezonu. W poprzednich latach właśnie te wpływy pozwalały zwiększać końcową wartość wypłat. Dlatego szansa na kolejny rekord istnieje, ale będzie zależała m.in. od efektów sprzedaży praw mediowych i marketingowych oraz innych działań biznesowych - dodał szef Ekstraklasy SA.

W minionym sezonie na stadionach pojawiło się łącznie ponad 4,15 mln widzów, a średnia frekwencja na mecz wyniosła 13 577.



- Mogę się założyć, że rekord zostanie pobity - zapowiedział Animucki, nawiązując do powrotu na ligowe salony „Białej Gwiazdy” i Śląska, ale wspominał też o Wiczystej, określając tego beniaminka jako „bardzo ambitny projekt”.

Jedną z istotnych nowości w sezonie 2026/27, choć tutaj kibice i telewizorzy muszą poczekać do listopada, będzie wprowadzenie półautomatycznego spalonego, czyli technologii ułatwiającej i przyspieszającej podejmowanie decyzji przez sędziów. Obecnie trwa montowanie dodatkowych kilkunastu kamer na stadionach.

Do końca roku rozegranych zostanie 18 kolejek, a ostatnia jest zaplanowana na 11-14 grudnia. Po zimowej przerwie rywalizacja zostanie wznowiona 29 stycznia, zaś jubileuszowy sezon, przypadający na 100-lecie rozgrywek ligowych w Polsce, zakończy się 22 maja 2027.

MACIEJ BIAŁEK (PAP)

1. KOLEJKA

> **Piątek:** Radomiak Radom - Wiczyista Kraków (godz. 18), Pogoń Szczecin - Legia Warszawa (20.30)
> **Sobota:** Jagiellonia Białystok - Korona Kielce (14.45), Górnik Zabrze - Śląsk Wrocław (17.30), Lech Poznań - Cracovia (20.15)
> **Niedziela:** Raków Częstochowa - Wisła Płock (14.45), Widzew Łódź - Motor Lublin (17.30), Wisła Kraków - GKS Katowice (20.15)
> **Poniedziałek:** Zagłębie Lubin - Piast Gliwice (19)

LECH POZNAŃ

Po dwóch mistrzostwach Polski klub chce walczyć o kolejny tytuł, ale też wysoko stawia sobie poprzeczkę w europejskich pucharach. Jeszcze kilka lat temu gra w głównej fazie Ligi Konferencji byłaby sukcesem, teraz Lech chce skutecznie powalczyć o najbardziej prestiżową Champions League.

- Wszyscy wiedzą, że jesteśmy bardzo ambitni, chcemy wygrać więcej niż to, co udało nam się wywalczyć w dwóch ostatnich sezonach. Mamy swoje aspiracje w lidze i w eu-

ropejskich rozgrywkach. Przez ostatni czas wszyscy ciężko pracowali, zarówno piłkarze, jak i sztab. Moim zdaniem jesteśmy bardzo dobrze przygotowani do walki o nasze cele. Natomiast to jest tylko futbol i niczego nie można zagwarantować - powiedział przed rozpoczęciem sezonu Frederiksena, który jeszcze w maju przedłużył kontrakt z poznańskim klubem o dwa lata.

Władze Lecha już na początku letniej przerwy zrealizowano najważniejsze cele transferowe. Jednym z kluczowych było wykupienie Luisa Palmy z Celtiku Glasgow, który w poznańskim zespole występował na zasadzie wypożyczenia. Transfer definitywny honduraskiego pomocnika kosztował klub mistrza Polski cztery miliony euro. Do zespołu dołączyli również bramkarz Mateusz Lis z tureckiego Goztepe Izmir, który wcześniej występował w zespołach młodzieżowych Lecha, obrońca z Ghany Terry Yegbe (ostatnio francuski FC Metz) oraz irański pomocnik Allahyar Sayyadmanesh (belgijskie KVC Westerlo).

Kontrakt z „Kolejorzem” do 30 czerwca 2027 roku przedłużył także Ali Gholizadeh; Irańczyk w jednym z ostatnich spotkań poprzedniego sezonu doznał zerwania więzadeł krzyżowych i do gry wróci prawdopodobnie dopiero w rundzie wiosennej.

Z drużyną pożegnał się obrońca Antonio Milić, który w Lechu występował przez pięć i pół roku i trzykrotnie sięgnął po mistrzostwo kraju. W nowym sezonie doświadczony Chorwat będzie grał w zespole beniaminka ekstraklasy - Wiczystej Kraków. Z kolei do beniaminka Serie A Venezii FC odszedł 20-letni pomocnik Kornel Lisman, który przez ostatnie pół roku przechodził rehabilitację po kontuzji.

Nowym asystentem Frederiksena został Norweg Andreas Hagen. Zastąpił on Sindre Tjelmeland, który został pierwszym trenerem FK Molde.

MARCIN PAWLICKI (PAP)

GÓRNIK ZABRZE

Piłkarze Górnika do sezonu przystąpią z nowym właścicielem (Lukas Podolski), zmienioną kadrą i dużymi oczekiwaniami kibiców po udanych poprzednich rozgrywkach, zwieńczonych wicemistrzostwem i zdobyciem Pucharu Polski.

Niestety, w meczu o Superpuchar drużyna trenera Michała Gasparika straciła pomocnika Jarosława Kubickiego, który doznał złamania ręki i będzie pauzował kilka tygodni. Linia środkowa została wcześniej osłabiona odejściem dwóch podstawowych czeskich graczy - Patrik Hellebrand przeszedł do Korony Kielce, a Lukas Ambros do belgijskiego Anderlechtu Bruksela, będąc bohaterem najwyższego transferu w historii Górnika (podobno pięć milionów euro).

Ciekawym nabytkiem 14-krotnego mistrza Polski jest 23-letni dominikański skrzydłowy Federico wykupiony z hiszpańskiego Getafe. Zawodnik był szkolony w akademii Realu Madryt, w barwach tego klubu zadebiutował w hiszpańskiej ekstraklasie.

Do śląskiej drużyny dołączyli też pomocnicy: Kacper Urbański z Legii Warszawa, Chorwat Bruno Durdov (Hajduk Split), Kongijczyk Gedeon Nongo i Ksawery Semik (Hutnik Kraków), słowacki napastnik Erik Prekop (Slavia Praga), niemiecki bramkarz Phillip Schulze (SC Verl 1924) oraz obrońcy Michał Synoś, Patryk Warczak (oba ze Stali Rzeszów) i Amerykanin Maximilian Dietz, wykupiony w niemieckiego drugoligowca SpVgg Greuther Fuerth. Po zakończeniu wypożyczenia wrócił z Lecha skrzydłowy Taofeek Ismaheel.

PIOTR GIRCZYŚ (PAP)

LEGIA WARSZAWA

Z kadry stołecznej jednostki odeszło aż 16 zawodników, natomiast doszło do niej kilku wychowanków klubowej akademii. W żadnym innym zespole ekstraklasy nie doszło do takich ubytków. Uszczuplenie kadry ma związek z tym, że zespół nie będzie uczestniczył w europejskich



Fot. PAP/Łeszek Szymanski

Marek Papszun, trener Legii: - Każdy dzień pracuje na naszą korzyść

pucharach, gdyż w zeszłym sezonie zajęli szóste miejsce w ekstraklasie, co zmniejszyło przychody klubu.

Legia to 15-krotny mistrz Polski, ale ostatni tytuł zdobyła w 2021 roku za kadencji trenera Czesława Michniewicza. W kolejnych latach zajmowała kolejno dziesiąte, drugie, trzecie, piąte i szóste miejsce. Oponowne włączenie się do walki o ligowy prymat nie będzie łatwo, a największą nadzieję wiąże się z efektami pracy trenera Marka Papszuna, który miał już wystarczająco dużo czasu, by poukładać drużynę po swoim.

- Niezależnie od tego, jacy zawodnicy grają, to musi być to zespół z charakterem, grający jak najlepiej. Ozwyczajstwo. Każdy dzień pracuje na naszą korzyść. Nie jestem strażakiem, tylko trenerem, który wie, że zespół ma trzech kapitanów. Pierwszym jest Bartosz Kapustka, któremu będą pomagać Rafał Augustyniak i Paweł Wszołek.

WICZYSTA KRAKÓW

Wiczyista to klub założony w 1942 roku. Do niedawna nie odgrywał większej roli nawet w lokalnym futbolu i rywalizował w klasie okręgowej. W 2020 roku drużynę zaczął wspierać biznesmen Wojciech Kwiecień i „żółto-czarni” zaczęli się po szczeblach krajowej hierarchii. W sukcesach sportowych pomagało m.in. zatrudnienie znanych piłkarzy, byłych reprezentantów

Polski m.in. Sławomira Peszki, Radosława Majewskiego, Jacka Góralskiego, Rafała Pietrzaka czy Michała Pazdana.

Z każdym awansem rósł klubowy budżet, a transfery stawały się bardziej spektakularne. W latach 2023-26 na nowych zawodników, według wycień portalu Transfermarkt, wydano ponad 10 mln zł (2 mln 850 tys. euro). Nie zawsze przekładało się na łatwe sukcesy. W Wiczystej nie brakowało zamieszania. Poprzedni sezon zespół zaczął pod kierunkiem trenera Przemysława Cecherza, którego na zaledwie 24 dni zastąpił Gino Lettieri. Potem drużynę prowadził tymczasowo Rafał Jędraszczyk, a 23 listopada 2025 stery przejął Kazimierz Moskał.

Pod kierunkiem tego doświadczonego szkoleniowca, który wcześniej m.in. dwukrotnie wywalczył awans do ekstraklasy z ŁKS Łódź, Wiczyista wygrała mecze barażowe z Polonią Warszawa (3:2) oraz Chrobrym Głogów (2:1) i zameldowała się w ekstraklasie.

Paradoksalnie wówczas przyszłość „projektu Wiczyista” stała się po znakiem zapytania, gdyż Kwiecień prowadził rozmowy w sprawie przejęcia części akcji Wisły Kraków. Porozumienia w tej sprawie jednak nie osiągnięto i Wiczyista, jako trzeci zespół ze stolicy Małopolski, mógł rozpocząć przygotowania do startu w ekstraklasie.

Problemów nie brakowało, bo klubowy stadion nie spełniał wymogów licencyjnych. W I lidze Wiczyista mecze w roli gospodarza rozgrywała w Sosnowcu. Teraz jednak osiągnięto porozumienie z Zarządem Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Wisłą, w efekcie domowym obiektem Wiczystej będzie Synerise Arena Kraków - Stadion Miejski im. Henryka Reymana.

Po awansie do ekstraklasy klub, który funkcjonował jako stowarzyszenie kultury fizycznej, musiał przekształcić się w spółkę akcyjną. Stało się to w czerwcu, a jedynym akcjonariuszem Wiczysty Kraków S.A. jest

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Wiczyista Kraków.

Awans do ekstraklasy stał się przyczynkiem do sporej rewolucji kadrowej. Z klubem pożegnało się 11 piłkarzy. Kontraktów nie przedłużono z byłymi reprezentantami Polski Michałem Pazdanem i Jackiem Góralskim oraz Carlistemosem, Goku, Maciejem Gajosem, Danielem Mikołajewskim, Tomaszem Sędrowskim i Michałem Trąbką. Po okresie wypożyczenia pobyt w Wiczystej zakończyli: Elias Olsson, Natan Dziegielewski i Kamil Soberka. Do rezerwy natomiast przesunięto Rafała Pietrzaka i Michała Koję.

W ich miejsce sprowadzono ośmiu graczy. Z Rapidu Bukareszt za 500 tysięcy euro zakupiono norweską pomocnika Tobiasa Christensena. Ponadto za zasadzie bezgotówkowych transferów sprowadzono pomocnika Bena Ledermana z Maccabi Tel Awiw, chorwackiego stopera Dujmovicia z Zrinjskiego Mostar, słowackiego obrońcę Matusa Vojtko z Lechii Gdańsk, szwajcarskiego skrzydłowego Christophera Lungoyia z Gaziantep FK, amerykańskiego bramkarza Patryka Stechnia z Wisłoki Chicago oraz chorwackiego stopera Antonio Milicia z Lecha Poznań. Ponadto z Dinama Zagrzeb wypożyczono chorwackiego bramkarza Nikolę Cavlinę.

Nie można wykluczyć, że w najbliższych dniach do zespołu dołączą jeszcze inni piłkarze.

Trzeba przyznać, że w już w poprzednim oknie transferowym zmieniła się polityka transferowa klubu. Nie sprowadza się już zawodników o głośnych nazwiskach i zaawansowanych wiekowo, ale takich, którzy pod względem fizycznym poradzą sobie w ekstraklasie.

Nadrzędnym celem Wiczystej - absolutnego nowicjusza w ekstraklasie - będzie utrzymanie, ale patrząc na jakość kadry i zawodników, których pozyskano w dwóch ostatnich oknach transferowych, można zakładać, że drużyna trenera Moskala sprawi niejedną niespodziankę.

GRZEGORZ WOJTOWICZ (PAP)

MŚ 2026 — ALFABET MUNDIALU

Od Amarilli Celeste, wulgarnej członkini paragwajskiego parlamentu, po Zakaz, jaki otrzymał somalijski sędzia Omar Artan. Oto alfabetyczne podsumowanie zakończonych w niedzielę piłkarskich mistrzostw świata w USA, Kanadzie i Meksyku.

Amarilla Celeste - członkini paragwajskiego parlamentu, która zwyzywała napastnika reprezentacji Francji Kyliana Mbappe - w tym na tle rasowym - po przegranej przez reprezentację jej kraju meczu 1/8 finału (0:1). Po ostatnim gwizdku sędziego Mbappe odmówił podania ręki bramkarzowi rywali Orlando Gillowi, zamiast tego ostentacyjnie cieszył się zwycięstwem.

Balogun Folarin - w 1/16 finału Amerykanin został ukarany czerwoną kartką za brutalny faul, co automatycznie oznacza dyskwalifikację w kolejnym spotkaniu. Oponowne rozpatrzenie sytuacji poprosił jednak prezydent Donald Trump, który przyznał, że rozmawiał o tym z szefem FIFA Giannim Infantino. Ostatecznie kara dyskwalifikacji została zawieszona i Balogun zagrał w kolejnej rundzie z Belgią (1:4).

Cabo Verde - czyli Republika Zielonego Przylądka. To jedyny z czterech debutantów (pozostali to Curaçao, Jordania i Uzbekistan), który wyszedł z grupy. W 1/16 finału reprezentacja wyspiarskiego kraju była bliska sprawienia sensacji, bo dopiero po dogrywce przegrała 2:3 z broniącą tytułu Argentyną.

Długowieczność - siedmiu piłkarzy, na czele z Portugalczykiem Cristiano Ronaldo i Chorwatem Luką Modriciem, wystąpiło w tegorocznym mundialu mając powyżej 40 lat. To tyle samo, ile przez poprzednie 22 edycje łącznie. Listę weteranów, którzy grali w tym roku, uzupełniają: Meksykanin Guillermo Ochoa, Bośniak Edin Džeko, Urugwajczyk Fernando Muslera, Niemiec Manuel Neuer i Kabowerdeńczyk Vozinha. A w kadrze Szkocji był jeszcze 43-letni bramkarz Craig Gordon.

Egipt - pokonując Australię po rzutach karnych w 1/16 finału,

odniósł pierwsze w historii zwycięstwo w fazie pucharowej mundialu. W kolejnej rundzie prowadził 2:0 z broniącą tytułu Argentyną, ale przegrał 2:3.

Fernandez Enzo - zdobywca 3000. gola w historii mistrzostw świata. Argentynczyk dokonał tego w dolnym czasie meczu 1/8 finału z Egiptem, ustalając wynik na 3:2. Z kolei w finale nie dotrwał do końca z powodu czerwonej kartki. To szósty piłkarz w historii, a trzeci z Argentyny, który został w decydującym spotkaniu usunięty z boiska.

Gwiazdy - Shakira, Brad Pitt, Penelope Cruz, Jessica Alba, Leonardo DiCaprio, Paris Hilton, Edward Norton, Adrien Brody, Mick Jagger, Bill Gates, a także mnóstwo byłych znanych postaci piłki nożnej (Kaka, Cafu, Alessandro Del Piero, Ronaldo, David Beckham, Roberto Carlos, Carles Puyol, Iker Casillas czy Arsene Wenger) oraz przedstawiciele innych sportów, jak Victor Wembanyama - mundial wzbudził spore zainteresowanie w świecie show-biznesu, a celebryci chętnie oglądali mecze na trybunach.

Hydration Break - czyli trzypięciominutowa przerwa około 23. i 67. minuty na uzupełnienie płynów. FIFA może łatwo wytłumaczyć się z niej upałami panującymi w tym okresie w Ameryce Północnej, jednak wprowadzenie tego elementu do każdego meczu - nawet takiego, w którym upał nie był problemem - zdaniem wielu nie miało nic wspólnego ze zdrowiem piłkarzy, a służyło wyłącznie temu, aby w telewizji można było wtedy nadać reklamy.

Iran - reprezentacja, której występ w MŚ był najbardziej upolityczniony ze względu na trwający od kilku miesięcy konflikt na Bliskim Wschodzie między tym krajem z jednej



Simon Unai, bramkarz reprezentacji Hiszpanii, nie puścił gola w mistrzostwach świata przez 649 minut

a Izraelem i USA z drugiej strony. Krótco przed turniejem Irańczycy musieli zmienić bazę i zrezygnować z pobytu w Kalifornii na rzecz meksykańskiej Tijuany. Na mecze do USA przylatywali dzień wcześniej, a krótko po nich musieli opuścić ten kraj, ich meczom towarzyszyły też protesty i napięcia. Irańczycy trzykrotnie zremisowali, ale to okazało się za mało, by awansować do fazy pucharowej z trzeciej pozycji w grupie.

Japonia - zwycięzca tysięcznego meczu w historii mistrzostw świata - z Tunezją 20 czerwca w fazie grupowej. Spotkanie rozegrano w meksykańskiej miejscowości Guadalupe nieopodal Monterrey, a piłkarze i sędziowie mieli na rękawach specjalne naszywki z liczbą 1000.

Król - w futbolu jest tylko jeden: Brazylijczyk Pele. Wiele zrobił jednak Lionel Messi, aby i jemu nie odbierać praw do tronu. Argentynczyk zdobył w tej edycji MŚ osiem bramek i odegrał ogromną rolę w dotarciu swojej drużyny narodowej do finału.

Lautaro Martinez - napastnik Argentyny podtrzymał trwającą od 1982 tradycję Interu Mediolan; klub ten za każdym razem ma przynajmniej jednego piłkarza w finale MŚ, choć tym razem był tylko rezerwowym. 28-letni napastnik uratował serię po raz drugi z rzędu, bo był też jedynym

przedstawicielem „Nerazurich” przed czterema laty w Katarze.

Mbappe Kylian - napastnik i kapitan reprezentacji Francji po trzech edycjach ma 22 gole w turniejach finałowych mistrzostw świata, w których rozegrał... 22 mecze. Jest strzeleckim rekordzistą, w meczu o trzecie miejsce z Anglią (4:6) zdystansował Lionela Messiego. Dziesięć zdobył w tym roku, co dało mu drugi z rzędu tytuł króla strzelców. Przed czterema laty w Katarze wystarczyło do tego osiem trafień.

Norwegowie - często w mundialach grupa kibiców jednej z reprezentacji czymś się wyróżnia i zapada w pamięć. Tym razem z sympatią obserwowano fanów Norwegii, którzy wspierali swoich piłkarzy charakterystycznym wiosłowaniem na trybunach - i nie tylko, bo byli też bohaterami krążących po internecie filmów spoza stadionów.

Obrona - tytułu, ostatnio udała się Brazylii w 1962 roku, wcześniej tylko Włochom w 1938. Argentyna była blisko powtórzenia tego osiągnięcia, bo dotarła do finału, ale poniosła w nim porażkę. Cztery lata wcześniej w Katarze w ostatnim spotkaniu pozbawiła takiego sukcesu reprezentację Francji.

Panama - jedyny z 48 uczestników mundialu, który zakończył go

bez punktów i bez choćby jednej zdobytej bramki. Trzy porażki poniosły też reprezentacje Tunezji, Haiti, Iraku oraz debiutujących Uzbekistanu i Jordanii.

Ronaldo Cristiano - jedyny w historii piłkarz z golami w sześciu mundialach, lider klasyfikacji wszech czasów pod względem liczby bramek uzyskanych przez całą karierę dla swojej drużyny narodowej (146). Słynny „CR7”, który w lutym skończył 41 lat, musiał pogodzić się z odpadnięciem Portugalii w 1/8 finału (porażka z Hiszpanią 0:1), ale i tak na wiele sposobów zapisał się w historii.

Simon Unai - bramkarz reprezentacji Hiszpanii, który nie puścił gola w mistrzostwach świata przez 649 minut, co jest rekordem wszech czasów. Passa rozpoczęła się jeszcze w Katarze przed czterema laty, gdy jego zespół odpadł po rzutach karnych z Marokiem. W tym roku Simon nie dał się pokonać Republice Zielonego Przylądka, Arabii Saudyjskiej i Urugwajowi w grupie, Austrii w 1/16 finału i Portugalii w 1/8. Pokonał go dopiero Belg Charles De Ketelaere w 41. minucie ćwierćfinału.

Tuchel Thomas - selekcjoner reprezentacji Anglii miał przywrócić pełny blask ekipie „Trzech Lwów” i po 60-letniej przerwie sięgnąć po tytuł. Niemiec przegrał jednak z „kłatwą” zagranicznych trenerów, gdyż jeszcze nigdy w mundialu nie zwyciężyła drużyna prowadzona przez obcokrajowca. Był też ostro krytykowany po półfinale z Argentyną (1:2) za zbyt defensywną taktykę przy prowadzeniu 1:0. Ostatecznie Anglia zajęła trzecie miejsce, najwyższe od czasu triumfu w 1966 roku.

Usta - zasłonił je ręką podczas kłótni z rywalem z Turcji Paragwajczyk Miguel Almiron, zostając tym samym pierwszą „ofiara” wprowadzone-

go niedługo przed turniejem przepisu o czerwonej kartce dla piłkarza, który zachowa się w ten sposób podczas ostrej wymiany zdań. Incydent wypatrzono w centrali VAR.

Vincić Slavko - arbiter finału, którego już nominacja wywołała falę kontrowersji, gdyż wcześniej nie zebrał najlepszych ocen. W powszechnej dość opinii to jednak nie sędziowska dyspozycja decydowała o wyborze odpowiedzialnego za obsadę Włocha Pierluigiego Colli-ny. Zbliżający się do końca kariery Słoweniec popłakał się po nominacji, mówił, że to wielki zaszczyt prowadzić finał, a następnie, w zgodnej ocenie fachowców, choć wyniku nie wypaczył, to nie udźwignął rangi spotkania i nie ustrzegł się błędów.

Włochy - czterokrotni mistrzowie świata po raz trzeci z rzędu nie zakwalifikowali się do turnieju finałowego. W grupie eliminacyjnej lepsza od nich okazała się Norwegia, a w finale baraży - Bośnia i Hercegowina.

XXL - turniej w Ameryce Północnej jako pierwszy w historii miał więcej niż dwóch gospodarzy, miał największą liczbę uczestników i meczów, odpowiednio, 48 i 104, rekordową liczbę bramek - 308, najwyższą frekwencję - 6 810 966, a nawet najdłuższą w historii przerwę w finale - 27 minut, zamiast regulaminowych 15, ze względu na tzw. halftime show.

Zakaz - wjazd na teren USA otrzymał somalijski sędzia powołany przez FIFA na mundial Omar Artan. Gospodarze dopatrzili się powiązań arbitra z grupą terrorystyczną w jego ojczyźnie. FIFA nie pomogła, a europejska centrala UEFA wyznaczyła go na sędziego Superpucharu UEFA, w którym 12 sierpnia zmierzą się PSG i Aston Villa.



SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ Nie PlusLiga, a Tauron Liga - tak od nowego sezonu będą się oficjalnie nazywać rozgrywki siatkarzy. Zmiana sponsora tytularnego nastąpiła po 18 latach. Tauron Polska Energia została sponsorem czterech najważniejszych lig w Polsce. Umowa jest kolejnym etapem współpracy, która rozpoczęła się w 2020 roku. Ma obowiązywać co najmniej do końca sezonu 2029/30. „Rozszerzenie współpracy z Polską Ligą Siatkówki to dla nas ważny krok, który naturalnie wpisuje się w nasze wartości. Siatkówka to gra zespołowa, a jej sukces opiera się na współpracy i wspólnym dążeniu do celu. Wiemy, że ten sport od lat zajmuje szczególne miejsce w sercach Polaków, a nasi klienci są jego wiernymi kibicami. Chcemy być blisko nich” - przekazał Grzegorz Lot, prezes zarządu Tauron Polska Energia S.A. Od sezonu 2026/27 pod szyldem Tauronu toczyć się będzie rywalizacja w dwóch najwyższych klasach rozgrywkowych zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Bez zmian pozostaną nazwy Pucharu Polski, którego concern energetyczny był już sponsorem tytularnym. Ponadto Tauron Polska Energia będzie sponsorem strategicznym meczów o AL-KO Superpuchar Polski Kobiet oraz AL-KO Superpuchar Polski Mężczyzn.

PILKA NOŻNA\\\ Robert Lewandowski rozegrał swój pierwszy oficjalny mecz w barwach Chicago Fire. Polski piłkarz wystąpił od pierwszej do 63. minuty wyjazdowego spotkania z broniącym Pucharu MLS Interem Miami. Bramki nie zdobył, a jego zespół przegrał 2:3. Pierwszy mecz po transferze Lewandowskiego drużyna z Chicago miała rozegrać w miniony czwartek. Spotkanie zostało jednak przełożone ze względu na zły stan powietrza spowodowany dymem, który nadciągnął nad okolicę wskutek pożarów w Kanadzie. Zaległość zostanie nadrobiona 6 października.

Polak dołączył do Fire 29 czerwca po czterech sezonach spędzonych w Barcelonie. Wcześniej był też piłkarzem m.in. Lecha Poznań, Borussia Dortmund i Bayernu Monachium.

Środowe spotkanie zaczęło się od konsternacji w szeregach gospodarzy - w 18. minucie Jamajczyk Ian



Fot. PAP/EPA

Robert Lewandowski od porażki rozpoczął amerykański etap swojej kariery

Fray podał do swojego bramkarza Rocco Riosa Novo, a argentyński bramkarz w niegroźnej sytuacji nie trafił w piłkę i ta wtoczyła się do bramki.

Jednak dziewięć minut później z rzutu karnego do wyrównania doprowadził Urugwajczyk Luis Suarez, pełniący tego dnia rolę kapitana pod nieobecność odpoczywającego po mistrzostwach świata Argentyńczyka Lionela Messiego. Ten sam piłkarz dał gospodarzom prowadzenie w 51. minucie. W 63. Lewandowski opuścił boisko, a zastąpił go reprezentant Finlandii Robin Lod.

Wydawało się, że remis dla gości uratował Puso Dithéjane z RPA (67.), ale w końcówce o zwycięstwie gospodarzy przesądził Preston Plambeck (87.). Lewandowski przyznał, że na razie nie był gotowy na dłuższy występ niż około godziny. - Potrzebuję jeszcze trochę czasu, żeby wrócić do pełnej dyspozycji. Dla mnie ten pierwszy mecz to przede wszystkim było takie fizyczne „przepalenie” tego, co się w ostatnim czasie trenowało. Potrzeba jeszcze czasu, żeby przyszła świeżość, w ciągu tygodnia czy kolejnych dni będzie na pewno dużo większa i to wszystko będzie lepiej wyglądać - powiedział dziennikarzom polski napastnik.

Jak dodał, dała mu się we znaki także pogoda. - Nie było łatwo. Warunki były wymagające, a pogoda różniła się od tej, do której jesteśmy przyzwyczajeni - wspominał.

Jak zaznaczył, po niewielu treningach z drużyną trudno, żeby oczekiwał od siebie i partnerów, by wszystko funkcjonowało jak trzeba, bo to jest w futbol w zasadzie niemożliwe. - To był pierwszy mecz,

a nic z dnia na dzień czy z tygodnia na tydzień się nie tworzy. Trochę czasu na pewno będzie potrzeba, żeby się wkomponować, ale myślę, że każdy mecz da nam większe zrozumienie, a i forma fizyczna będzie rosła - przyznał.

Podsumowując powiedział, że remis byłby bardziej pozytywnym rezultatem, a szansa na to była. - Szkoda, że przegraliśmy. W pewnym momencie mecz był otwarty, były okazje z obu stron, ale myślę, że za proste błędy popełnił w defensywie. Na pewno jednak każdy mecz będzie działał na naszą korzyść - wskazał Lewandowski. Chicago Fire jest na trzecim miejscu w tabeli Konferencji Wschodniej z dorobkiem 26 punktów. Inter, który rozegrał o jedno spotkanie więcej, jest drugi - 34, a prowadzi Nashville SC - 39. Kolejny mecz „Strażacy” rozegrają w niedzielę czasu polskiego, gdy na wyjeździe zmierzą się z New York City FC.

>>> Wszystko wskazuje na to, że w piątek Juergen Klopp zostanie trenerem reprezentacji Niemiec. Federacja (DFB) zaprosiła dziennikarzy na konferencję prasową na godz. 11 i według mediów, m.in. agencji prasowej DPA, ma to związek z prezentacją nowego selekcjonera. Klopp już w niedzielę poinformował, że osiągnął porozumienie z Red Bullem w sprawie odejścia z funkcji szefa ds. futbolu globalnej sieci klubów tego concernu, co było ostatnią przeszkodą, by objąć niemiecką kadrę. Szkoleniowiec pracujący w trakcie mistrzostw świata jako ekspert stacji MagentaTV zaznaczył przy tym, że choć „nic nie jest ostatecznie ustalone,

to wszystko zmierza w dobrym kierunku”. Był on od początku w zasadzie jedynym, a na pewno najbardziej pożądanym kandydatem DFB do zastąpienia Nagelsmanna, który zrezygnował z dalszej pracy pod wpływem perswazji działaczy po odpadnięciu zespołu narodowego w 1/16 finału mistrzostw świata. Nazwisko Kloppa jako jedyne pojawiło się w komunikacie DFB na temat odejścia dotychczasowego trenera i przyszłości zespołu narodowego. Jak wskazano kilkanaście dni temu, szkoleniowiec „zasygnalizował gotowość” do przejęcia sterów reprezentacji. Był opiekun FSV Mainz, Borussia Dortmund, gdzie prowadził polskie trio: Roberta Lewandowskiego, Jakuba Błaszczykowskiego i Łukasza Piszczka, i Liverpoolu nie trenował żadnego konkretnego zespołu od odejścia z „The Reds” w 2024 roku. Opuszczając angielski klub, z którym m.in. wygrał Ligę Mistrzów i zdobył mistrzostwo kraju, tłumaczył, że po dziewięciu latach „brakuje mu energii”. - Od tego czasu zdołałem się jednak natadować, jestem gotowy - podkreślił. Jego zdaniem w niemieckim futbolu, także w reprezentacji, niezbędne są gruntowne zmiany i zaznaczył, że potrzebne będą „intensywne rozmowy” z federacją, aby uzgodnić kluczowe kwestie.

- Niemiecka piłka nożna jest w punkcie zwrotnym. Musimy gruntownie zmienić pewne rzeczy. Niezależnie od tego, czy ostatecznie będę to ja, czy ktokolwiek inny, nie zmienia to faktu, że zmiany są konieczne - nadmienił charyzmatyczny szkoleniowiec.

Niemcy w trzecim kolejnym mundialu nie odnieśli sukcesu. Po wywalczeniu czwartego tytułu w 2014 roku, w dwóch kolejnych edycjach MŚ odpadły w fazie grupowej, a teraz w pierwszej rundzie pucharowej - 1/16 finału. Oznacza to, że zespół nie wygrał meczu fazy pucharowej od czasu pokonania Argentyny w finale w 2014 roku. Po mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku selekcjonerzy zmieniają się w co najmniej 17 z 48 reprezentacji, które w nim uczestniczyły.

>>> Następca Didiera Deschamps na stanowisku selekcjonera reprezentacji Francji ma zostać zaprezentowany 28 lipca. Jak podają tamtejsze media Zinedine'a Zidane

już podpisał czteroletni kontrakt, obowiązujący do mistrzostw świata w 2030 roku.

W wieku 54 lat, mistrz świata z 1998 roku, przygotowuje się do otwarcia nowego rozdziału w swojej karierze, 32 lata po debiucie w reprezentacji 17 sierpnia 1994 roku. Po tym, jak zapisał jedno z najpiękniejszych kart w historii Les Bleus jako piłkarz, a następnie Realu Madryt jako trener, teraz staje przed wyzwaniem, na które czekała cała francuska piłka nożna. Był numer 10 reprezentacji Francji od kilku tygodni współpracuje z prezydentem Philippe Diallo i władzami federacji nad organizacją swojej kadencji, a w szczególności nad składem sztabu. Według mediów pierwszym asystentem Zidane'a będzie David Bettoni, a drugim Hamidou Msaïdie. Za analizę gry, w tym obserwację przeciwników, ma odpowiadać Stéphane Plancq. Cała trójka pracowała z nowym selekcjonerem również w Realu Madryt. Zidane zdaje sobie również sprawę ze znaczenia szkolenia młodego pokolenia. W tej kwestii ma konsultować się z Bernardem Diomedem, swoim bliskim znajomym, który od ponad dziesięciu lat prowadzi różne młodzieżowe reprezentacje Francji.

Trener rozpocznie pracę od wyjątkowo intensywnego okresu. Francja rozegra cztery spotkania Ligi Narodów w ciągu zaledwie jedenastu dni. Debiut szkoleniowca nastąpi 25 września na wyjeździe z Turcją, trzy dni później czeka go mecz w Belgii, 2 października u siebie z Włochami, a trzy dni później ponownie Belgią, tym razem na Stade de France.

Pochodzący z Marsylii Zidane był jednym z najlepszych piłkarzy świata przełomu wieków. Trzykrotnie wygrał plebiscyt na Piłkarza Roku FIFA: w 1998, 2000 i 2003 roku. Był główną postacią reprezentacji Francji, gdy zdobyła mistrzostwo świata (1998) i Europy (2000). W finale mundialu 2006, w którym „Trójkolorowi” przegrali z Włochami w rzutach karnych, spowodowany uderzył „z byka” obrońcę rywali Marco Materazziego i opuścił boisko po czerwonej kartce. W sumie w barwach narodowych rozegrał 108 meczów i zdobył 31 bramek. W karierze trenerskiej największy sukces osiągnął z Realem Madryt, z którym triumfował w Lidze Mistrzów (2002).

OSiR⁶⁰
LAT
OLSZTYN

Piknik Rodzinny

Z okazji 60-lecia OSiR

25 lipca 2026 r.

CRS UKIEL ul. Kapitańska 23

SUP CUP

Plaża nr 3

9.45-10.30 – Rejestracja uczestników

10.30 – Oficjalne otwarcie zawodów

11-12 – Wyścigi sprintów

14.30-15.30 – Wyścigi drużynowe

11-15 – Warsztaty SUP

10.30-16 – Testy sprzętu od partnerów wydarzenia

Rugby na plaży

Plaża nr 2

Zapisy drogą e-mailową:
rugbyteamolsztyn2013@gmail.com
10.00 – Początek turnieju

Zawody Deskorolkowe

Plaża nr 3

Zapisy od godz. 13

13.30 – Początek zawodów

- Best Trick
Kinder quarter
(kat. U 14)
- Game of S.K.A.T.E
(kat. Open)

Mecz VIP-ów w siatkówkę plażową

– godz. 12, plaża nr 2

- Pokaz ratownictwa wodnego
– godz. 13, plaża nr 2
- Wodny Plac zabaw
– 60% zniżki dla wszystkich dzieci

OSiR⁶⁰
LAT
OLSZTYN



JESZCZE RAZ
PRZED SIEBIE

Patronat medialny

GAZETA
OLSZTYŃSKA