PIĄTEK-CZWARTEK
|20-26|06|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI
TYGODNIK

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

cena 5,99 zł (w tym 8% VAT)

IKAT GAZETA braniewska

BRANIEWO, FROMBORK, LELKOWO, PIENIĘŻNO, PŁOSKINIA, WILCZĘTA

CO, GDZIE, KIEDY?

ISSN 2956-2740 NR INDEKSU 442968 \\\ NR 25

Fot. Zbigniew Woźniak

IX KONGRES PRZYSZŁOŚCI
– FORUM GOSPODARCZO-EKONOMICZNE 2025

KĄPIELISKO CZEKA NA OTWARCIE \3

EMERYTURY TYLKO LEKKO W GÓRĘ \7

ZNAMY PROGRAM DNI ELBLĄGA \8-9

LUDZKIE SZCZĄTKI PRZY UL. WARSZAWSKIEJ \12

ISSN 2956-2740
25
9 772956 274002

4724otbp-e-G

eprasa.pl c2a3ec175c

KIEDY REKONSTRUKCJA RZĄDU?

PREMIER DONALD TUSK POINFORMOWAŁ W ŚRODĘ, ŻE SPOTKAŁ SIĘ Z LIDERAMI PSL W SPRAWIE ZAPOWIADANEJ REKONSTRUKCJI RZĄDU. „MAMY BARDZO PODOBNE PUNKTY WIDZENIA" - PODKREŚLIŁ PREMIER I DODAŁ, ŻE JESZCZE W TYM TYGODNIU PRZEDSTAWI RZECZNIKA RZĄDU.

Tusk podczas swojego oświadczenia po Radzie Bezpieczeństwa Narodowego poinformował, że czeka go seria rozmów z liderami partii tworzących koalicją rządową, na temat rekonstrukcji rządu. Jak podkreślił, dotychczas odbył rozmowy z przedstawicielami PSL. „Jestem po spotkaniu z liderami Polskiego Stronnictwa Ludowego i wydaje się, że mamy bardzo podobne punkty widzenia, jeśli chodzi o odnowiony kształt rządu i jego priorytety" - mówił Tusk.

Jak zaznaczył, w rekonstrukcji rządu pomaga mu grono ekspertów. „Trwają rozmowy z ekspertami i politykami (...) jak skonstruować rząd, który sprostałby swoim zadaniom w jeszcze większym stopniu niż do tej pory" - powiedział premier i zaznaczył, że będzie komunikować zmiany w rządzie dopiero wówczas, gdy zostaną one ostatecznie uzgodnione.

Premier zapewnił też, że jeszcze w tym tygodniu - zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią - poinformuję opinie publiczną o powołaniu rzecznika rządu.

Fot. PAP/Paweł Supernak

Premier Donald Tusk

Zapowiadana przez szefa rządu rekonstrukcja jego gabinetu ma się odbyć w lipcu. Jak mówił w czasie swojego expose przed głosowaniem wotum zaufania w czerwcu - chodzi o zmianę struktury oraz „nowe twarze". W tym tygodniu natomiast powołany ma być rzecznik prasowy rządu. Jak na razie doszło do dwóch korekt w rządzie: poseł Marcin Bosacki został nowym wiceministrem spraw zagranicznych, z kolei Michał Kołodziejczak zrezygnował z funkcji wiceszefa resortu rolnictwa.

We wtorek PSL poinformowało o tym, że w kolejnych wyborach ma zamiar wystartować samodzielnie, a nie w ramach powołanej w 2023 r. koalicji Trzecia Droga. Marszałek Sejmu i lider Polski2050, która wchodziła z PSL-em w skład koalicji, uznał decyzję PSL-u za faktyczne zakończenie projektu Trzeciej Drogi. **PAP/RED.**

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

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

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

MOCNE SŁOWA

TAKI DYKTATOR JAK CHAMENEI, KTÓRY KIERUJE TAKIM KRAJEM JAK IRAN I UCZYNIŁ ZE ZNISZCZENIA IZRAELA SWĄ MISJĘ, NIE MOŻE DŁUŻEJ ISTNIEĆ.

MINISTER OBRONY IZRAELA ISRAEL KAC

SCENARIUSZ DLA IRANU

Marcin Kulasek, wiceminister nauki i szkolnictwa wyższego

O sytuacji w Iranie pisałem w ostatnich tygodniach chyba kilkukrotnie. Przedstawiałem pogląd, że prezydent Trump skłania się ku rozmowom z Teheranem – chce zawrzeć „deal". Teraz wypłynęły nowe fakty potwierdzające tę tezę. Pisze się o liście, który Trump wysłał do Najwyższego Przywódcy Iranu, w którym składa ofertę porozumienia, ale i groźbę eskalacji. Na wiosnę w otoczeniu Trumpa panowało jednak przekonanie, że z Iranem uda się szybciej dogadać niż z Rosją. Coś jednak się zmieniło. Przede wszystkim irański Najwyższy Przywódca, Ali Chamenei, wysłał sygnał, że Iran nie zrezygnuje z programu nuklearnego.
W tym momencie premier Izraela Binjamin Netanjahu poinformował Trumpa o swoich planach. Chyba nie pytał go o zgodę, ale akceptację musiał uzyskać. Początkowo działania sił izraelskich odbywały się bez widocznego wsparcia Amerykanów, chociaż o wsparciu niewidocznym powszechnie się spekuluje. Dyplomatycznie jednak USA zachowywały pewien dystans wobec nalotów. I wtedy nastąpił kolejny zwrot. Otoczenie Trumpa i zapewne sam Prezydent dostrzegło, że operacja izraelska zmierza w stronę powodzenia. Cieszy się poparciem republikańskiej opinii publicznej w USA – chociaż w jej łonie nie ma jednomyślności.
Dlatego, zdaniem komentatorów, Trump rozważa przyłączenie się do zwycięskiej kampanii. Oczywiście tylko z powietrza, bez stawiania butów amerykańskich żołnierzy na irańskiej ziemi. Tak się bowiem składa, że Izrael nie ma specjalistycznej bomby mogącej zniszczyć irańską fabrykę wzbogacania uranu ukrytą wewnątrz góry obok miasta Fordo. A Amerykanie taką bombę posiadają i tylko oni mogą jej użyć. Przed Trumpem jeden z najtrudniejszych do rozstrzygnięcia dylematów jego drugiej kadencji. Potencjalny sukces wydaje się być nisko wiszącym owocem. Ale jeśli Amerykanie uderzą to irańskie rakiety polecą w stronę amerykańskich baz na Bliskim Wschodzie. Wojna może wkroczyć w nową fazę. Już teraz analitycy mówią, że jednym z rozważanych celów może być zmiana reżimu w Teheranie. Wszystko to zaczyna brzmieć znajomo, jak scenariusz wojny w... Iraku. Ale oczywiście Irak to nie Iran. Trump natomiast miał być prezydentem pokoju. Czy dotrzyma tej obietnicy?

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Ewelina Gulińska e.gulinska@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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

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

Elwira Kowalska
tel. 604 408 305

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

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

eprasa.pl c2a3ec175c

KĄPIELISKO CZEKA NA OTWARCIE

NA TĘ WIADOMOŚĆ ELBLĄŻANIE CZEKALI AŻ DZIESIĘĆ LAT. NOWE MIEJSKIE KĄPIELISKO PRZY UL. SPACEROWEJ JEST JUŻ NIEMAL GOTOWE. TRZEBA JEDNAK UZBROIĆ SIĘ JESZCZE W CHWILĘ CIERPLIWOŚCI, PONIEWAŻ DOKŁADNA DATA OTWARCIA NIE ZOSTAŁA DOTĄD OFICJALNIE OGŁOSZONA. WSZYSTKO JEDNAK WSKAZUJE NA TO, ŻE OBIEKT ZOSTANIE UDOSTĘPNIONY TUŻ PO ZAKOŃCZENIU DNI ELBLĄGA, KTÓRE ODBĘDĄ SIĘ 27-29 CZERWCA.

fot. UM Elbląg

Nowe kąpielisko przy ul. Spacerowej. Baseny już napełnione, wkrótce otwarcie

Baseny zostały już napełnione wodą. Trwają ostatnie odbiory techniczne. Gdy tylko się zakończą, obiekt przy ul. Spacerowej będzie mógł zostać otwarty dla mieszkańców.

Nowe kąpielisko miejskie o głębokości od 1,2 do 1,8 metra oferuje pięć zjeżdżalni, tory pływackie, brodziki dla najmłodszych, rwącą rzekę, pomosty oraz boiska do siatkówki plażowej i kometki. Nie zabrakło też dużej zielonej przestrzeni i placu zabaw.

Całkowita powierzchnia basenów wynosi około 2,1 tysiąca mkw. Tereny rekreacyjne zajmują 9,6 tys. mkw., a utwardzone nawierzchnie około 4 tys. mkw.

W ramach inwestycji powstały dwa nowe budynki. Wschodni pełni funkcję gastronomiczno-rekreacyjną – znajduje się tam taras widokowy, leżaki i parasole. W północnym budynku umieszczono szatnie, sanitariaty oraz zaplecze technologiczne. Zmodernizowana część kąpieliska została odgrodzona od starej, nieczynnej niecki, która nie była objęta bieżącą modernizacją.

Na teren obiektu będzie można wejść przez dwie bramy: od ul. Moniuszki i ul. Kościuszki, gdzie znajdują się kasy biletowe. Nie są jeszcze znane ceny biletów. Jednocześnie z kąpieliska będzie mogło korzystać maksymalnie 1000 osób.

Dla zmotoryzowanych przygotowano parking na 100 miejsc, w tym 4 przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. Powstał również niewielki parking dla autokarów.

Koszt całej inwestycji wyniósł niespełna 91 milionów złotych. Aż 65 milionów pochodziło z dofinansowania w ramach rządowego programu Polski Ład – Programu Inwestycji Strategicznych. Pozostała część została pokryta z emisji obligacji komunalnych.

To jednak nie koniec zmian. W latach 2026–2027 zaplanowano modernizację drugiej niecki kąpieliska. Ma ona pełnić funkcję sportowego akwenu oraz zbiornika retencyjnego.

EWELINA GULIŃSKA

eprasa.pl c2a3ec175c

Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

ZA NAMI IX KONGRES PRZYSZŁOŚCI – FORUM GOSPODARCZO-EKONOMICZNE 2025. SAMORZĄDOWCY, POLITYCY, SPOŁECZNICY, LUDZIE BIZNESU, KULTURY I SPORTU PODCZAS DWUDZIESTU TRZECH DEBAT PANELOWYCH PORUSZYLI WIELE WAŻNYCH DLA PRZYSZŁOŚCI TEMATÓW. POZNALIŚMY TEŻ NAJPOPULARNIEJSZYM SAMORZĄDOWCÓW WARMII I MAZUR.

Liderzy Przyszłości

Fot. Zbigniew Woźniak

ZWYCIĘZCY PLEBISCYTU NA NAJPOPULARNIEJSZYCH SAMORZĄDOWCÓW WARMII I MAZUR

Dariusz Iskra, starosta lidzbarski

Jacek Kosmala, burmistrz Nidzicy

Fabian Andrukajtis, wójt Gminy Lidzbark Warmiński

Prof. Jerzy Przyborowski (rektor UWM) i Marcin Kulasek (minister nauki i szkolnictwa wyższego)

Ireneusz Nalazek, wiceminister nauki i szkolnictwa wyższego

eprasa.pl c2a3ec175c

Nagrodzeni goście

Fot. Zbigniew Woźniak

Maciej Matera (redaktor naczelny „Dziennika Elbląskiego") i Katarzyna Majewska (prezes zarządu PZU Życie)

Zbigniew Ziejewski (poseł na Sejm) i Tomasz Dziurzyński (członek zarządu banku Citi Handlowy)

Od lewej: Michał Missan (prezydent Elbląga), Robert Szewczyk (prezydent Olsztyna), Robert Turlej (członek zarządu województwa warmińsko-mazurskiego), Tomasz Andrukiewicz (prezydent Ełku) i redaktor Igor Hrywna

Prof. Zbigniew Krysiak, ekonomista, przewodniczący rady programowej Instytutu Myśli Schumana

Podczas kongresu odbyły się praktyczne warsztaty z wykorzystaniem sztucznej inteligencji

Kongres uświetniły występy tancerek

Robotyka to świetna zabawa

eprasa.pl c2a3ec175c

Kongres PRZYSZŁOŚCI

GRUPA WM · GAZETA OLSZTYŃSKA · DZIENNIK ELBLĄSKI · ROZMAITOŚCI ełckie.pl

PARTNERZY STRATEGICZNI

citi · citi handlowy · CECHINI MUSZYNA · TOTAL-EKO Organizacja Odzysku Opakowań S.A.

PARTNERZY

WARMIA MAZURY · #genWarmii i Mazur · UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE · Warmińsko-Mazurska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Olsztynie · WAMA EDIH · BGK BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO · PAIH PFR Group

KLER · Mercedes-Benz Auto Idea Autoryzowany dealer Mercedes-Benz · OSIEDLE PREMIUM PIECZEWO · Enerco Net · SERWISTAL · oknopolis

POWIAT OLSZTYŃSKI · Powiat Ełcki · POWIAT DZIAŁDOWSKI · POWIAT LIDZBARSKI · GMINA MIASTO EŁK · ełk tu wracam · NIDZICA 100% MAZURY GMINA NIDZICA · GMINA BARCIANY

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa · #KUPUJŚWIADOMIE · ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa · W-M ODR Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie

ANGO DEVELOPMENT · FOWJM FUNDACJA OCHRONY WIELKICH JEZIOR MAZURSKICH · SZLAK ŚWIĘTEJ WARMII STOWARZYSZENIE · ZIEMAR SZWARCENOWO · RENAULT ALCAR · WARMIA BROKERS

Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie · Miejski Urząd Pracy w Olsztynie Urząd Pracy Powiatu Olsztyńskiego · POWIATOWY URZĄD PRACY W SZCZYTNIE · LEROY MERLIN · BANK SPÓŁDZIELCZY W SZCZYTNIE rok zał. 1910 · HYUNDAI DASZUTA

PATRONI HONOROWI

Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego · Ministerstwo Obrony Narodowej · PATRONAT HONOROWY WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ WICEPREMIER MINISTER OBRONY NARODOWEJ · Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji · Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi Patronat honorowy Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Czesława Siekierskiego · Ministerstwo Przemysłu

PATRONAT HONOROWY

WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI Radosław Król · MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO Marcin Kuchciński · JM REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE Jerzy A. Przyborowski · STAROSTA OLSZTYŃSKI Andrzej Abako · PATRONAT STAROSTY ELBLĄSKIEGO · STAROSTA BARTOSZYCKI Elżbieta Zabłocka · PATRONAT HONOROWY Prezydent Olsztyna Robert Szewczyk · PREZYDENT ELBLĄGA Michał Missan · PREZYDENT MIASTA EŁKU Tomasz Andrukiewicz · ełk tu wracam · PAIH PFR Group

PATRONI MEDIALNI

GRUPA WM · GAZETA OLSZTYŃSKA · DZIENNIK ELBLĄSKI · wawa.info PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA · GO TV · MARKI WARMII I MAZUR · BIZNES WARMII I MAZUR · TVP 3 OLSZTYN

18|06|2025
WSTĘP WOLNY

Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
ul. Dybowskiego 11, Olsztyn

2225otbp-K-K

eprasa.pl c2a3ec175c

EMERYTURY TYLKO LEKKO W GÓRĘ

WIEMY, O ILE WZROSNĄ W PRZYSZŁYM ROKU EMERYTURY I RENTY. NIEWIELE, BO WEDŁUG WSTĘPNYCH ZAŁOŻEŃ MA BYĆ TO 4,9 PROC. TO MNIEJ NIŻ W TYM ROKU I DUŻO, DUŻO MNIEJ NIŻ WYNIOSŁA CZERWCOWA WALORYZACJA KAPITAŁU PRZYSZŁYCH EMERYTÓW.

Fot. Pixabay

Waloryzacja świadczeń w marcu 2026 r. może rozczarować wielu seniorów

Nieciekawe wieści płyną do emerytów. Według założeń, które przyjął rząd, w przyszłym roku emerytury i renty wzrosną o co najmniej 4,9 proc. Zgodnie z przedstawionymi założeniami prognozowana najniższa emerytura od 1 marca 2026 r. wzrośnie z obecnych 1878,91 zł do 1970,98 zł brutto. Oznacza to podwyżkę o 92,07 zł brutto miesięcznie, a więc niewiele, ale to też konsekwencja spadającej inflacji i zakładanego niższego wzrostu wynagrodzeń.

Rząd prognozuje, że inflacja w przyszłym roku będzie na poziomie 3 proc., a przeciętne wynagrodzenie brutto w gospodarce narodowej w 2026 r. wzrośnie o 6,7 proc. Przypomnijmy, że wskaźnik waloryzacji, czyli to, o ile konkretnie wzrosną świadczenia, to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów w poprzednim roku powiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym.

Jeśli to się potwierdzi, to seniorów czeka mizerna waloryzacja świadczeń. Już tegoroczna była niska, bo wyniosła 5,5 proc. A więc też niewiele, zważywszy na to, że w ostatnich dwóch latach mieliśmy dwucyfrową waloryzację. Bo w 2024 r. świadczenia wzrosły o 12,12 proc., a w 2023 r. o 14,8 proc.

JEDNAK DUŻO WYŻSZA BYŁA TEŻ INFLACJA, KTÓRA MA NAJWIĘKSZY WPŁYW NA WYSOKOŚĆ WALORYZACJI, BO W UBIEGŁYM ROKU INFLACJA EMERYCKA, CZYLI DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH EMERYTÓW I RENCISTÓW, WYNIOSŁA 3,6 PROC., PODCZAS GDY W 2022 R. BYŁO TO 14,8 PROC., A W 2023 R. 11,9 PROC. OPRÓCZ INFLACJI DO OBLICZENIA WYSOKOŚCI WALORYZACJI BIERZE SIĘ CO NAJMNIEJ 20 PROC. REALNEGO WZROSTU PRZECIĘTNEGO WYNAGRODZENIA W POPRZEDNIM ROKU. A W 2024 R. PŁACE WZROSŁY O 9,5 PROC.

Czy jest szansa na wyższą waloryzację? Tu wszytko w rękach rządzących. Wystarczy tylko, że rząd weźmie nie 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w 2025 r., jak to zakłada, a np. 50 proc. To jeden ze sposobów na rozwiązanie problemu niskich waloryzacji świadczeń. W grę może wchodzić też np. wprowadzenie waloryzacji procentowo-kwotowej, z podwyżką na gwarantowanym poziomie określonego procentowo parametru (np. 10 proc. najniższej emerytury).

Miliardy na kontach

Tymczasem ci, którzy mogli i poczekali z przejściem na emeryturę do lipca, dobrze zrobili. Będą mieli dużo wyższe świadczenia, bo nawet o kilkaset złotych. A to dzięki czerwcowej waloryzacji kapitału, który zgromadziliśmy na swoją przyszłą emeryturę. ZUS przedstawił właśnie wyniki czerwcowej waloryzacji kont i subkont osób ubezpieczonych, która ma ochronić zgromadzony kapitał przed inflacją. Zgodnie z przewidywaniami tegoroczna waloryzacja jest wysoka, choć nie rekordowa, bo jak do tej pory najwyższa była za 2008 r., kiedy wyniosła 16,26 proc.

— Celem waloryzacji jest zachowanie wartości pieniądza i utrzymanie siły nabywczej przyszłych świadczeń — wyjaśnia prezes ZUS Zbigniew Derdziuk.

Jak podał ZUS, stan kont i subkont osób ubezpieczonych w wyniku rocznej waloryzacji składek zwiększył się o 566,6 mld zł. Dla porównania zeszłoroczny przyrost wyniósł 521,6 mld zł.

DO WALORYZACJI ZUS PRZYJĄŁ KWOTY ŚRODKÓW ZAPISANYCH NA KONCIE UBEZPIECZONEGO, KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO ORAZ ŚRODKÓW NA SUBKONCIE ZAPISANYCH 31 STYCZNIA 2024 R. I TAK W TYM ROKU KAPITAŁ NA GŁÓWNYM KONCIE WZRÓSŁ O 14,41 PROC., A NA SUBKONCIE O 9,49 PROC. W UBIEGŁYM ROKU SKŁADKI EMERYTALNE I KAPITAŁ POCZĄTKOWY ZOSTAŁY ZWIĘKSZONE O 14,87 PROC., A ŚRODKI NA SUBKONCIE O 9,91 PROC. DWA LATA TEMU BYŁO TO ODPOWIEDNIO 14,4 PROC. I 9,2 PROC.

Tegoroczna czerwcowa waloryzacja konta dotyczy ponad 26,1 mln osób, a subkonta przeszło 22,3 mln osób. Dla blisko 3,7 mln osób zwaloryzowano środki z kapitału początkowego.

Jak urósł nasz kapitał emerytalny, możemy zobaczyć na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Dane z dokonanych waloryzacji będą również częścią informacji o stanie konta na 31 grudnia 2024 r., którą ZUS co roku przygotowuje dla każdego ubezpieczonego.

Trzeba jednak pamiętać, że chodzi tu o nowo naliczane emerytury. Waloryzacja nie dotyczy seniorów, którzy już pobierają emeryturę, a jedynie przyszłych emerytów. Jak czerwcowa waloryzacja przełoży się na przyszłe świadczenia? Oczywiście im większy kto ma kapitał, tym zysk z waloryzacji ma większy, a jest to nawet kilkaset złotych. Dlatego warto było poczekać ze złożeniem wniosku o emeryturę, także dlatego, że im później to zrobimy, tym korzystniejsze będą tablice życia, które ZUS bierze pod uwagę przy wyliczaniu emerytury, dzieląc zgromadzony przez nas kapitał przez liczbę miesięcy, które jeszcze przed nami. A te wynikają z tablic średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn, które co roku publikuje GUS. Tu trzeba też wiedzieć, że jeśli ktoś osiągnął wiek emerytalny w czasie obowiązywania poprzednich tablic, to ZUS przy wyliczaniu emerytury bierze pod uwagę zawsze tablice korzystniejsze dla danej osoby.

ANDRZEJ MIELNICKI

eprasa.pl c2a3ec175c

ZNAMY PROGRAM DNI ELBLĄGA

PRZED NAMI DNI ELBLĄGA 2025. WYDARZENIE ZAPLANOWANO NA 27, 28 I 29 CZERWCA. ZNANY JEST JUŻ SZCZEGÓŁOWY PROGRAM IMPREZY, PODZIELONY NA STREFY TEMATYCZNE Z KONCERTAMI, WYDARZENIAMI SPORTOWYMI, WARSZTATAMI ORAZ ATRAKCJAMI DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I SENIORÓW.

Dni Elbląga 2025 podzielono na sześć głównych stref, obejmujących różne formy aktywności. Tradycyjnie najwięcej uwagi przyciąga strefa koncertowa na placu przy katedrze. W piątek wystąpią Mansarda, Lemon i Agnieszka Chylińska, w sobotę Anita Lipnicka i C-Bool, a w niedzielę zaprezentują się artyści sceny hip-hopowej: Trill Pem, Guzior i KęKę.

Nieco spokojniejszą propozycją będzie strefa chilloutu na bulwarze Zygmunta Augusta, gdzie w sobotni wieczór zagra DJ Akimag. Scena zostanie umieszczona na statku.

W programie nie zabraknie również wydarzeń sportowych i rekreacyjnych. Już tradycyjnie odbędą się zawody Iron Hand o tytuł najsilniejszej ręki Elbląga. To amatorskie zmagania sprawnościowe, w których uczestnicy pokonują 70-metrową linę cumowniczą zawieszoną nad rzeką Elbląg, używając wyłącznie siły rąk. Zawody odbędą się w niedzielę w godzinach 9-16. Ale to nie wszystko. Turniej łuczniczy, wyścigi smoczych łodzi, tor przeszkód Ninja Warriors, konkursy sprawnościowe oraz loty widokowe śmigłowcem to tylko część propozycji przygotowanych w ramach strefy sportu i relaksu.

Dla najmłodszych przygotowano strefę dzieci. W sobotę na dziedzińcu Biblioteki Elbląskiej odbędą się warsztaty „Majsterkowo z Castoramą", spotkanie z ilustratorką Marianną Oklejak, rodzinne zajęcia „Bajka o ciemności", warsztaty Spin Art z Bogdanem Kiliskiem i malowanie ekotoreb. Będzie też możliwość pogrania w planszówki. Przy Muzeum Archeologiczno-Historycznym działać będzie strefa Czyściochowo z dmuchańcami i animacjami. Na zakończenie dnia zaplanowano piana party przy przystani Grupy Wodnej.

W niedzielę kontynuowane będą warsztaty i zabawy: „Majsterkowo z Castoramą", zajęcia sportowe z Energą MKS Truso, Spin Art, gry planszowe oraz warsztaty tworzenia ekologicznych toreb.

W ramach Dni Elbląga odbędzie się również Truso Fest III – festiwal wikiński, podczas którego zaprezentowane zostaną dawne rzemiosła, inscenizacje życia codziennego oraz obozowisko inspirowane kulturą skandynawską.

W sobotę zaplanowano także dzień otwarty w Browarze w Elblągu, a w niedzielę będzie możliwość odwiedzenia zakładu GE Power przy ul. Styczniowej 2, który przygotował specjalny program prezentacyjny dla mieszkańców.

Starsze osoby znajdą coś dla siebie w strefie seniora, gdzie zaplanowano wykłady, zajęcia ruchowe, sesje relaksacyjne, zabawy integracyjne i spotkania informacyjne. W sobotę wydarzenia odbędą się w Dziennym Domu „Senior+" przy ul. Zamkowej, natomiast w niedzielę w Ratuszu Staromiejskim.

Na bulwarze Zygmunta Augusta działać będzie strefa zdrowia. W sobotę i niedzielę oferowane będą bezpłatne badania profilaktyczne oraz konsultacje z udziałem przedstawicieli elbląskich instytucji zdrowotnych.

W strefie inspiracji czekać będą warsztaty rzemieślnicze, prezentacje rękodzieła, wystawy, spotkania autorskie i wydarzenia edukacyjne, takie jak prelekcja o 130-leciu tramwajów w Elblągu, spacer przyrodniczy, spektakl plenerowy oraz mobilna fabryka czekolady.

EWELINA GULIŃSKA

fot. EG

Dni Elbląga 2024

PROGRAM DNI ELBLĄGA 2025

KONCERTY

Piątek, 27 czerwca:
– 19.00 – Mansarda (plac przy katedrze)
– 20.00 – Lemon (plac przy katedrze)
– 22.00 – Agnieszka Chylińska (plac przy katedrze).

Sobota, 28 czerwca:
– 19.00 – Strefa Chillout – Akimag (scena DJ na statku, bulwar Zygmunta Augusta)
– 21.00 – Anita Lipnicka (plac przy katedrze)
– 22.15 – Strefa Chillout – Akimag (scena DJ na statku, bulwar Zygmunta Augusta)
– 23.00 – C-Bool (plac przy katedrze).

Niedziela, 29 czerwca:
– 19.00 – Trill Pem (plac przy katedrze)
– 20.30 – Guzior (plac przy katedrze)
– 22.00 – Kękę (plac przy katedrze).

KIDSIAKI

Sobota, 28 czerwca:
– 11.00-18.00 – „Majsterkowo z Castoramą" – warsztaty dla dzieci (dziedziniec Biblioteki Elbląskiej)
– 12.00 – spotkanie z ilustratorką Marianną Oklejak „Bajka o ciemności..." (Bulaj)
– 12.00 – Malarskie inspiracje (Biblioteka Elbląska)
– 12.00-18.00 – Czyściochowo (przy Muzeum Archeologiczno-Historycznym)
– 12.00-15.00 – Spin Art (dziedziniec Biblioteki Elbląskiej)
– 15.00-18.00 – Stwórz własną ekotorbę (dziedziniec Biblioteki Elbląskiej)
– 15.00-17.00 – Planszówki na wesoło (dziedziniec Biblioteki Elbląskiej)
– 18.15 – Piana Party (przystań Grupy Wodnej).

Niedziela, 29 czerwca:
– 11.00-17.00 – „Majsterkowo z Castoramą"
– 12.00-16.00 – Zabawa na sportowo z Energą MKS Truso
– 12.00-15.00 – Spin Art
– 13.00-15.00 – Planszówki na wesoło
– 15.00-18.00 – Stwórz własną ekotorbę.

SENIOR W FORMIE

Sobota, 28 czerwca (Dzienny Dom „Senior +", ul. Zamkowa 16a, Elbląg):
– 14.30-18.00 – American Dream – zabawy w stylu amerykańskim
– 14.30-15.30 – gra integracyjna bingo
– 16.00-18.00 – zabawa taneczna z amerykańskim poczęstunkiem.

Niedziela, 29 czerwca (Ratusz Staromiejski):
– 14.30-18.00 – Kierunek zdrowie – Aktywny Senior
– 14.30-15.30 – wykład „Ruch to zdrowie" (sala koncertowa, I piętro)
– 15.30-16.30 – gimnastyka „Plastyczne ciało, sprawny umysł" (wymagany strój sportowy i obuwie na zmianę) (sala 100, I piętro)
– 15.30-17.00 – strefa terapii Nire – sesje relaksacyjne (hol, I piętro)
– 16.30-17.00 – wykład „Spokojna głowa, spokojne życie" (sala koncertowa, I piętro)
– 17.00-17.30 – wykład „Bezpieczeństwo w sieci" (sala koncertowa, I piętro)
– 17.30 – Poczęstunek dla uczestników (sala 300, III piętro).

SPORT I RELAKS

Piątek, 27 czerwca (bulwar Zygmunta Augusta):
– 11.00-24.00 – wesołe miasteczko
– 12.00-24.00 – przejażdżki kołem widokowym
– 16.00-20.00 – Ninja Warriors Kids – rywalizacje na torze przeszkód, kat. wiekowa 5-15 lat (dziedziniec CS Galeria EL).

Sobota, 28 czerwca:
– 7.45 – rejs Żeglugi Gdańskiej na trasie Elbląg – Krynica Morska
– 10.00-16.00 – wyścigi smoczych łodzi pomiędzy mostami (rzeka Elbląg)
– 10.30-14.00 – 45. konkurs o tytuł najlepszego kierowcy regionu elbląskiego (ul. Nowodworska)
– 11.00-16.30 – III Canoe Energa Cup oraz II Puchar Województwa Warmińsko-Mazurskiego (zawody kajakowe dla dzieci i dorosłych) (przystań kajakowa, ul. Radomska 5)

eprasa.pl c2a3ec175c

– 11.00-21.00 – loty widokowe śmigłowcem (start na Wyspie Spichrzów, ul. Warszawska 53-57)
– 11.00 – spacer z przewodnikiem „Śladami Piekarczyka" z PTTK (start przy Bramie Targowej)
– 11.00-24.00 – przejażdżki kołem widokowym (bulwar Zygmunta Augusta)
– 11.00-24.00 – wesołe miasteczko (bulwar Zygmunta Augusta)
– 12.00-18.00 – Ninja Warriors Kids – rywalizacje na torze przeszkód, kat. wiekowa 5-15 lat (dziedziniec CS Galeria EL)
– 16.00 – Rowerowy Elbląg – zwiedzanie miasta z PTTK.

Niedziela, 29 czerwca:
– 9.00-16.00 – Iron Hand – zawody o tytuł najsilniejszej ręki Elbląga (rzeka Elbląg)
– 10.00 – Elbląg z kajaka z PTTK (miejsce spotkania: ul. Radomska 5, przystań kajakowa MOSiR)
– 10.00 – turniej siatkówki plażowej o Puchar Prezydenta Elbląga (przystań Grupy Wodnej)
– 10.00-21.00 – loty widokowe śmigłowcem (start na Wyspie Spichrzów, ul. Warszawska)
– 10.30 – miejski przejazd rowerowy, czyli wspólne kręcenie kilometrów dla Elbląga (start na ul. Stary Rynek)
– 11.00-23.00 – przejażdżki kołem widokowym (bulwar Zygmunta Augusta)
– 11.00-24.00 – wesołe miasteczko (bulwar Zygmunta Augusta)
– 12.00--18.00 – Ninja Warriors Kids – rywalizacje na torze przeszkód, kat. wiekowa 5-15 lat (dziedziniec CS Galeria EL).

ZAINSPIRUJ SIĘ
Piątek, 27 czerwca:
– 13.00-20.00 – Fabryka czekolady. Poznaj prawdziwy smak czekolady z Wawel Truck (ul. Stary Rynek)
– 15.00-18.00 – warsztaty drukarskie w Elkamerze (Biblioteka Elbląska)
– 16.00 – Wspólne bazgranie po elbląsku – warsztaty dla młodzieży (Biblioteka Elbląska)
– 16.30-17.30 – wystawa i prelekcja z okazji 130 rocznicy tramwajów w Elblągu (Kamieniczki Elbląskie, ul. Świętego Ducha 3-4).

Sobota, 28 czerwca:
– 10.00-13.00 – dzień otwarty Browaru w Elblągu (ul. Browarna 71)
– 11.00-18.00 – inspirujące warsztaty rzemieślnicze z CKZiU ECEZ (bulwar Zygmunta Augusta)
– 12.00-18.00 – Hand Made – prezentacja elbląskich rękodzielników (ul. Świętego Ducha)
– 12.00-18.00 – Truso Fest III – wikiński festiwal wody i ognia (dziedziniec Muzeum Archeologiczno-Historycznego)
– 16.00 – wernisaż wystawy „Królestwa roślin i grzybów w zabytkowych drukach Biblioteki Elbląskiej".

Niedziela, 29 czerwca:
– 10.00-14.00 – drzwi otwarte w GE Power Sp. z o.o. (Zakład Produkcji Turbin w Elblągu, ul. Styczniowa 2)
– 11.00-16.00 – turniej łuczniczy o Pieczęć Miasta Elbląg (przy Muzeum Archeologiczno-Historycznym)
– 11.00-17.00 – inspirujące warsztaty rzemieślnicze z CKZiU ECEZ (bulwar Zygmunta Augusta)
– 12.00-18.00 – Hand Made – prezentacja elbląskich rękodzielników (ul. Świętego Ducha)
– 12.30 – spacer przyrodniczy po ogrodzie bibliotecznym „Śladami Kauffmanna"
– 13.00-14.00 – spotkanie autorskie (Biblioteka Elbląska)
– 18.00 – spektakl „Opowieści wiejskich dziewuch" (bulwar Zygmunta Augusta).

GRUNT TO ZDROWIE (BULWAR ZYGMUNTA AUGUSTA)
Sobota, 28 czerwca:
– 10.00-16.00 – punkty badań profilaktycznych Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego i Szpitala Miejskiego w Elblągu
– 10.00-16.00 – dermobus – profilaktyczne badanie skóry
– 10.00-16.00 – Elbląskie Stowarzyszenie Amazonek – nauka samobadania piersi, edukacja i profilaktyka zdrowotna
– 10.00-16.00 – bus Audika – badanie słuchu
– 10.00-16.00 – PCK – punkt informacyjny
– 10.00-16.00 – Nu-Med – punkt informacyjny
– 10.00-16.00 – sanepid – punkt informacyjny.

Niedziela, 29 czerwca:
– 10.00-16.00 – punkt badań profilaktycznych Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego.

SMACZNEGO! – STREFA GASTRONOMICZNA (BULWAR ZYGMUNTA AUGUSTA, KATEDRA ŚW. MIKOŁAJA):
piątek: 16.00-1.00
sobota: 10.00-1.00
niedziela: 10.00-24.00.

ELBLĄSKIE ŚWIĘTO MUZYKI W BAŻANTARNI

ELBLĄG SZYKUJE SIĘ NA KOLEJNĄ EDYCJĘ ELBLĄSKIEGO ŚWIĘTA MUZYKI. TEGOROCZNA, SIÓDMA JUŻ ODSŁONA WYDARZENIA CAŁKOWICIE PRZENOSI SIĘ DO BAŻANTARNI, GDZIE JUŻ W NADCHODZĄCY WEEKEND NA MIESZKAŃCÓW CZEKAĆ BĘDĄ TRZY SCENY KONCERTOWE, PARADA LAMPIONÓW, WARSZTATY ORAZ WIELE INNYCH ATRAKCJI. WSTĘP NA WSZYSTKIE WYDARZENIA JEST BEZPŁATNY.

W tym roku organizatorzy przenieśli Elbląskie Święto Muzyki ze starówki do Bażantarni (wiaty Margitka i Irenka). Centrum imprezy, która odbędzie się od 20 do 22 czerwca, stanowić będą trzy sceny: główna scena, mała scena oraz YaraBulla. Przestrzeń zostanie udekorowana, a każda scena zyska swój unikalny klimat.

— Wydaje nam się, że Bażantarnia to dobre miejsce. Chcieliśmy czegoś nowego, a poprzednia formuła się trochę wyczerpała — mówi Krzysztof Jaworski, prezes stowarzyszenia Co Jest?.

Elbląskie Święto Muzyki 2024

Kto zagra na Elbląskim Święcie Muzyki?

Na głównej scenie w Bażantarni wystąpią zespoły o różnorodnym brzmieniu, które z pewnością przyciągną szeroką publiczność. Usłyszymy między innymi Cinnamon Gum, znany z wyjątkowego połączenia soulu i alternatywy. Obok niego zagrają Illusion z mocnym, rockowym brzmieniem oraz Trupa Trupa, grupa łącząca rock alternatywny z energetycznymi rytmami. Na małej scenie publiczność będzie mogła poznać bardziej niszowe i etniczne brzmienia, między innymi afrykańskie wpływy w wykonaniu Buba Badjie Kuyateh Trio. Scena YaraBulla z kolei to przestrzeń dla fanów muzyki elektronicznej — od ambientu i chilloutu w dzień po intensywne techno i psychedelic trance w nocy.

Coś więcej niż muzyka

Elbląskie Święto Muzyki to nie tylko koncerty. Organizatorzy przygotowali paradę motocyklową, warsztaty tworzenia lampionów, giełdę winyli, strefę dziecięcą, a nawet tworzenie stemplobrazów – wyjątkowych dzieł sztuki powstających przy użyciu stempli. Tegoroczna edycja święta odbywa się pod hasłem „Zwykły fest dla niezwykłych ludzi".

— Chcemy, żeby to nie była tylko impreza koncertowa, ale bardziej piknik lub festiwal na świeżym powietrzu — wydarzenie, które pozwala ludziom przyjść, posiedzieć, pobyć razem przez cały dzień — dodaje Krzysztof Jaworski.

Wydarzenie otwarte dla wszystkich

Przypominamy, że wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. To doskonała okazja do tego, by spędzić aktywnie czas z rodziną i przyjaciółmi, odkryć nowe muzyczne brzmienia i wziąć udział w licznych warsztatach i atrakcjach. Bez względu na wiek i muzyczne gusta każdy znajdzie tu coś dla siebie. Nie przegap tego wyjątkowego święta muzyki i kultury w sercu Bażantarni — zaplanuj weekend pełen wrażeń i pozytywnej energii!

NATALIA BADOWSKA

ELBLĄSKIE ŚWIĘTO MUZYKI 2025

GŁÓWNY PROGRAM — koncerty i wydarzenia
20 czerwca, piątek:
– **16.30** Motoparada uliczna (Stare Miasto — polana z wiatami w Bażantarni)
– **17.00** Szybka Akcja Muzyczna — mała scena
– **19.00** Cinnamon Gum (soul) — główna scena
– **20.30** Illusion (rock) — główna scena
– **22.00** Essex Live Band (etno elektro) — scena YaraBulla.
21 czerwca, sobota:
– **17.00** Windy Train (covery na dęciaki) i Bez (jazz) — mała scena
– **18.00** Trupa Trupa (rock alternatywny) — główna scena
– **19.30** Tropical Soldiers in Paradise (hip-hop, funk, jazz, afrobeat) — główna scena
– **21.00** Łukasz Lach (piano solo) — Góra Chrobrego (szczyt)
– **22.00** Parada lampionów — przemarsz z Góry Chrobrego na polanę.
22 czerwca, niedziela:
– 17.00 Loster (rock) — mała scena
– 18.00 Kosmonauci (jazz, hip-hop) — główna scena
– 19.30 Buba Badjie Kuyateh Trio (etno) — mała scena
– 21.00 Contemporary Noise Sextet (jazz) — główna scena.

Scena elektro YaraBulla
20 czerwca — Ciemno (od 23.30):
– TonieMy (techno, hard techno)
– James Kite
– DNST
– Smuggler
– moonSun
– moanne
– Radek Woźniak
– Dyga
– Lelak.
21 czerwca — Jasno (od około 12.00):
– Waldex
– Codem
– Żuławy.
21 czerwca — Ciemno (od 22.30):
– Moon Unity & Toga Dansverg Projekt (psychedelic trance)
– AkimaG
– Asphodel
– Atan
– Ghoust
– Kalutek
– Kerok.
22 czerwca — Jasno (od około 12.00):
– Say Moon
– Andree
– Peter B.
– Venturi
– FunkyFlex
– Martin Petterson.

Wydarzenia towarzyszące
21 czerwca, 17.00: Nord Blues i przyjaciele — scena Klubu Motocyklowego „Orzeł".
Przez cały weekend strefa art: Stemplobrazy Live, Spray Mi Auto — akcja graffiti na aucie, giełda winyli, pokazy akrobatów.
Sobota i niedziela, 16.00-19.30: strefa kids — warsztaty, happeningi, dekoracje.

Program występów może ulec zmianie.

eprasa.pl c2a3ec175c

ENERGA-OPERATOR S.A. NA UCZELNIACH WYŻSZYCH

WŁADZE UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO PODPISAŁY UMOWĘ O WSPÓŁPRACY Z ENERGA-OPERATOR S.A. TO JEDNA Z KILKUNASTU UCZELNI, KTÓRA ZDECYDOWAŁA SIĘ NA TAKI KROK.

Porozumienie pomiędzy firmą Energa-Operator S.A. a jedenastoma polskimi uczelniami, w tym Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim, zostało podpisane w Kortowie. Jego głównym celem jest praca „na rzecz wykształcenia przyszłych kadr, które sprostają wyzwaniom związanym przede wszystkim z transformacją energetyczną".

– Należymy do znaczącej grupy uczelni wyższych w Polsce, a więc niewątpliwie tkwi w nas potężny potencjał – zarówno naukowy, jak i dydaktyczny – powiedział dr hab. Paweł Wysocki, prof. UWM, prorektor UWM ds. kształcenia, po czym dodał: „Podejmujemy rękawicę i przystępujemy do działań, które posłużą Uniwersytetowi, firmie, społeczności lokalnej oraz wszystkim obywatelom Polski, ponieważ wyzwania związane z tzw. „zieloną energią" dotyczą nas wszystkich".

Fot. UWM

Ze strony Energa Operator S.A. umowę podpisała Karolina Lipińska, wiceprezeska Energa-Operator S.A., która podkreśliła, że współczesna energetyka to nie tylko inżynierowie, elektrycy i energetycy, ale także specjaliści m.in. od uczenia maszynowego, programowania i rozwoju aplikacji czy tworzenia modeli matematycznych.

– Lista jest długa, ale najważniejsze, że mamy plan, który nosi miano „Energa do nauki, nauka dla Energi", którego ten alians jest kluczowym filarem. To program partnerski – my jako firma oferujemy praktyki, staże, mentoring, możliwość udziału w projektach badawczo-rozwojowych czy współtworzenie programów nauczania. Uczelnie zaś, które chcą kształcić studentów gotowych zmierzyć się z wyzwaniami rynku pracy, z pewnością będą mogły z tego skorzystać. Projekt ten pokaże także młodym ludziom atrakcyjność branży energetycznej i zachęci do studiowania kierunków związanych z energetyką przyszłości – stwierdziła wiceprezes Lipińska.

Oprócz Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w skład aliansu wchodzą: Uniwersytet Gdański, Politechnika Bydgoska, Politechnika Gdańska, Uniwersytet Pomorski, Politechnika Koszalińska, Uniwersytet Morski w Gdyni, Uniwersytet WSB Merito, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Uniwersytet Kaliski oraz Politechnika Poznańska.

Energa-Operator S.A. jest najbardziej „zielonym" dystrybutorem energii elektrycznej w Polsce. 60 proc. dystrybuowanej energii pochodzi z energii odnawialnej. Firma działa na obszarze ośmiu województw, a jeden z jej oddziałów znajduje się w Olsztynie. Jest również największym beneficjentem środków z Krajowego Planu Odbudowy (KPO) spośród polskich dystrybutorów energetycznych. – Trzeba przekonywać młodych ludzi do podejmowania trudu studiowania takich kierunków, pokazując im szansę, jaką za sobą niosą. Nie mniej ważne jest również dotarcie do społeczeństwa w kontekście transformacji energetycznej jako przyszłości naszego kraju i uświadomienia konieczności zmian technologicznych, jakie muszą zajść – podkreśla prof. Paweł Wysocki.

– TAKIE DZIAŁANIA SĄ ELEMENTEM STRATEGII NASZEJ SPÓŁKI. CZEKAJĄ NAS LICZNE WYZWANIA. DLATEGO CHCEMY WYKORZYSTAĆ POTENCJAŁ NAUKOWY WYŻSZYCH UCZELNI, ALE NIE TYLKO – POWIEDZIAŁ PIOTR GRZYMOWICZ, DYREKTOR ENERGA - OPERATOR S.A. ODDZIAŁ W OLSZTYNIE.

Wśród konkretnych działań znalazły się m.in. płatne staże i praktyki dla studentów. Jeszcze w tym roku Energa chce przyjąć ponad 20 studentów ze wszystkich uczelni wchodzących w skład porozumienia.

– Zainteresowanie jest bardzo duże. Liczymy na to, że współpraca z władzami uczelni aliansu będzie układała się dobrze i że będziemy mogli wypowiedzieć swoje zdanie na temat programów kształcenia. Planujemy również, aby nasi pracownicy, którzy dysponują bezcenną wiedzą praktyczną, przychodzili na uczelnie, opowiadali o swojej pracy i zarażali pasją do zielonej energetyki. Spodziewamy się sporej luki pokoleniowej w energetyce, ponieważ jest to branża, w której pracują bardzo doświadczone osoby. Niedługo przejdą one na emeryturę, dlatego już dziś musimy zadbać o młodych ludzi – dodała Karolina Lipińska. **GS**

CO WYKAZAŁY KONTROLE SANEPIDU?

NAŁOŻENIEM DWÓCH MANDATÓW I WSZCZĘCIEM DWÓCH POSTĘPOWAŃ ADMINISTRACYJNYCH ZAKOŃCZYŁA SIĘ KONTROLA OBIEKTÓW, W KTÓRYCH W WAKACJE MAJĄ WYPOCZYWAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ – POINFORMOWAŁ WARMIŃSKO-MAZURSKI SANEPID. WIĘKSZOŚĆ SKONTROLOWANYCH MIEJSC JEST W PEŁNI PRZYGOTOWANA DO SEZONU.

Państwowa Inspekcja Sanitarna oceniła stan przygotowania bazy turystycznej na Warmii i Mazurach do przyjęcia zorganizowanych grup dzieci i młodzieży, które przyjadą na wakacyjne obozy i kolonie. Kontrole prowadzono pod koniec maja i w czerwcu w 67 obiektach, które zgłosiły zamiar organizacji takiego wypoczynku.

Sprawdzono osiem hoteli, jedno pole biwakowe, cztery schroniska i 54 ośrodki wypoczynkowe oraz inne obiekty świadczące usługi hotelarskie. Oceniono, że 52 obiekty są całkowicie przygotowane na zakwaterowanie wakacyjnych grup.

„W 15 pozostałych trwały jeszcze jakieś remonty pokoi mieszkalnych, korytarzy czy łazienek, prace konserwatorsko-porządkowe i drobne prace naprawcze" – powiedział PAP Jacek Szydłowski z warmińsko-mazurskiego sanepidu.

Właściciele dziewięciu obiektów, w których stwierdzono usterki, zadeklarowali, że usuną je do końca roku szkolnego. W sześciu pozostałych nieprawidłowości mają zostać usunięte po rozpoczęciu wakacji, tj. do 30 czerwca, ale jeszcze przed przyjazdem pierwszych grup turystów.

Efektem przedwakacyjnych kontroli było wszczęcie dwóch postępowań administracyjnych i nałożenie dwóch mandatów karnych na kwotę 500 zł. Czterem skontrolowanym obiektom wydano zalecenia pokontrolne.

Kontrolerzy sprawdzali m.in. warunki lokalowe, stan techniczny łazienek i bloków żywieniowych oraz place zabaw i boiska na terenie obiektów. Szczególną uwagę zwracali na miejsca, wobec których w ubiegłych latach prowadzono postępowanie administracyjne lub mandatowe oraz takie, na które wpływały skargi.

Sanepid wizytował głównie całoroczne obiekty noclegowe, ponieważ tam organizowanych jest najwięcej wakacyjnych turnusów wypoczynkowych. W mniejszym stopniu kontrole dotyczyły obiektów działających tylko w sezonie, takich jak np. pola biwakowe.

W poprzednie wakacje na terenie województwa warmińsko-mazurskiego zarejestrowano 2082 turnusy zorganizowanych grup dzieci i młodzieży.

PAP/RED.

eprasa.pl c2a3ec175c

ROSJA ZACIERA RĘCE. NIESTETY...

Śmieszą mnie opinie naiwnych polityków czy pseudoekspertów, którzy usiłują nas przekonać, że wojna izraelsko-irańska jest zła dla Rosji. Twierdzą, że teraz Teheran nie będzie mógł przekazywać Moskwie swoich dronów Shahedów, których używa Federacja Rosyjska na wojnie w Europie Wschodniej.

Tymczasem jest wręcz przeciwnie. To Moskwa jest w pewnym sensie beneficjentem tej wojny. Dlaczego? Mogę wymienić trzy zasadnicze powody, dla których Putin na Kremlu zaciera ręce.

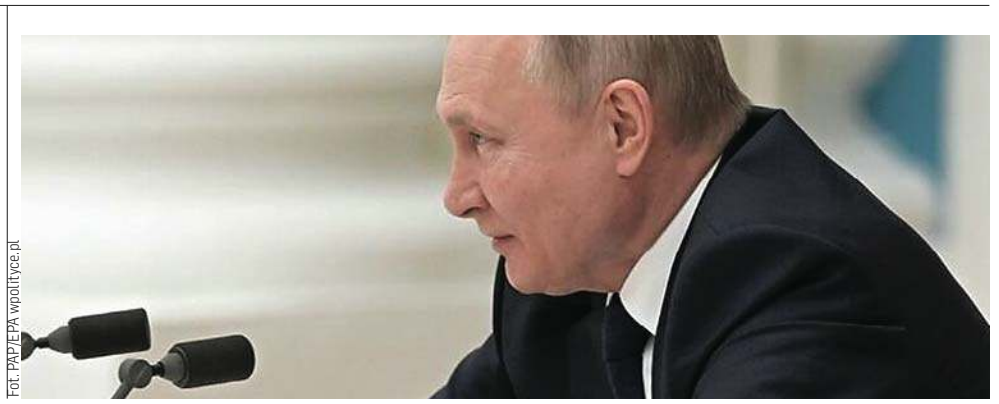
Po pierwsze: Rosja zyska - i to bardzo! - na znaczącym wzroście cen ropy, a to będzie oczywistym efektem działań wojennych na Bliskim Wschodzie. Warto podkreślić, że rosyjski eksport opiera się przede wszystkim na dwóch dziedzinach: uzbrojeniu i ropie naftowej właśnie. Stąd też wzrost cen ropy to prawdziwy los dla Kremla na światowej loterii ekonomicznej. Z punktu widzenia interesów Rosji ta wojna to strzał w dziesiątkę.

Po drugie: zajęcie się przez Stany Zjednoczone Ameryki i międzynarodową opinię publiczną Bliskim Wschodem, najpierw strefą Gazy, a teraz dawną Persją w automatyczny wręcz sposób oznacza odwrócenie uwagi od wojny rosyjsko-ukraińskiej. Tymczasem dla Kijowa systematyczne nagłaśnianie kolejnych ataków Rosji na Ukrainę to bardzo ważny atut w wojnie o niepodległość i powrót do granic sprzed 2022 roku, a jeszcze lepiej sprzed 2014. Sfokusowanie się Zachodu na działaniach militarnych Izraela i irańskim odwecie jest kolejnym prezentem dla b. pułkownika KGB Władimira Władimirowicza Putina. Przykład pierwszy z brzegu. Informacje o jednym z najbardziej krwawych w ciągu ostatnich czterdziestu miesięcy nalotów Rosjan na ukraińską stolicę i śmierci czternastu osób, w tym jednego obywatela USA, tak naprawdę zniknęły w gąszczu newsów z Teheranu, Tel-Awiwu czy Hajfy. I o takie milczenie czy też uznanie, że to co dzieje się w kontekście wojny Rosji z Ukrainą jest mało ważne - chodzi Kremlowi.

Po trzecie wreszcie: wojna Izraela z Iranem niweczy w dużej mierze, przynajmniej w przewidywalnym czasie, mniej lub bardziej misterną grę prezydenta Trumpa o rozbicie sojuszu Pekinu i Moskwy. Tymczasem atak Izraela spowodował scalenie tego aliansu i w praktyce scementowanie największych państw „anty-Zachodu" oraz wygenerowanie kolejnego paliwa politycznego dla BRICS-u. Zaś w tym ostatnim związku Rosja odgrywa kluczową rolę obok Chińskiej Republiki Ludowej.

Jeżeli ktoś dalej uważa, że Rosja traci na wojnie Izraela z Iranem niech prędko napije się szklankę zimnej wody: jest dokładnie odwrotnie.

RYSZARD CZARNECKI



Fot. PAP/EPA wpolityce.pl

REKLAMA

komunikat

WGN.6722.1.2025

OBWIESZCZENIE
o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego miasta Braniewa

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o:

1. podjęciu przez Radę Miejską w Braniewie uchwały nr VIII/53/24 z dnia 18 grudnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta Braniewa,
2. przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, dotyczącej projektu wyżej wymienionego planu ogólnego.

Do sporządzenia planu ogólnego miasta Braniewa przystępuje się w związku z wejściem w życie ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.). Celem sporządzenia planu ogólnego miasta Braniewa, obejmującego obszar miasta w granicach administracyjnych z wyłączeniem terenów zamkniętych innych niż ustalane przez ministra właściwego do spraw transportu, jest ustalenie jego struktur funkcjonalno-przestrzennych. Plan ogólny stanowić będzie akt prawa miejscowego, który jednocześnie zastąpi studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Braniewa. Nowy akt będzie podstawą do prowadzenia gospodarki przestrzennej na terenie miasta. Zatwierdzenie planu ogólnego odrębną uchwałą nastąpi po przeprowadzeniu procedury planistycznej określonej w ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. W związku z wymaganiami prawnymi sporządzenia przez miasto planu ogólnego obejmującego jego obszar w granicach administracyjnych sporządzenie dokumentu uznaje się za uzasadnione.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy osobiście w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111, 14-500 Braniewo, w godzinach przyjmowania interesantów, przez adres e-mail: sekretariat@braniewo.pl, za pomocą platformy ePUAP na adres: /6v86b5ddox/skrytka, na adres skrzynki e-Doreczeń: AE:PL-14846-79569-FERUR-22 lub telefonicznie pod numerem (+48) 55 644 01 02.

Informacje o przebiegu procedury dostępne są również na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Braniewa w zakładce http://bip.braniewo.pl/artykuly/235/plan-ogolny.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu ogólnego. Wnioski do planu ogólnego należy składać na formularzu zgodnym z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), który dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Braniewa http://bip.braniewo.pl/artykuly/235/plan-ogolny, na stronie https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego oraz w sekretariacie Urzędu Miasta Braniewa.

Wnioski do planu ogólnego należy składać do Burmistrza Miasta Braniewa na adres: ul. Kościuszki 111, 14-500 Braniewo, osobiście w siedzibie urzędu lub na podane powyżej adresy elektroniczne ePUAP i e-mail w terminie **do dnia 14 lipca 2025 r.**

Zgodnie z art. 8g ust 1. ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) wnioski należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Z kolei zgodnie z art. 8g ust. 2 ww. ustawy składający wniosek podaje imię, nazwisko albo nazwę i adres zamieszkania lub siedziby oraz adres poczty elektronicznej, jeśli taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Może również podać dodatkowe dane: adres do korespondencji lub numer telefonu. We wniosku należy wskazać przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do prowadzonej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Uwagi i wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na podane powyżej adresy w terminie **do dnia 14 lipca 2025 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Miasta Braniewa. Uwagi i wnioski złożone po upływie ww. terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Burmistrz Miasta Braniewa
Tomasz Sielicki

7025sezr-a-G

eprasa.pl c2a3ec175c

LUDZKIE SZCZĄTKI PRZY UL. WARSZAWSKIEJ

NA TERENIE PRZYSZŁEGO PARKINGU BIUROWCA PORTO VISTA W ELBLĄGU UJAWNIONO SZCZĄTKI NALEŻĄCE DO TRZECH OSÓB. SPRAWĄ ZAJĘŁA SIĘ PROKURATURA, JEDNAK OBA POSTĘPOWANIA ZOSTAŁY UMORZONE.

Prace archeologiczne prowadzone przy ul. Warszawskiej w Elblągu, w miejscu planowanej budowy Porto Vista, przyniosły nieoczekiwane odkrycie. W trakcie wykopalisk poprzedzających budowę ogólnodostępnego parkingu z 219 miejscami postojowymi dwukrotnie w związku z tym interweniowała policja.

— Ujawniono ludzkie szczątki w postaci fragmentów kości — potwierdza policja.

Prokuratura: Dwa postępowania

W Prokuraturze Rejonowej w Elblągu zarejestrowano dwa odrębne postępowania dotyczące tych znalezisk.

— Pierwsze dotyczy nieumyślnego spowodowania śmierci osoby dorosłej o nieustalonej tożsamości, ujawnionej 2 czerwca 2025 r. Drugie odnosi się do tego samego czynu, ale ujawnionego 3 czerwca — informuje prokurator Ewa Ziębka, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

Biegły z zakresu medycyny sądowej ocenił, że szczątki pochodzą sprzed około 70-90 lat, czyli z okresu II wojny światowej. W pierwszym przypadku fragmenty należały do jednej osoby, w drugim do dwóch różnych.

Oba postępowania zostały zakończone decyzjami o umorzeniu przed wszczęciem śledztwa.

— Ustalono, że nie zawierają one znamion czynu zabronionego — dodaje prokurator Ziębka. — Szczątki nie były zabezpieczane do celów karnych.

Szczątki zostaną pochowane

Zgodnie z przepisami po zakończeniu badań archeologicznych i prokuratorskich szczątki zostały przekazane do pochówku.

— To obowiązek wynikający zarówno z przepisów prawa, jak i poszanowania godności zmarłych — wyjaśnia Joanna Urbaniak z biura prasowego prezydenta Elbląga. Pochówkiem zajmie się zakład pogrzebowy współpracujący z elbląskim ratuszem.

Policja: Szczątki rzadko, niewybuchy częściej

Jak przekazuje Jakub Sawicki z Komendy Miejskiej Policji w Elblągu, podobne odkrycia zdarzają się rzadko, za to regularnie.

— Rocznie odnotowujemy jedną lub dwie takie interwencje — mówi. — Do każdej wzywany jest biegły, który ocenia, czy szczątki pochodzą z czasów współczesnych, czy z okresu wojny. To kluczowe dla dalszych działań.

Zdecydowanie częściej elbląska policja interweniuje w przypadku niewybuchów.

— Rocznie to kilkanaście zgłoszeń. Najczęściej są to granaty moździerzowe, pociski przeciwpancerne i amunicja — wylicza Sawicki.

EWELINA GULIŃSKA

fot. EG

Ulica Warszawska. Teren przyszłego parkingu

REKLAMA

6624otbp-d-K

eprasa.pl c2a3ec175c

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA OD A DO Z

WYSOCZYZNA ELBLĄSKA ZASKAKUJE TAJEMNICZYMI LEŚNYMI ŚCIEŻKAMI I PANORAMICZNYMI WIDOKAMI. LICZNE SZLAKI PIESZE I ROWEROWE PROWADZĄ PRZEZ NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNE TURYSTYCZNIE WZGÓRZA MIĘDZY ELBLĄGIEM A TOLKMICKIEM, DLATEGO POŚWIĘCAMY IM CYKL „POZNAJ WYSOCZYZNĘ ELBLĄSKĄ OD A DO Z!", KTÓRY SPECJALNIE DLA NASZYCH CZYTELNIKÓW TWORZY ZESPÓŁ PARKU KRAJOBRAZOWEGO WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ.

L jak lipa

Lipy (Tilia sp.) to drzewa o charakterystycznych, sercowatych w kształcie liściach i pięknie pachnących, nektarodajnych, żółtawych lub (rzadziej) białawych kwiatach, kwitnących na początku lata. Od nazwy tego drzewa pochodzi miesiąc lipiec. W Polsce dziko rosną 2 gatunki lip: drobnolistna i szerokolistna, natomiast w parkach i alejach można napotkać również lipę krymską, amerykańską, srebrzystą oraz liczne odmiany tych wszystkich gatunków i ich mieszańce.

Lipę każdy zna...

Zarówno lipa drobnolistna (Tilia cordata), jak i szerokolistna (Tilia platyphyllos) zwana także wielkolistną to duże drzewa, dorastające do 35 (w wypadku lipy drobnolistnej), a nawet 40 metrów wysokości (lipa szerokolistna).

Liście są sercowate w kształcie, o zaostrzonych końcach i piłkowanych brzegach. Od spodu są nagie lub owłosione w kątach nerwów (l. drobnolistna), owłosione na nerwach (l. szerokolistna). Białawożółtawe kwiaty są zebrane w kwiatostany: 2 do 5-kwiatowe u lipy szerokolistnej i 5-10-kwiatowe u lipy drobnolistnej. Kwiatostany są zaopatrzone w bladozieloną podsadkę przyrośniętą do szypułki kwiatostanu, dzięki której owoce są roznoszone przez wiatr. Owocem lipy jest drobny orzeszek żebrowany. Owoc lipy drobnolistnej ma niewyraźne, podłużne żebra, u szerokolistnej jest silnie żebrowany.

Lipa – wszechstronne lekarstwo

Kwiatostany można zbierać ze wszystkich gatunków lip. Suszy się je w cieniu, w przewiewnych miejscach, w temperaturze nie wyższej niż 40 stopni. Ususzone kwiaty należy przechowywać w suchym, ciemnym miejscu. Mają one właściwości przeciwgorączkowe, napotne, moczopędne, osłaniające i łagodzące, rozkurczowe oraz lekko uspokajające. Napar z kwiatu lipy jest stosowany przy infekcjach górnych dróg oddechowych, przy problemach z przewodem pokarmowym (nieżyt żołądka, jelit, skurcze). Zewnętrznie napar jest stosowany do pielęgnacji cery suchej, podrażnionej (działa nawilżająco i osłonowo) oraz z wypryskani (ma właściwości przeciwzapalne i antyseptyczne). Toniki lipowe wybielają cerę, a płukanki są dobre w wypadku przesuszonych włosów. Liście i młode pędy lipy również mają właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, moczopędnie, wzmacniają naczynia krwionośne i lekko obniżają ciśnienie krwi. Dawniej wykorzystywano także owoce lipy roztarte z octem jako środek ściągający i przeciwkrwotoczny, a ze świeżego łyka lipowego robiono opatrunki na oparzenia. Świeże, jeszcze zielone owoce lipy, roztarte z niewielką ilością wody są czasem polecane przy chorobach gardła albo problemach żołądkowych. Stosowany zewnętrznie napar z owoców lipy niektórzy autorzy zalecają przy atopowym zapaleniu skóry. Z kwiatów lipy powstaje miód o charakterystycznym, ostrzejszym smaku i wielu właściwościach leczniczych. Jest polecany przy infekcjach górnych dróg oddechowych (wzmacnia odporność organizmu, ma właściwości antybiotyczne, działa m.in. napotnie, przeciwgorączkowo i moczopędnie). Pomaga przy zaburzeniach układu krążenia, gdyż działa rozkurczowo, lekko obniża ciśnienie krwi i zmniejsza obrzęki. Działa lekko uspokajająco. Miód lipowy jest także zalecany w stanach rekonwalescencji. Warto pamiętać, że aby zadziałał zdrowotnie, nie wolno dodawać go do gorącej wody – w wysokiej temperaturze traci swoje właściwości lecznicze. Węgiel drzewny stosowany przy zatruciach, biegunce i niestrawności, jest wytwarzany właśnie z drewna lipowego. Ponieważ ma właściwości adsorpcyjne, wiąże toksyny, bakterie, leki, a także gazy z przewodu pokarmowego. Stąd też przyjmując węgiel, należy zachować odstęp między nim a lekarstwami. Sproszkowany węgiel drzewny stosowano do zasypywania ran, szczególnie zainfekowanych, w celu przyspieszenia procesu gojenia.

Do czego jeszcze można wykorzystać lipę?

Drewno lipowe, łatwo poddaje się obróbce, jest więc chętnie wykorzystywane przez rzeźbiarzy. To właśnie z drewna lipowego jest zrobiony ołtarz Wita Stwosza w Kościele Mariackim w Krakowie. Z drewna lipowego można wykonywać także przedmioty użytkowe jak meble, miski, łyżki, instrumenty, pudełka itp. a także ule czy sauny. Dawno temu z łyka lipy pleciono łapcie, które były bardzo nietrwałe – wytrzymywały około 2 tygodni, a czasem tylko kilka dni. Stąd też prawdopodobnie pochodzi powiedzenie, że „coś jest lipne". Obecnie z łyka plecie się koszyki czy sznurki. Z węgla lipowego wyrabia się węgiel rysunkowy, pastę do zębów i kosmetyki (np. maseczki z węglem).

Z owoców (a właściwie nasion) lipy tłoczono jadalny olej, o bardzo wysokiej zawartości kwasu linolowego (powyżej 49 proc. - podobną zwartość ma olej konopny czy z orzechów włoskich, natomiast olej lniany: tylko 20 proc.), oleinowy, palmitynowy i fitosterole. Kwas linolowy, nazywany także kwasem omega 6 jest zaliczony do kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, które są dostarczone z pożywienia. Ich niedobór powoduje m.in. suchość skóry, jej stany zapalne, a także wpływa negatywnie na stan naczyń krwionośnych. Spożywanie olejów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczone wpływa korzystnie na odporność organizmu, hamuje rozwój miażdżycy oraz obniża poziom cholesterolu.

HANNA KRUK,
PARK KRAJOBRAZOWY
WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ

Liście lipy mają charakterystyczny sercowaty kształt i piłkowane brzegi

fot. Hanna Kruk

Czasem i w czerwcu można znaleźć ubiegłoroczne owoce na gałązkach

fot. Hanna Kruk

Kwiaty lipy są pachnące, nektarodajne i mają właściwości lecznicze

fot. Zbigniew Zagrodzki

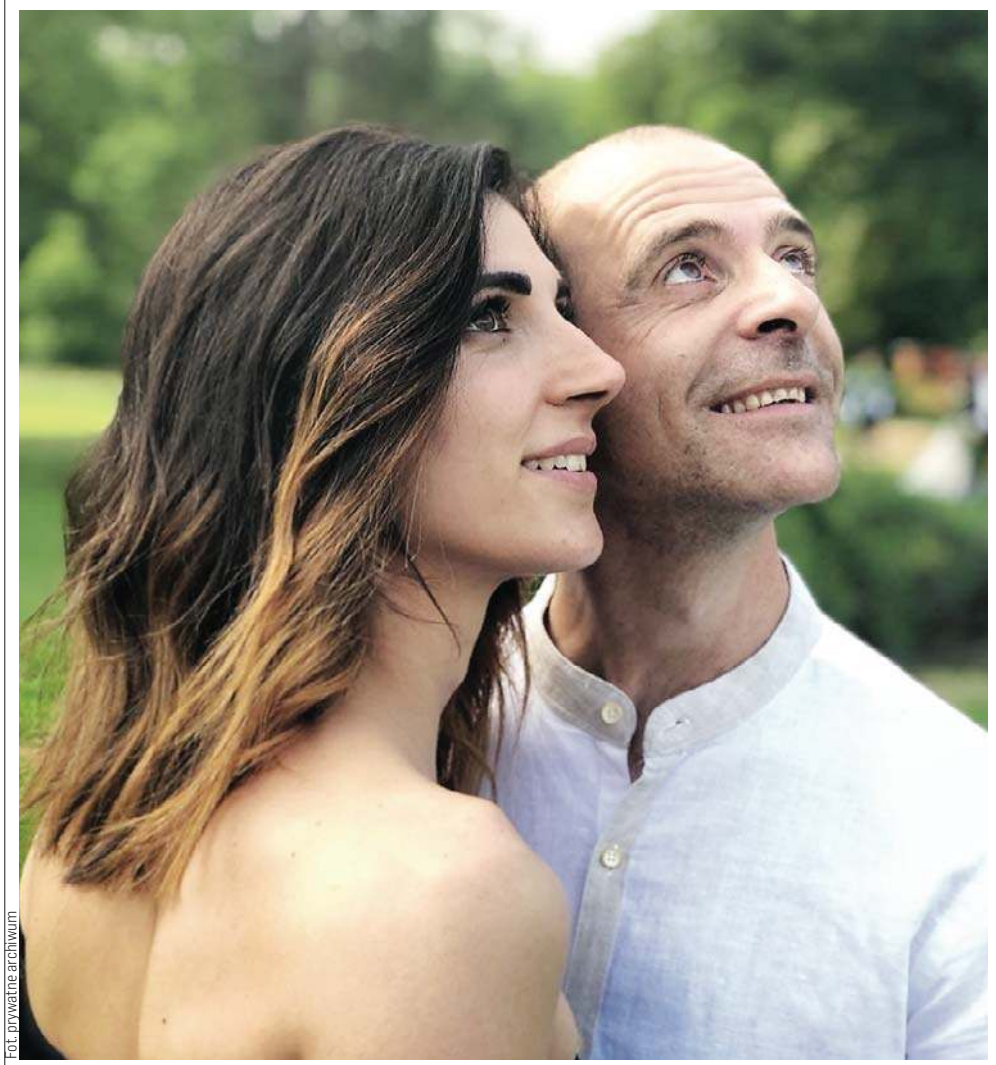
A w następnym numerze w piątek 11 lipca 2025 przeczytacie o łysce – ptaku wodnym.

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

eprasa.pl c2a3ec175c

RODZINA TO MOJE NAJWIĘKSZE SZCZĘŚCIE

JOANNA MACIOROWSKA TO WSPANIAŁA MATKA, KOCHAJĄCA ŻONA I KOBIETA O WIELU PASJACH. POTRZEBOWAŁA JEDNAK SPORO CZASU, ŻEBY ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE I ODKRYĆ W SOBIE PIĘKNO. MOŻE BYĆ WZOREM DO NAŚLADOWANIA DLA WIELU... SZCZEGÓLNIE DLA TYCH, KTÓRZY ZAMYKAJĄ SIĘ W SOBIE, BO BOJĄ SIĘ ODRZUCENIA.



Fot. prywatne archiwum

Stroniłam od ludzi, przez wiele lat budowałam wokół siebie mur, bo nie akceptowałam swojego wyglądu — mówi Joanna. — Przez wiele lat nosiłam grzywkę, żeby ukryć zdeformowane czoło. Stroniłam od ludzi, bałam się ich pytań, ciekawości. Pytania mnie raniły, wywoływały łzy. Długo nie umiałam sobie z tym poradzić. Dopiero w momencie, kiedy zaakceptowałam siebie, zrozumiałam, że życie może być źródłem przyjemności w każdym momencie. Na każdym jego etapie pojawiają się inne potrzeby. Ważne jest, by umieć je odnaleźć i czerpać pełną radość z ich zaspokajania. Żyć pełnią życia... Zaczęłam tak żyć: spełniać marzenia i realizować swoje pasje.

Wypadek zostawił trwały ślad

Joanna to 39-letnia kobieta o pięknym uśmiechu, miłym usposobieniu, dobrym charakterze i z sercem na dłoni. Lubią ją dzieci i dorośli, bo zawsze ma dla nich dobre słowo i w każdej chwili jest gotowa nieść pomoc ludziom i zwierzętom. Mówią o niej, że jest człowiekiem do rany przyłóż.

W wieku ośmiu lat Joanna przeżyła poważny wypadek. Cztery lata później przeszła zapalenie opon mózgowych, potem kolejne. Dopiero w 2007 roku okazało się, że potrzebna jest operacja, bo dziewczyna po upadku z okna miała dziurę w czaszce. Blizny i zniekształcone czoło do dziś są wspomnieniem tego, co przeszła.

— Przez wiele lat wstydziłam się swojego wyglądu — mówi. — Początkowo nosiłam grzywkę, żeby zasłonić to, czego nie akceptowałam. Jednak z czasem dorosłam, zrozumiałam, że są gorsze rzeczy w życiu. Dziś wiem, że w życiu trzeba się cieszyć z małych rzeczy, bo wszystkie razem dają nam wielkie szczęście. Żeby kobieta była piękna, musi być szczęśliwa. A żeby była szczęśliwa, musi być wolna i swobodna. Dla mnie szczęście to radość z codziennego życia. To cieszenie się każdą chwilą spędzoną z rodziną, przyjaciółmi, wspólne zabawy, wspólne posiłki, śmiech oraz pomaganie sobie nawzajem. Szczęście znajduję też w pomaganiu innym. Nie ma nic lepszego jak pomagać bliźniemu i widzieć radość na jego twarzy. Radość dla mnie to cieszenie się życiem, gdy rano wstanę. Wiara, że ten dzień będzie dobry, a pod koniec dnia stwierdzić, że tak jest. A już największym szczęściem są moje dzieci i mąż. To przy nich czuję się szczęśliwa i kochana.

Miłość i wiara pokonała mur

Od 11 lat Joanna jest szczęśliwą żoną Przemysława. Małżonkowie doczekali się też dwójki dzieci: Krystiana i Ani. Razem pięć lat temu pokonali chorobę nowotworową Przemka.

— To była najtrudniejsza batalia, bo chodziło o życie kochanego męża i ojca — opowiada. — Nikt z nas się nie spodziewał, że w ciągu kilku dni nasze życie wywróci się do góry nogami... Ale od początku wiedzieliśmy, że będziemy razem walczyć i się wspierać. To bardzo ważne. Pokonaliśmy raka i mamy nadzieję, że już nigdy nie wróci. Mąż jest pod kontrolą, a my dziękujemy Bogu za to, że dał nam ten czas. Nasza rodzina to nasza siła. Nasze dzieci są ciągłą motywacją. Rodzina to dla nas największa wartość.

W życiu Joanna i jej rodziny bardzo ważne miejsce zajmuje wiara. W każdą niedzielę całą rodziną idą do kościoła. W domu też się modlą, nie tylko o swoje zdrowie, ale też swoich najbliższych.

— Bez wiary człowiek byłby nikim — zapewnia. — Wiele razy w życiu to właśnie Bogu i Maryi zawierzałam swoje życie, swoje problemy... Prosiłam o łaski. Wiara daje siłę, by każdego dnia wstawać z łóżka i mieć nadzieję. Kiedy było źle, brałam różaniec do ręki i szeptałam zdrowaśki... W życiu niejeden raz płakałam nad swoim losem, jednak modlitwa zawsze dodawała mi otuchy i uspokajała. Problemy stawały się wtedy łatwiejsze do rozwiązania.

Zaakceptować siebie

Joanna miała 15 lat, gdy mama kupiła aparat fotograficzny. Od tamtej pory robi zdjęcia. Początki nie były łatwe, jednak z czasem zdjęcia były coraz ładniejsze, ciekawsze, a przede wszystkim zatrzymywały w kadrze mijający czas.

— Bywało tak, że nie ruszałam się nigdzie bez aparatu — opowiada. — Lubiłam wybrać się na spacer, obserwować przyrodę, wyczekiwać na zachód słońca. Potem do fotografii dołączyło robienie makijaży. Początkowo nieśmiałe i delikatne, potem takie, które osobę malowaną mogły zmienić nie do poznania. Uwielbiam to robić. Potrafię na sobie ćwiczyć przez wiele godzin, zrobić zdjęcie końcowego efektu i zmyć swoje dzieło. Dzięki temu zaczęłam też szkicować trochę ołówkiem. Do tego bardzo lubię szyć. Uwielbiam obdarowywać dzieciaki z rodziny własnoręcznie uszytymi laleczkami, króliczkami czy mikołajami.

W Joannie drzemie wiele talentów i pasji. Z kawałków różnych materiałów i niepotrzebnych przedmiotów potrafi wyczarować prawdziwe cuda. Całkiem niedawno nauczyła się dziergać i szydełkować. Potrafi dla swoich dzieci zrobić piękne czapki, sweterki, skarpetki czy torebki.

Z mężem lubi chodzić po górach, a całą rodziną jeżdżą na rowerowe wycieczki.

Szczęśliwa kobieta

— Miejsce kobiety jest dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochaną osobą — mówi Joanna. — Szczerość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zasługujemy na to, co najlepsze. Jeśli w to uwierzymy, przestaniemy zadowalać się półśrodkami i docenimy zalety zdrowej asertywności. Będziemy na najlepszej drodze do samoświadomości — rozpoznania i zrozumienia swoich potrzeb. Wykorzystuję każdą chwilę, jaka została mi podarowana. Myślę, że szczęście to właśnie chwile, które musimy łapać. Każda chwila, część naszego życia, jedna za drugą, układa się jak puzzle. Suma tych chwil naszego życia składa się na nasze szczęście.

Mimo różnych przeciwności losu Joanna z optymizmem patrzy w przyszłość. Czuje się kochana i spełniona. Ma marzenia i plany na przyszłość.

— Pierwszym krokiem do bycia kobietą szczęśliwą jest... pokochanie siebie. Musisz czuć się dobrze sama ze sobą, nie zarzucać sobie, że mogłaś dla siebie zrobić więcej — przekonuje. — Myślę, że szczęśliwa kobieta musi być kobietą spełnioną. Składają się na to macierzyństwo, zadowolenie z życia osobistego i rodzinnego. Natomiast sukces zawodowy wiąże się z realizacją planów i pasji. Ja czuje się spełniona. Moja rodzina to moje największe szczęście.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl c2a3ec175c

CZY PAPLANINA MA SENS? CO MÓWIMY PAPLAJĄC?

Fot. Wikipedia

Gadanie o niczym

Ktoś roztrząsa pogodę, ktoś inny dzieli się tym, co jadł na śniadanie. Ktoś mówi, mówi i mówi — o serialach, o sąsiadce, o tym, że znowu korki. Nic, prawda? Pustka. Bełkot codzienności. Ale czy na pewno? Gadanie o niczym to zjawisko powszechne i lekceważone. Co z tego, że koleżanka z pracy przez całe spotkanie mówi o butach? W epoce produktywności i mierzalnych efektów, rozmowa musi mieć cel. Musi mieć „przekaz". A gadanie o niczym jest jak wyrzucony czas, niepotrzebny hałas w świecie, który ceni ciszę pełną sensu. W codziennym zgiełku rozmów, wiadomości głosowych i niekończących się dialogów online, coraz częściej pada zarzut: „to tylko paplanina". Ot, mówienie bez sensu. Przerzucanie słów, które nie niosą wartości, nie mają treści, nie prowadzą do celu. Ale czy rzeczywiście tak jest? Czy paplanina jest bezwartościowa, czy też — paradoksalnie — ujawnia coś głębszego o nas samych i o świecie, w którym żyjemy? Ale czy rzeczywiście jest tak pusta, jak się wydaje?

Na pierwszy rzut oka

Paplanina, gadanie wydaje się odwrotnością komunikacji. Nie zawiera argumentów, nie zmierza do konkluzji, nie próbuje niczego przekazać. Jest jak dźwięk tła — obecna, ale niezauważalna. Na pierwszy rzut oka to zbędny hałas. Słowa, które płyną jak potok bez źródła, bez ujścia, bez sensu. Nieustanne mówienie: o wszystkim i o niczym. O pogodzie, o tym, że ekspres się zaciął, że sąsiadka znów parkuje krzywo. Paplanina wydaje się esencją pustosłowia — gadaniem dla samego gadania. Na pierwszy rzut oka to tylko tło. Jak szum telewizora w pustym pokoju. Coś, co można zignorować, przeskoczyć, wyciszyć.

Ukryty przekaz

Ale wystarczy się zatrzymać, przysłuchać, by odkryć, że pod tym pozornym bełkotem kryje się cały świat — emocji, potrzeb, pragnień, a czasem i bólu. Bo kiedy paplamy, to niekoniecznie milczymy. Wręcz przeciwnie — wyrażamy nasze emocje, lęki, potrzeby. Paplanina to nie treść, lecz forma obecności. To deklaracja: „jestem tutaj, żyję, chcę być słyszany". W kulturze zdominowanej przez komunikaty efektywne i skondensowane, paplanina może być formą buntu. Sprzeciwem wobec logiki algorytmu, który filtruje wypowiedzi według użyteczności. W tym sensie, paplanie to język wolny od funkcjonalności — język ludzki do szpiku. Kiedy dziecko papla bez sensu, nie oczekujemy przecież argumentu. Cieszymy się, że mówi. Kiedy starsza osoba papla o pogodzie, nie słuchamy danych meteorologicznych, lecz jej samotności. Gdy ktoś w autobusie zaczyna bezładnie mówić o wszystkim i niczym, słyszymy — jeśli potrafimy słuchać — głos człowieka szukającego kontaktu.

Maska

Paplanina to również narzędzie maskowania. Mówimy, by nie powiedzieć. Zalewamy rozmowę słowami, by ukryć milczenie, które byłoby zbyt wymowne. Paplamy, bo nie potrafimy nazwać tego, co naprawdę czujemy. W tym sensie, paplanina bywa obroną — przed ciszą, przed sobą, przed drugim człowiekiem. Ale i ta obrona coś odsłania. Paplanie staje się wtedy krzykiem — zawoalowanym, nieporadnym, ale prawdziwym. Gadanie o niczym to też przestrzeń. Przestrzeń bezpieczna, bez zobowiązań, bez ryzyka. Łatwiej rozmawiać o serialu niż o samotności. Łatwiej mówić o cenach w sklepie niż o tym, że boli dusza. To nie unikanie tematów, lecz przygotowywanie gruntu. Jakby człowiek badał: „czy mogę ci zaufać?" Paplanina nie chce być logiczna. Nie szuka konkluzji. Nie buduje argumentacji. To język serca, nie rozumu. Czasem bezładna, czasem powtarzalna, czasem wręcz irytująca — ale prawdziwa. Bo kiedy człowiek paple, to zazwyczaj nie chce przekazać informacji, tylko siebie. To forma obecności. Próba zagłuszenia samotności. Sygnał: „jestem tutaj, posłuchaj mnie, nawet jeśli nie mam nic ważnego do powiedzenia". Paradoksalnie, paplanina bywa bardziej szczera niż przygotowane przemówienia. Nieprzefiltrowana, surowa, chaotyczna — ale autentyczna. Czasem właśnie w tej kakofonii słów wybrzmiewa coś najistotniejszego: lęk przed ciszą, potrzeba relacji, głód uwagi. Nie bez powodu najwięcej paplaniny jest tam, gdzie najwięcej samotności. W kolejce do lekarza. W autobusie. W poczekalni. Ludzie mówią, bo milczenie boli. Paplanina, choć pozbawiona treści, niesie sens. Jest jak dym bez ognia — świadczy, że coś się kiedyś tliło. Że ktoś potrzebuje być usłyszany, choć nie wie, jak mówić.

Czy paplanina ma sens?

Jeśli rozumiemy sens nie tylko jako „znaczenie logiczne", ale także jako „ujawnianie prawdy egzystencjalnej" — to zdecydowanie tak. W paplaninie nie chodzi o to, co mówimy, lecz dlaczego mówimy. Czasem paplanie jest jak mgła — rozprasza się, nie zostawiając śladu. Ale czasem w tej mgle pojawia się zarys człowieka. Nieidealnego, zagubionego, szukającego. I wtedy właśnie paplanina staje się głosem człowieczeństwa. Czasem to właśnie gadanie o niczym odsłania wszystko. Między zdaniem o tramwaju a westchnieniem nad ceną masła przemyka prawdziwa treść. Bo gadanie o niczym to przecież mówienie „jestem", „boję się ciszy", „chcę być z kimś, choćby przez słowo". Człowiek, który mówi o niczym, najczęściej mówi „potrzebuję ciebie" — choć sam może tego nie rozumie.

Zresztą, kto powiedział, że wszystko musi mieć cel? Może właśnie to „nic" w gadaniu jest potrzebne, by nie zwariować. Jak muzyka tła. Jak mruczenie kota. Jak szum wody. Gadanie o niczym to nie tyle brak treści, co inny jej rodzaj. Czasem „nic" to najlepszy sposób, by być razem, nie raniąc, nie zmuszając, nie oceniając. W świecie, który wymaga, by każde słowo coś znaczyło, gadanie o niczym staje się formą oporu. Jest jak cisza wiersza — pusta, ale znacząca. Dlatego zanim powiemy z wyższością: „on znowu gada o niczym" — posłuchajmy. Bo może to „nic" mówi więcej niż jakiekolwiek „coś".

MAREK MELNYK

OGŁOSZENIA DROBNE\KONDOLENCJE\REKLAMA

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

Szukasz Klientów?
DZIENNIK ELBLĄSKI
tel. 604-408-305

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Krystyny Murawskiej

Wieloletniego Sekretarza Gminy Elbląg.

Rodzinie i Bliskim

składamy szczere kondolencje.

Robert Dymowski,
Przewodniczący
Rady Gminy Elbląg
wraz z Radnymi

Zygmunt Tucholski,
Wójt Gminy Elbląg
z pracownikami Urzędu
i Sołtysami

11425see1-a-M

NAGROBKI POJEDYNCZE • NAGROBKI PODWÓJNE
• NAGROBKI URNOWE • RZEŹBY

PIK GRANIT
KAMIENIARSTWO

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

Do każdego zlecenia
podchodzimy indywidualnie
i jest ono dla nas swoistym wyzwaniem.
*
Zadowolenie klienta
to podstawa, stawiamy je sobie
jako najwyższą poprzeczkę.

PIK GRANIT
Pasłęk, ul. Sprzymierzonych 15

Zakład czynny jest w godzinach: pon.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00
tel. 511 273 884, e-mail: biuro@pikgranit.pl
www.pikgranit.pl

48425otbr-b-M

eprasa.pl c2a3ec175c

KOBIECA KADRA POLSKI U-19 W FAZIE GRUPOWEJ ME PRZEGRAŁA 0:6 Z FRANCUZKAMI. WCZEŚNIEJ POLKI ZREMISOWAŁY 1:1 Z WŁOSZKAMI, WIĘC MAJĄ JESZCZE SZANSE NA WYJŚCIE Z GRUPY - ZADECYDUJE O TYM SOBOTNI MECZ ZE SZWECJĄ

KTO ZASTĄPI MICHAŁA PROBIERZA?

PIŁKA NOŻNA\\\ Kandydatów na selekcjonera reprezentacji Polski można podzielić na cztery grupy - krajowych trenerów, którzy są obecnie bez kontraktów, tych z ważnymi umowami, obcokrajowców z „polską" przeszłością oraz całkowicie obcych.

Reprezentacja pozostaje bez trenera od 12 czerwca, gdy z funkcji ustąpił Michał Probierz. Kilka dni wcześniej odebrał opaskę kapitana nieobecnemu na zgrupowaniu kadry Robertowi Lewandowskiemu, który w odpowiedzi zrezygnował z występów pod wodzą tego selekcjonera. 10 czerwca biało-czerwoni w takiej atmosferze przegrali 1:2 z Finlandią w Helsinkach w eliminacjach mistrzostw świata.

Natychmiast po rezygnacji Probierza ruszyła karuzela z nazwiskami jego potencjalnego następcy.

- Przede wszystkim musimy sprawdzić wszystkich kandydatów, którzy są wolni na rynku, bez kontraktów. A po drugie - to musi być szkoleniowiec znający krajowy futbol, polskich piłkarzy. Bo ja nie wyobrażam sobie, żeby przyszedł trener i uczył się tych nazwisk - przyznał prezes PZPN Cezary Kulesza tuż przed wylotem do USA, gdzie trwają klubowe mistrzostwa świata.

KULESZA WYJAŚNIŁ, Z POLSKICH TRENERÓW WOLNI SĄ PRZEDE WSZYSTKIM JAN URBAN, JACEK MAGIERA ORAZ BYLI SELEKCJONERZY ADAM NAWAŁKA I JERZY BRZĘCZEK.

Wśród dziennikarzy najwyżej stoją akcje 63-letniego Urbana, byłego trenera Osasuny Pampeluna oraz m.in. Legii Warszawa, Lecha Poznań, a ostatnio Górnika Zabrze. To szkoleniowiec lubiany przez piłkarzy i media, znany z dobrego kontraktu z podopiecznymi, potrafiący utrzymać dobrą atmosferę w szatni. I mający doświadczenie w relacjach z wybitnymi piłkarzami, m.in. w Górniku pracował z mistrzem świata z 2014 roku Lukasem Podolskim.

Jan Urban, do niedawna trener Górnika Zabrze, jest mocnym kandydatem do objęcia posady selekcjonera reprezentacji Polski

Druga grupa trenerów, których nazwiska pojawiają się w mediach, to polscy szkoleniowcy z ważnymi kontraktami. Tutaj najgłośniej jest o prowadzącym japoński zespół Urawa Red Diamonds Macieju Skorży, zajętym obecnie występami w klubowych MŚ, a także o Marku Papszunie z Rakowa Częstochowa, który był kandydatem już poprzednio, gdy Kulesza postawił ostatecznie na Probierza.

O ile początkowo zdecydowanym faworytem, przynajmniej w mediach, wydawał się Urban, o tyle w ostatnich dniach najwyżej stoją akcje Skorży. I to w samym PZPN.

Sekretarz generalny federacji Łukasz Wachowski w rozmowie z WP Sportowe Fakty przyznał, że Skorża - biorąc pod uwagę jego doświadczenie, krajowe i zagraniczne sukcesy oraz profil szkoleniowy - jest numerem jeden. To na pewno mocna kandydatura, skoro Kulesza poleciał na turniej do USA m.in. po to, żeby z nim porozmawiać.

53-LETNI SKORŻA SPEŁNIA NAJWAŻNIEJSZE KRYTERIA. OSIĄGAŁ SUKCESY Z CZOŁOWYMI KLUBAMI W POLSCE, NATOMIAST Z URAWA RED DIAMONDS WYGRAŁ W 2023 ROKU AZJATYCKĄ LIGĘ MISTRZÓW. DOBRZE ZNA RÓWNIEŻ ATMOSFERĘ PRACY W REPREZENTACJI, BYŁ ASYSTENTEM PAWŁA JANASA W LATACH 2003-06.

Trzecia grupa to zagraniczni trenerzy, którzy mieli lub mają związki z Polską - przede wszystkim Nenad Bjelica, Kosta Runjaic, Miroslav Klose i Stanisław Czerczesow.

Pierwszy z nich, 53-letni Chorwat, to były trener Lecha Poznań. Runjaic prowadził Pogoń Szczecin i Legię Warszawa, urodzony w Opolu i mówiący całkiem dobrze po polsku Klose był wybitnym napastnikiem reprezentacji Niemiec, a Rosjanin Czerczesow pracował w przeszłości na Łazienkowskiej.

Z medialnych informacji wynika, że dość wysokie notowania ma Runjaic, ale niemiecki szkoleniowiec prowadzi obecnie włoskie Udinese, co może być sporym utrudnieniem w temacie objęcia schedy po Probierzu. Najmniejsze szanse ma z kolei - z powodów politycznych - Czerczesow.

Jest jeszcze czwarta kategoria trenerów, najbardziej medialna, ponieważ chodzi o kandydatów z głośnymi nazwiskami.

NA „GIEŁDZIE" POJAWILI SIĘ M.IN. BYŁY SELEKCJONER ANGLIKÓW GARETH SOUTHGATE ORAZ MAJĄCY WYJĄTKOWO BOGATE DOŚWIADCZENIE PORTUGALCZYK CARLOS QUEIROZ, KTÓRY PROWADZIŁ W PRZESZŁOŚCI REPREZENTACJĘ SWOJEGO KRAJU, IRAN, KOLUMBIĘ, EGIPT, KATAR, ALE TEŻ REAL MADRYT.

Inne kandydatury z tej grupy to np. Włoch Gianni De Biasi, były selekcjoner Albanii i Azerbejdżanu, oraz Hiszpan Jesus Casas, do niedawna trener reprezentacji Iraku.

Biorąc jednak pod uwagę warunek Kuleszy, że selekcjoner musi dobrze znać polskich piłkarzy, a także kiepskie wspomnienia z jego współpracy z Portugalczykami Paulo Sousą i Fernando Santosem, nazwiska z tej ostatniej grupy należy raczej wykluczyć. Poza tym Southgate jest raczej poza zasięgiem finansowym PZPN, chyba że zgodziłby się na radykalną obniżkę zarobków, co raczej w grę nie wchodzi. Za prowadzenie reprezentacji Anglii Southgate dostawał pięć milionów funtów rocznie, a Probierz, którego miałby teraz zastąpić, zarabiał „jedynie" w przeliczeniu 480 tysięcy funtów.

30 czerwca odbędzie się zjazd wyborczy PZPN, na którym obecny prezes będzie jedynym kandydatem i zapewne pozostanie na tym stanowisku na kolejną kadencję. Możliwe, że do tego czasu ogłosi już nazwisko następcy Probierza.

Nowy selekcjoner zadebiutuje 4 września w meczu z Holandią w Rotterdamie w eliminacjach mistrzostw świata.

MACIEJ BIAŁEK, PAP

eprasa.pl c2a3ec175c

RELAKS z Gazetą Olsztyńską

Sudoku

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

1403

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

1404

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

1405

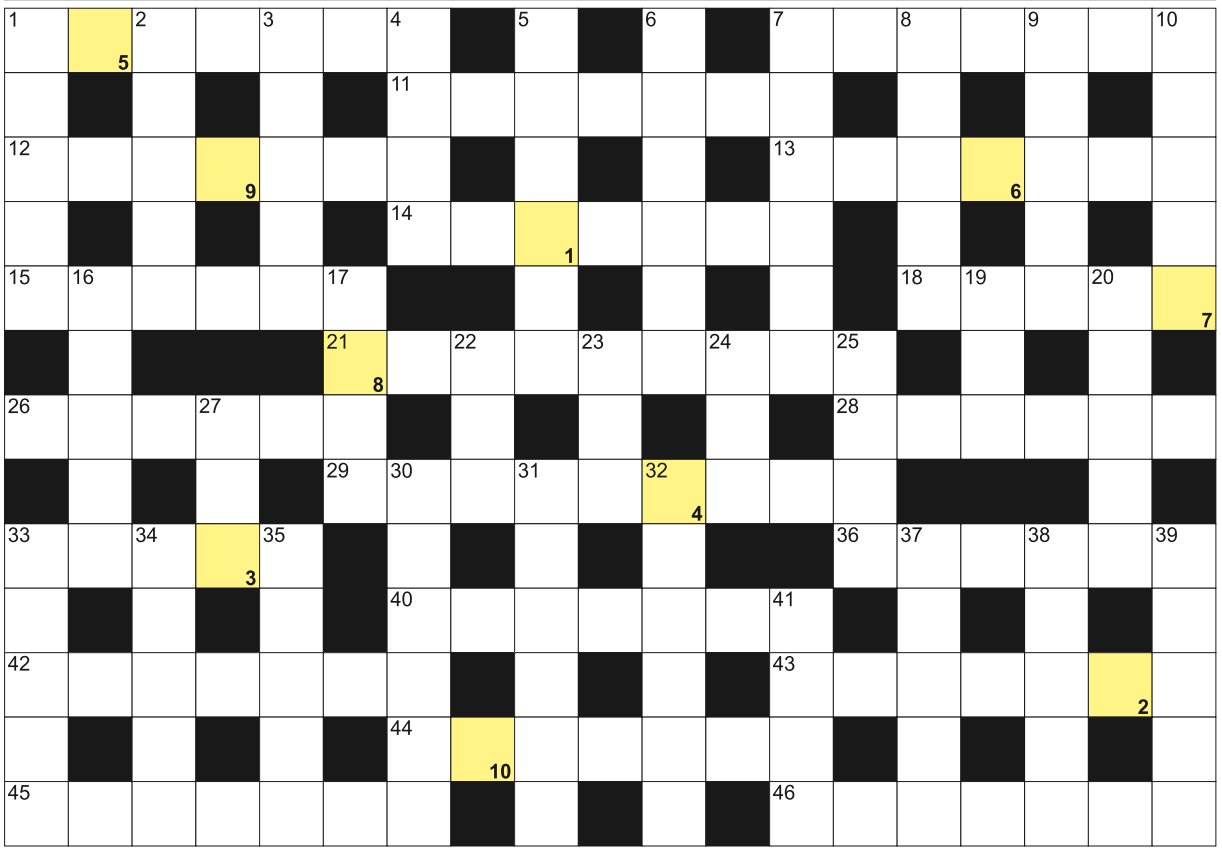
Znajdz 10 różnic

eprasa.pl c2a3ec175c

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



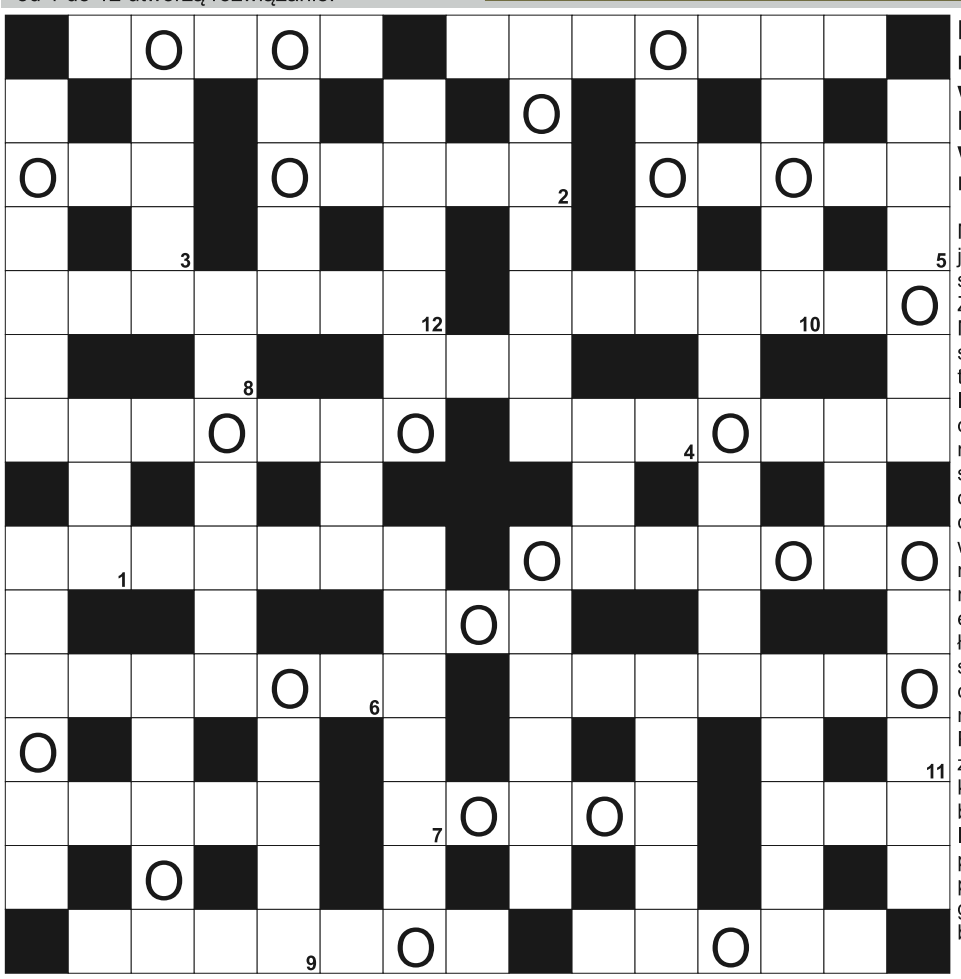
POZIOMO: 1) inaczej skorki, szczypawki; 7) **...** wilcza jagoda, belladonna; 11) bigos, leczo lub knedle; 12) smaczne grzyby rosnące na pniach drzew; 13) odgrywa hejnał; 14) samochód z silnikiem diesla; 15) pisze i rysuje w metalu, rytownik; 18) gulgoczący ptak domowy z koralami; 21) lecznicze wdychanie pary; 26) Paleolog, żona Jana II Cypryjskiego; 28) w każdej przebieralni sklepowej; 29) duże miasto w Rosji, obecnie Petersburg; 33) okres godowy u ryb; 36) leśny, górzysty lub pustynny; 40) tekściarz kabaretowy; 42) nitki w rosole; 43) dzielnica Świnoujścia na Wolinie; 44) krem do twarzy w płynie; 45) znawca jedzenia lub dzieł sztuki; 46) najwyższy wodospad w Polsce.

PIONOWO: 1) wóz pancerny inaczej; 2) niejedna w powiecie; 3) plamy na skórze, siniaki; 4) grecki region ze stolicą w Janinie; 5) redakcyjna w gazecie; 6) schodzi w górach; 7) góry graniczne Indii i Mjanmy z Sarametu; 8) i szyjne, i lędźwiowe; 9) zlot inaczej; 10) but na zimę; 16) kubański taniec towarzyski; 17) waluta Kataru i Omanu; 19) bywa orli lub zadarty; 20) rzeka w Melbourne; 22) Solo, postać z "Gwiezdnych wojen"; 23) roślina na obrusy i ubrania; 24) dawny władca Rosji; 25) Moro, były premier Włoch; 27) wykop, jama w ziemi; 30) Józef, kompozytor, nauczyciel Chopina; 31) niechciany, niepożądany gość; 32) peucedanum, roślina; 33) książka z wierszami; 34) potocznie o potentacie finansowym; 35) nakrycie na stół; 37) cukrowy lub ćwikłowy; 38) mała Zuzanna; 39) pokaz mody; 41) mrówkowy lub siarkowy.

BAŚKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Na diagramie po lewej ujawniliśmy samogłoskę "O". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązanie krzyżówki stanowią litery z pól ponumerowanych pól od 1 do 12.

Macierzyński lub wypoczynkowy; jej stolicą jest Luanda; osłona lampy, abażur; rwący strumyk górski; najdłuższa rzeka Nowej Zelandii; afrykańskie państwo ze stolicą w Maseru; powieść Prusa z Wokulskim; gruszki i cytryny; mimowolny skurcz mięśni twarzy; inaczej cukier gronowy; zbędne kilogramy do zrzucania; tajna pracownica obcego wywiadu; botaniczny lub zoologiczny; waluta Kostaryki; potocznie o zakrętce słoika; zimowe roztopy i ocieplenie; broni oskarżonego w sądzie; armata lub haubica; inaczej o tyfusie; postronna lub duchowna; muchy i motyle; wdychamy go nad morzem; katalog z szablonami i wzorami; rodzinne miasto Napoleona Bonaparte; elektrokardiogram krócej; trzymają liście na łodygach; cicha broń z cięciwą; Makuszyński, autor "Szatana z siódmej klasy"; dwie ćwiartki razem; największa rzeka w Gabonie; powieściowy kapitan, wróg Piotrusia Pana; zdrowe warzywo dzielące się na ząbki; zys, ptak drapieżny; część naboju,w którą uderza iglica; "zapytać" po angielsku; bajkowe potwory ziejące ogniem; pochrzyn lub jams, roślina; stary, zabytkowy i cenny przedmiot; dział administracji kierowany przez ministra; dwudziesta litera alfabetu greckiego; największa rzeka Wenezueli; był nim filmowy Shrek.

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

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

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

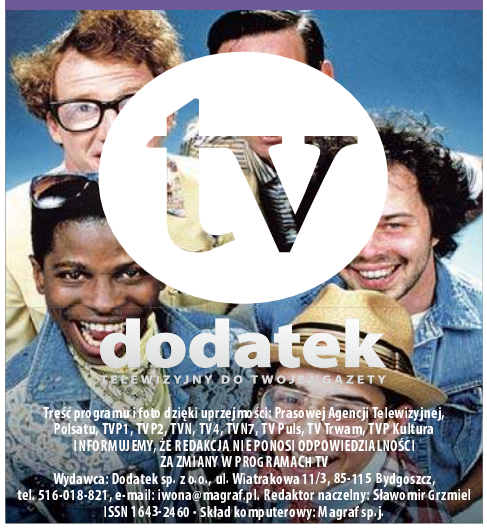
WYKREŚLANKA: ukryto 20 imion monarchów. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Filip, Henryk, Albert, Otton, Karol, Jan Eryk, Alfred, Edwin, Edgar, Kanut, Harold, Ludwik Maria, Anna, Pepin, Lotar, Hugo, Izabela, Gustaw

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

RELAKS Z GAZETĄ OLSZTYŃSKĄ | MISZ MASZ

eprasa.pl c2a3ec175c

20 - 26 czerwca 2025



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.

Piątek

00:40 TVP 2

Sonata
Biograficzny, dramat, Polska, 2021

Urodzony przedwcześnie, latami diagnozowany jako dziecko autystyczne, Grzegorz żyje w swoim hermetycznym świecie, nie potrafiąc nawiązać kontaktu z otaczającymi go osobami. Jest w stanie wypowiadać tylko pojedyncze, niezrozumiałe dla nikogo słowa. Wydaje się, że jego jedyną pasją jest uderzanie w klawiaturę starego fortepianu stojącego w jego domu. Kiedy Grzegorz kończy 14 lat, wychodzi na jaw, że przyczyną jego izolacji nie jest autyzm, tylko głęboki niedosłuch, pod którym skrywa się wielki talent muzyczny. Dzięki implantowi słuchowemu, Grześ zaczyna poznawać dźwięki...

Sobota

01:25 TVP 1

Oficer i szpieg
Biograficzny, dramat historyczny, Włochy, Francja, 2019

Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, skazanego na dożywocie za zdradę swojej ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Georges Picquart, nowy szef wywiadu, wkrótce po uwięzieniu Dreyfusa odkrywa, że dowody przeciwko skazanemu zostały spreparowane. Wbrew swoim przełożonym Picquart postanawia za wszelką cenę ujawnić prawdę. Film zrealizowany na podstawie bestsellerowej powieści Roberta Harrisa.

Niedziela

15:00 TVN 7

Dwa tygodnie na miłość
Komedia romantyczna, USA, 2002

Lucy Kelson jest prawnikiem i prowadzi prywatną wojnę z korporacjami, które z chęci zysku wyburzają zabytkowe budynki. Szczególnie często ataki mecenas Kelson wymierzone są w firmę należącą do George'a Wade'a, potentata na rynku nieruchomości. Przez dziwny zbieg okoliczności Lucy zostaje zatrudniona w charakterze doradcy George'a. Gdy okazuje się, że George zleca jej zadania, które raczej powinna wykonywać jego asystentka, pani mecenas składa wypowiedzenie. Lecz Lucy i George zdają sobie sprawę, że łączy ich coś więcej niż koleżeński układ w pracy.
INNE DATY EMISJI, TVN, SOBOTA, 19:45

Poniedziałek

03:10 TVP 2

Siła przetrwania
Dramat biograficzny, USA, 2017

Eric LeMarque jest zaprawionym w bojach sportowcem, uprawia snowboarding i świetnie się sprawdza w tej dziedzinie. Głęboko wierzy w swój sportowy talent, siłę i kondycję, nie boi się ryzyka i chętnie podejmuje trudne przedsięwzięcia. Mimo ostrzeżeń stacji meteorologicznych o nadciągającej burzy śnieżnej, samotnie wyrusza w góry Sierra Nevada. Wyprawa zaczyna się komplikować, jednak Eric nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo. Gdy uświadamia sobie, że zgubił drogę w lesie i nie wie jak wydostać się z pułapki. Ponad tydzień toczy morderczą walkę o przetrwanie.
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 23:55

Wtorek

20:00 POLSAT

Stillwater
Dramat, sensacyjny, USA, 2021

Aby naprawić swoje błędy z przeszłości, bezrobotny Amerykanin Bill Baker - były pracownik platformy wiertniczej z Oklahomy regularnie lata do Marsylii, gdzie odwiedza w więzieniu swoją córkę Allison, która została skazana za zbrodnię, której, jak ona twierdzi, nie popełniła. Podczas jednej z takich wizyt Allison ujawnia ojcu nowy trop, który może ją oczyścić z zarzutu morderstwa. Ale okazuje się, że reprezentująca ją przed sądem prawniczka nie jest zainteresowana tymi rewelacjami i nie ma szansy na ponowne otwarcie śledztwa. Baker postanawia wziąć sprawy w swoje ręce.

Środa

21:35 TVN

Godzina zemsty
Sensacyjny, USA, 1999

Val i Porter, dwaj złodzieje - podrzędni członkowie mafii - dokonują kradzieży pieniędzy. W spisku przeciwko Porterowi bierze również udział jego uzależniona od narkotyków żona - Lynn. Gdy nadchodzi czas podziału łupów, Val postanawia zabić kompana i zabrać jego część. Porterowi udaje się jednak przeżyć. Powraca silniejszy i pozbawiony skrupułów, a jego obsesją jest jedynie zemsta. Z pomocą prostytutki Rosie Porter rozbija azjatycki gang, pokonuje skorumpowanych policjantów oraz nowych szefów Vala z syndykatu Outfit.

Czwartek

23:50 TV PULS

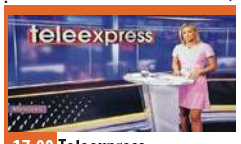
Alibi.com
Komedia romantyczna, Francja, 2017

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

PIĄTEK • 20 czerwca

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 - serial
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Hospicjum - rep.
08:00 Janosik - serial przyg., 1973
08:55 Ranczo - serial obycz.
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - **Najpiękniejsze krajobrazy świata** - serial dok., Wlk. Bryt., 2021
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja



17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial
19:25 Pytanie dnia
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
22:20 Kochaj albo rzuć - kom., Polska, 1977
00:35 Erynie - **Lete** - serial krym., Polska, 2021
01:35 Podróż na sto stóp - kom., Indie, USA, ZEA, 2014
03:45 Tajemnice zamarzniętego jeziora - fab., USA, 2020

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial obyczajowy, 2025
06:20 Anna Dymna - **spotkajmy się**
06:50 Dla niesłyszących - **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:20 Pytanie na śniadanie - zapowiedź
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Pogoda Flesz
11:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
11:45 Stawiam na Tolka Banana - serial, 1973
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - **pałac tajemnic** - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Postaw na milion - teleturniej
21:05 Organek pod prąd na dobry wieczór - widowisko muzyczne
22:05 To jest grane - magazyn muzyczny
22:45 Kino relaks - **Trzy królowe** - komedia, USA, 2021
00:40 Sonata - biograficzny, dram., Polska, 2021 ●
02:50 Złodziej w hotelu - fab., USA, 1955

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Raport Speedway Grand Prix
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny

20:00 Meg - przyg., USA, Chiny, 2018. Ekspert od nurkowania Jonas Taylor zostaje zwerbowany przez chińskiego oceanografa-wizjonera, aby uratować załogę okrętu podwodnego przed wielkim rekinem.
22:30 Margaux - horror, USA, 2022
00:30 Kuba Wojewódzki - talk-show
01:40 Yellowstone 2 - miniserial, USA
02:45 Szpital - program obyczajowy
03:45 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 Kto was tak urządził - program poradnikowy
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny - Detektywi prowadzą obserwację Pawła Antosiewicza. Jego żona podejrzewa, że rzekome spotkania biznesowe męża są tylko przykrywką dla romansu.
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:35 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Liga Narodów w siatkówce kobiet Polska-Niemcy
22:05 Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie - sens., USA, 2019
01:10 Bruce Wszechmogący - kom., USA, 2003
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - **Dorota Kolak** - magazyn
07:35 Reguły Templariuszy - dokument, Polska, 2017
08:20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
09:00 Angielskie śniadanie - **Film fabularny**
10:25 Wstęp Wolny - felieton
10:45 Koncert na 75 - lecie Polskiego Wydawnictwa Muzycznego, 2021
12:10 Claude Monet: ulotne impresje - dok., Niem., 2020
13:20 Rawhide - **Incydent ze Złotym cielcem** - western, USA, 1959
14:20 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
16:40 Informacje kulturalne
17:00 Spotkania z gwiazdami - **Halina Frąckowiak** - widowisko kameralne, koncert, 1997

18:50 Wielcy mistrzowie malarstwa - **Rousseau** - serial dokumentalny, Franc., 2015
20:00 Podróż do Ameryki - **Nocny kowboj** - dramat, USA, 1969
22:05 Kafka - serial biograficzny, Niemcy, Austria, 2024
23:00 W trzy miesiące dookoła świata - **Bounty** - dramat historyczny, przygodowy, Wlk. Bryt., USA, 1984
01:25 Noc krótkich filmów - **Colaholic • Wenus z Willendorfu** - filmy krótkometrażowe, 2020
02:10 Kino nocne - **Geronimo** - western, USA, 1962
04:10 Jazz.pl - **Setny koncert w cyklu „Jazz.pl"** - koncert, 2022

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - **oddział specjalny** - Gdy próba rozbrojenia bomby w ciężarówce kończy się niepowodzeniem, skorumpowani funkcjonariusze SEK zaczynają obwiniać szefową policji Julię Dernhoff.
10:00 Rekrut - serial krym., USA, 2018
10:55 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:55 Rekrut - serial krym., USA, 2018
13:45 Trzej muszkieterowie - przyg., USA, Austria, Wlk. Bryt., 1993. Młody szlachcic D'Artagnan dołącza do grupy trzech królewskich muszkieterów: Atosa, Aramisa i Portosa. Wkrótce otrzymuje poufne zadanie...

15:55 Wyścig szczurów - kom., USA, Kan., 2001. Milioner Donald Sinclar wybiera losowo grupę ludzi, którzy mają wziąć udział w zaciętym wyścigu o 2 miliony dolarów.
18:20 Jumper - przyg., USA, Kan., 2008
20:00 Prowokacja - akcja, USA, 2005
21:55 Transporter: Nowa moc - akcja, Belgia, Chiny, Franc., 2015
23:55 Krwawa zemsta - akcja, Wlk. Bryt., 2019
01:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
02:35 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

04:50 Ten moment - program obyczajowy
05:25 Szkoła - Ewa Lewandowicz z gimnazjalnej 2a po kłótni zrywa ze swoim chłopakiem Łukaszem Tryburskim. Jednak od razu tego żałuje, ale...
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:55 Detektywi - 39-latek nieoczekiwanie zauważa na ulicy swą dawną licealną miłość i zleca detektywom odnalezienie kobiety. Matka poszukiwanej twierdzi, że jej córka zginęła w pożarze 10 lat temu...
13:55 Szkoła - program obyczajowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

16:55 Szpital - program obycz.
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 After III: Ocal mnie - obycz., USA, Bułg., 2021
22:15 Niezapomniany - sens., USA, 2017. Małżeństwo Tessy i Davida nie wytrzymało próby czasu. Tessa jest zdruzgotana. Postanawia zniszczyć życie nowej wybrance serca Davida.
00:15 Szczęki: Zemsta - sens., USA, 1987
02:20 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:20 Fachowcy - paradokument
04:05 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
17:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sztos 2 - kom., Polska, 2012 **00:15** Hardkorowy lombard
01:45 STOP Drogówka - serial policyjny **02:45** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:25** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:45 Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Tryptyk Deo et Patriae **13:05** Artystyczna dusza **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 **16:30** Mateczniki Polskości **16:40** Prosto o gosp. **17:00** Muzeum 303 **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Moja sytuacja jest szczególnie trudna **23:20** Przegląd Tyg. „Niedziela"

eprasa.pl c2a3ec175c

SOBOTA • 21 czerwca

TVP 1

06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:50 Ranczo - serial obycz., Polska, 2006
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:50 Ojciec Mateusz - serial
12:20 Dobre strony - Sarsa i Pablopavo - rep.
12:35 Gwiazdy w południe - Daleki kraj - western, USA, 1954
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 W 80 dni dookoła świata - serial przyg., Franc., Włochy, Niemcy, 2021

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Komisarz Alex - serial krym.
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:20 Profilerka - serial krym., Polska, 2024
21:20 Hit na sobotę - Midway - dram. wojenny, USA, Chiny, 2019
23:45 Nieobliczalny - fab., USA, 2020
01:25 Oficer i szpieg - Włochy, Franc., 2019 ●
03:50 Królowa chmur - film TVP, 2003

TVP 2

04:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, 2025
07:20 Pytanie na śniadanie - zapowiedź
07:30 Pytanie na śniadanie
11:35 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:10 Nasz dom w górach - serial obycz., Niemcy, 2020
13:00 Nasz dom w górach - serial obycz., Niemcy, 2021
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne

16:20 Festiwal Zaczarowanej Piosenki - Koncert Finałowy, 2025
17:20 Postaw na milion
18:15 Zmiennicy - serial, 1986
19:15 Słowo na niedzielę
19:25 Informacje kulturalne
20:00 Program rozrywkowy
22:10 Zupa Nic - komedia obyczajowa, Polska, 2021
23:55 Księga miłości - fab., USA, 2016. Wypadek samochodowy sprawia, że poukładany świat Henry'ego, w jednej chwili rozpada się na kawałki. I właśnie teraz postanawia spełnić obietnicę daną żonie...
01:55 W deszczowy dzień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2019
03:35 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:10 Uwaga! - program interw.
05:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:20 Kuchenne rewolucje - Dzisiaj Magda Gessler zaprasza wszystkich do restauracji „Magnolia" w Jaworze.
07:15 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:35 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
14:00 Szpital św. Anny - program obyczajowy
15:10 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
16:25 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki - przyg., USA, 2008. Archeolog i awanturnik Indiana Jones wyrusza na poszukiwanie artefaktu - Kryształowej Czaszki z Aktor

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002 ●
21:50 Wianki nad Wisłą - muzyka ponad wszystko - program
23:40 Meg - przyg., USA, Chiny, 2018
02:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
03:10 Szpital - program obyczajowy
04:10 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Kto was tak urządził - program poradnikowy
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:45 O YETI! - anim., USA, Chiny, Jap., 2019
10:50 Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret - obycz., USA, 2023. Margaret Simon ma zaledwie 11 lat, kiedy jej rodzina w 1970 roku przenosi się z miasta Nowy Jork na przedmieścia, do Fartbrook w stanie New Jersey.
13:05 Kopciuszek - kom., USA, Wlk. Bryt., 2021. Ambitna dziewczyna Ella z pomocą swojego rodzica chrzestnego Fab G wytrwale dąży do spełnienia swoich wielkich marzeń.
15:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
16:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej

18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy J. Gugały
19:30 Sport; Pogoda
19:55 Kabaret na żywo
22:00 Szybko i wściekle - sens., USA, Jap., 2009. Akcja filmu rozgrywa się pięć lat po wydarzeniach z „Szybcy i wściekli". Dominic Toretto i jego ukochana, Letty Ortiz oraz ich przyjaciel Han okradają cysterny z paliwem w trakcie spektakularnego pościgu.
00:30 Creed 2 - sens., USA, 2018
03:10 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Jadzia - kom., Polska, 1936
07:50 Portrety - Barbara Sier-Janik - reportaż
08:10 Andrzej Korzyński - muzyka filmowa - koncert, 2016
09:15 Informacje kulturalne
09:40 King Kong - przyg., USA, Franc., 1976
12:05 Dokument tygodnia - Solidarność i samotność Adama Zagajewskiego - 1996
13:10 Tacy byliśmy - Irena Jarocka - rep.
13:50 Lalka - serial - fab., Polska, 1968
16:35 Orkiestra jest jak człowiek - dok., Polska, 2025
17:10 Retro kino - Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
19:30 20 x 20 Lat TVP Kultura - Małgorzata Szumowska - 2025

20:00 Bilet do kina - Złota dama - fab., Wlk. Bryt., 2015
22:00 Klub Jazzowy - Product May Contain - koncert, 2025
23:15 Łódź Kultury - magazyn kulturalny
23:50 Tacy byliśmy - Irena Jarocka - reportaż
00:30 Kino nocne - Nocny kowboj - dram., USA, 1969
02:35 20 x 20 Lat TVP Kultura - Małgorzata Szumowska - 2025
03:10 Dokument w podróży - Za drzwiami Galerii Uffizi - dok., Niemcy, 2021
04:55 Podróże z historią - Zamek czy lepianka - dylematy średniowiecza - dok., Polska, 2015

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir podczas wizyty w szpitalu znajdują postrzelonego mężczyznę. Postanawiają się dowiedzieć kto jest odpowiedzialny za jego stan.
08:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia - Wojciech cejrowski stara się znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego etiopskie ludy tak licznie zamieszkują jałową, wysuszoną pustynną ziemię, oddzieloną wysokimi górami od reszty świata.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Operator koparki Jan Woś wykopuje podczas pracy na budowie niewielką metalową szkatułkę...

20:00 Huragan - akcja, USA, 2018. Nadciąga ekstremalnie silny huragan. Pod osłoną zrywającego się żywiołu, doskonale zorganizowana grupa bandytów dokonuje napadu na militarną placówkę i próbuje dostać się do zamkniętych w sejfie pieniędzy.
21:55 Mechanik: Konfrontacja - akcja, USA, Tajl., 2016
23:55 Kod 211 - akcja, USA, 2018
01:30 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd...
03:55 Menu na miarę - program kulinarny

TVN 7

04:40 Ten moment - program obyczajowy
05:10 Szkoła - Konrad Wojcieszko i Kajetan Łukowski z gimnazjalnej 3b przypadkowo znajdują odpowiedzi do testu z matematyki i przekazują je klasie. Niestety okazuje się, że...
06:10 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:10 Bugs Bunny Builders - animacja
07:40 W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! - kom., USA, 1989
09:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:55 Detektywi - Młoda kobieta nagle znika ze swojego wieczoru panieńskiego. Wyszła ze swoim byłym partnerem i już się nie pojawiła.
15:55 Timber, pies odkrywca - przyg., USA, 2016

17:50 Karol. Człowiek, który został papieżem - miniserial obycz., Polska, Franc., Kan., Niemcy, Włochy. Historia życia Karola Wojtyły, ukazana od czasów jego młodości i przeżyć z II wojny światowej, do historycznej chwili wyboru na Papieża.
20:00 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2018
22:55 Inwazja - SF, USA, Australia, 2007
00:55 Jądro Ziemi - katastrof., USA, Wlk. Bryt., 2003
03:40 Usterka - program poradnikowy
04:15 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **11:30** Miodowe Lata - serial komediowy **12:35** Powrót do przyszłości, cz. 3 - komedia, USA, 1990. Doktor Brown przenosi się na Dziki Zachód do roku 1885. **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:05** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! - program muzyczny **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:00 Wytrwali w wierze **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Św. Józef - patron na trzecie tysiąclecie **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europ. **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

NIEDZIELA • 22 czerwca

TVP 1

05:30 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Moje zdrowie - magazyn
08:55 Wojna domowa - serial
09:40 Jan Serce - serial, 1981
11:00 Przystań - serial, 2009
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Natura w Jedynce - Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu - dok., Franc., 2023
13:55 Kochaj albo rzuć - kom., Polska, 1977
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Komisarz Alex - serial krym.
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:25 Pytanie dnia
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Matylda - serial kostiumowy, 2024
21:20 Rolnik szuka żony - reality show
22:25 Zakochana Jedynka - Anglik, który mnie kochał - fab., USA, 2014
00:15 Midway - dram. wojenny, USA, Chiny, 2019
02:40 Daleki kraj - western, USA, 1954

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2025
07:20 Pytanie na śniadanie - zapowiedź
07:30 Pytanie na śniadanie
07:50 Pogoda Flesz
07:55 Pytanie na śniadanie
11:15 Rosół polski - magazyn kulinarny
11:50 Program rozrywkowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne
16:10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki - Koncert Finałowy, 2025
17:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
18:05 Zmiennicy - serial, 1986

19:10 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:00 Finał konkursu Miss Polonia 2025 - widowisko
22:40 Kwiatki polskie w niedzielę - magazyn
23:55 Siła przetrwania - dram., biograf., USA, 2017. ● Mimo ostrzeżeń stacji meteorologicznych o nadciągającej burzy śnieżnej, Eric LeMarque postanawia samotnie wyruszyć w góry Sierra Nevada. Wyprawa zaczyna się komplikować...
01:45 Wojenne dziewczyny - serial, 2022
02:45 Trzy królowe - kom., USA, 2021

TVN

05:20 Uwaga! - program interwencyjny
05:35 Batwheels I - animacja
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
12:05 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:45 Totalne remonty Szelągowskiej - reality show
13:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
14:50 Bella i Sebastian II - przyg., Franc., 2015
16:50 Wojownicze żółwie ninja - przyg., USA, 2014
19:00 Fakty

19:30 Sport
19:35 Kronika Speedway Grand Prix
19:40 Pogoda
19:45 Milionerzy - program rozrywkowy
20:55 Wonder Woman - przyg., USA, Chiny, Hong Kong, 2017
23:50 Bogowie - obycz., Polska, 2014
02:25 Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia. - program dokument
02:55 Szpital - program obyczajowy
03:55 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada
04:50 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:20 Skok przez płot - anim., USA, Kan., 2006
09:55 Smerfy - anim., USA, 2011
12:05 Jumanji - kom., USA, 1995
14:20 Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie - sens., USA, 2019. Akcja filmu rozgrywa się rok po wydarzeniach opisanych w poprzedniej części gwiezdnej sagi. Podczas gdy złowieszczy Najwyższy Porządek nadal pustoszy galaktykę, wojowniczka Rey kontynuuje trening Rycerzy Jedi pod okiem przywódczyni Ruchu Oporu - Lei Organy...
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:20 Pogoda

19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Liga Narodów w siatkówce kobiet Polska-Serbia
22:10 Wszystko o moim starym - kom., USA, 2023. Gdy Salvo dowiaduje się, że jego syn zamierza oświadczyć się swej ukochanej Ellie, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji, a przede wszystkim sprawdzić czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.
00:10 Agenci bardzo specjalni - kom., USA, 2004
02:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:45 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:50 Na początku było Opole - dok., Polska, 1995
06:45 Rozmowy (nie)wygodne - Anna Seniuk - 2025
07:45 Olimpiada Bolka i Lolka - serial animowany, 1983
08:00 Nabożeństwo metodystyczne w Morawicy
09:05 Albrecht Durer. Tajemnica autoportretów - dok., Franc., 2021
10:15 Od ucha do ucha - Szereg syczący • Baśnie z piasku - Historia rybaka Taro Urashimy
11:10 Angielskie śniadanie - serial fabularny
12:15 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Seweryn - mag.
13:00 Andrzej Korzyński - muz. filmowa - koncert, 2016
13:55 Portrety - Elżbieta Mickiewicz - felieton
14:30 Dobry tytuł - magazyn
15:10 Shalako - western, Wlk. Bryt., 1968

17:15 Niedziela z... twórczością Zbigniewa Wodeckiego
20:00 Niedziela z Bondem - Pozdrowienia z Moskwy - sens., Wlk. Bryt., 1963
22:05 Jak zostać Marilyn - dok., Franc., 2021
23:10 Noc krótkich filmów - Kucharz na krawędzi • Afonia
23:50 Złota dama - fab., Wlk. Bryt., 2015
01:50 Klub Jazzowy - Product May Contain - koncert, 2025
03:10 Niedziela z... twórczością Zbigniewa Wodeckiego
04:05 Mąż pod łóżkiem - film TVP, 1967
04:40 Podróże z historią - 320 metrów pod ziemią - dok., Polska, 2015

TV Puls

05:55 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Gdy próba rozbrojenia bomby w ciężarówce kończy się niepowodzeniem, skorumpowani funkcjonariusze SEK zaczynają obwiniać szefową policji Julię Dernhoff.
06:50 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - dzisiaj Wojciech Cejrowski odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji. Skosztuje także wyjątkowej yerby i opowie o tym jak wyrabia się naczynia do jej picia.
07:55 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze.

08:45 Ranczo - serial komediowy
12:55 Smokiem i mieczem - przyg., Niemcy, Wlk. Bryt., Luks., USA, 2004
14:50 Hrabia Monte Christo - przyg., USA, 2002
17:35 W imię króla - akcja, USA, Kan., Niemcy, 2007
20:00 Ocean ognia - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chiny, Franc., 2018
22:15 Operacja „Wilk morski" - akcja, USA, 2022
00:00 Torpedo - akcja, Belgia, 2019
02:00 Dyżur - serial medyczny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

04:35 Ten moment - program obyczajowy
05:05 Szkoła - Licealistka Klaudia Tomala jest molestowana seksualnie przez przybranego brata. Dziewczyna jest przerażona, bo chłopak ją atakuje nawet w szkole...
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:05 Bugs Bunny Builders - animacja
07:50 Kumple z dżungli - kom., Franc., 2017. Przy wsparciu najnowszych technologii pingwin, złota rybka, goryl, nietoperzyca i pozostali rzucają się do walki z mściwym misiem Koalą, który pragnie spalić leśną gęstwinę.
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:00 Detektywi - program kryminalny

15:00 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002. Milioner George Wade ma pewną wadę: zbyt często zatrudnia nowych radców prawnych, same piękne kobiety, których wiedza prawnicza pozostawia wiele do życzenia. ●
17:10 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2018
20:00 Ghost in the Shell - SF, USA, Indie, Hong Kong, Chiny, Kan., 2017
22:25 Specjalista - sens., USA, 1994
00:35 Niezapomniany - sens., USA, 2017
02:40 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą.
03:40 Usterka - program poradnikowy

TV 4

06:00 Interwencja - magazyn reporterów **06:10** Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:10** Najsłynniejsze ucieczki - historie więziennych ucieczek **09:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **11:00** Ewa gotuje - program kulinarny **11:30** Uroczysko - serial krym. **13:40** Mitchellowie kontra maszyny - anim., USA, Hongkong, 2021 **15:55** Choć goni nas czas - obycz., USA, 2007 **18:00** I kto to mówi! - kom., USA, 1989 **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:00** Najsłynniejsze ucieczki - prawdziwe historie niesamowitych więziennych ucieczek **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

08:05 Polski Punkt Widzenia **08:25** Św. na każdy dzień **08:30** Z Parlamentu Europ. **09:00** Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:30** Msza św. **10:35** Przegląd Tyg. „Niedziela" **10:40** Kościół w Palczy, wspólnota Pana Jezusa **11:00** XXVI Ogólnopolska Pielgrzymka PKRD **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Nie tylko Ulmowie **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

eprasa.pl c2a3ec175c

PONIEDZIAŁEK • 23 czerwca

TVP 1

05:05 Akacjowa 38 - serial
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Janosik - serial przyg., 1973
08:55 Ranczo - serial obycz.
09:50 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Królowie - serial historycz.
12:10 Agrobiznes
12:25 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu - dokument, Francja, 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Mała doboszka - serial sens., Wlk. Bryt., USA, 2018
21:20 Cwaniaki z Hollywood - kom., USA, 2020
23:10 Świat bez fikcji - Anna Achmatowa. Requiem - dok., Polska, 2023
00:20 Nieobliczalny - fab., USA, 2020
02:05 Oczy niebieskie - obycz., Polska, 1994
03:45 Tajemnice bólu - dokument, Ukraina, 2022

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obycz., Polska,
05:30 M jak miłość - serial, 2025
06:25 Dobre historie - Dzieło pomocy Ojca Pio - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:10 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
11:45 Stawiam na Tolka Banana - serial młodzież., 1973
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany

15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Postaw na milion - teleturniej
21:05 07 zgłoś się - serial krym., 1981
22:35 Karol, władca Hiszpanii - serial kostium., Hiszp., 2015
00:25 Zupa Nic; Komedia obyczajowa, 2021
02:10 Stulecie Winnych - serial,
03:10 Siła przetrwania - dram., biograf., USA, 2017 ●

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
22:05 Niebezpieczny - sens., USA, 2021. Były więzień, łamie warunki zwolnienia warunkowego, aby odkryć tajemnicę śmierci brata...
00:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
01:15 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
01:50 Yellowstone 2 - miniserial, USA
02:55 Szpital - program obyczajowy
04:55 Uwaga! - program interwencyjny
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - W biurze Malanowskiego zjawia się roztrzęsiona Teresa Wąs, która umiera z niepokoju o swojego syna, Adriana, który...
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - 9-letni Tymek zostaje porwany sprzed swojego domu przez nieznanego sprawcę. Ponieważ jego ojciec jest prokuratorem, detektywi w pierwszej kolejności podejrzewają gangstera...
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Mega hit - Szybcy i wściekli 5 - sens., USA, 2011
22:50 Kontrabanda - sens., USA, Wlk. Bryt., Franc., 2012
01:10 Safe House - sens., USA, Jap., 2012
03:40 Ewa gotuje - program kulinarny
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal
07:40 Łódź filmowa - dokument, Polska, 2017
08:25 Od ucha do ucha - Baśnie z piasku - Historia rybaka Taro Urashimy - serial, Ukraina, 2017
09:00 Zaczarowany Kot. Konstanty Ildefons Gałczyński - dok., Polska, 2022
10:05 Shalako - western, Wlk. Bryt., 1968
12:10 Wielcy mistrzowie malarstwa - Rousseau - serial dok., Franc., 2015
13:15 Przekładaniec - kom., Polska, 1968
14:05 Rawhide - Incydent z kojocim zielem - western, USA, 1959
15:05 Fuks - kom. sens., Polska, 1999

17:05 Zaklęty Dwór - serial, 1976
18:15 Niedziela z... twórczością Zbigniewa Wodeckiego
19:10 The Sound of New York - Dźwięk Nowego Jorku: Bilal - serial dok., Włochy, 2017
20:00 Kino Mistrzów - Stromboli, ziemia Boga - dram., USA, Włochy, 1950
21:50 Pozdrowienia z Moskwy - sens., Wlk. Bryt., 1963
23:55 Klub Jazzowy - Product May Contain - koncert, 2025
01:15 Kino nocne - King Kong - przyg., USA, Franc., 1976
03:40 Jak zostać Marilyn - dok., Franc., 2021
04:40 Rozmowy z Wartburgiem - dok., Polska, 2015
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Pod klubem Dana ratuje Hannah przed porwaniem i oferuje jej wprowadzkę w celu zapewnienia jej bezpieczeństwa. Wkrótce okazuje się, że ktoś ich śledzi.
10:00 Rekrut - serial krym., USA, 2018
10:55 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy, Meksyk, 1995
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Miłka to znudzona życiem 40-latka. Pewnego dnia organizuje w swoim mieszkaniu spotkanie towarzyskie z kilkoma przyjaciółkami.
16:55 Ranczo - serial komediowy

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Demonstracja siły - akcja, USA, 2013
22:00 Prowokacja - akcja, USA, 2005
23:50 Naczelny dowódca - akcja, 2019
01:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

04:50 Ten moment - program obyczajowy
05:25 Szkoła - Artur Załęcki z gimnazjalnej 2b próbuje poderwać koleżankę z równoległej klasy, Lidkę Borucką. Pomaga mu w tym przyjaciel, który...
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Na obrzeżach miasta znaleziono zmasakrowane ciało mężczyzny. Pierwszym podejrzanym jest syn ofiary...
12:55 Detektywi - Uzbrojony mężczyzna porywa z pubu Oskara Wilkowskiego. Sprawca zamieszcza w Internecie nagranie, w którym...
13:55 Szkoła - program obyczajowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

16:55 Szpital - Pacjentem dra Wojciecha Jarosza jest 59-latek. Mężczyzna zasłabł na wieść o śmierci żony.
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniserial obycz., Włochy, Polska, Kan.
22:15 After III: Ocal mnie - obycz., USA, Bułg., 2021
00:15 Śubuk - obycz., Polska, 2022
02:35 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą.
03:40 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:35** Dzień Bastylii - sens., Wlk. Bryt., Franc., USA, Belgia, Luks., Chiny, Niemcy, 2016 **00:35** Love Island. Wyspa miłości **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:55 Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Tata z Małopolski - afrykańskie ścieżki ks. Jana Czuby **11:15** Zrozumieć wartość życia - rozmowa z dr Wandą Półtawską **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Leśne rzeki **13:00** Z Zacisza na Syberię **13:30** Msza św. **14:30** Zapiski ze świętości Prymasa Tysiąclecia **15:00** Za kratą są zielone drzewa **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

WTOREK • 24 czerwca

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 - serial
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Janosik - serial przyg., 1973
08:55 Ranczo - serial obycz.
09:50 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Królowie - serial historycz.
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
13:00 Natura w Jedynce - Najpiękniejsze parki Europy - dok., Niemcy, 2017
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Mała doboszka - serial, Wlk. Bryt., USA, 2018
21:20 Więcej niż wszystko - fab., USA, 1987
23:10 Korporacja hakerów - dok., Australia, 2023
00:10 Cwaniaki z Hollywood - kom., USA, 2020
02:05 Anglik, który mnie kochał - fab., USA, 2014
03:55 Cała nadzieja w atomie - dok., Franc., Irlandia, 2022

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial kom.
05:30 M jak miłość - serial, 2025
06:25 100 lat metodystów w Katowicach - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:05 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny, 2025
11:30 Moje zdrowie - magazyn
11:50 Stawiam na Tolka Banana - serial, 1973
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Postaw na milion - teleturniej
21:05 07 zgłoś się - serial krym., 1981
22:50 A psa biorę ja - kom., USA, 2016
00:35 Azyl - dram., Wlk. Bryt., Czechy, USA, 2017
02:55 Stulecie Winnych - serial, 2019
03:50 Tajemnice miejsc zbrodni - serial dok., Franc., 2020

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj odwiedzimy restaurację „Tasty" w Piekarach Śląskich.
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
21:35 13 minut - katastrof., Kan., USA, 2021
23:45 Kuba Wojewódzki - talk-show
00:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
01:55 Rzeczy, których nie nauczyła mnie matka - serial, Polska
02:30 Szpital - program obyczajowy
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:50 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do biura Malanowskiego zgłasza się zrozpaczona Irena Steblewska. U kobiety niedawno zdiagnozowano nieuleczalną chorobę. Od tego momentu celem jest życia stało się znalezienie nowej rodziny dla dwójki swoich małych dzieci.
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Podczas imprezy uczniów prywatnego liceum jeden z nich dostaje ataku i umiera. Okoliczności wskazują na...
14:40 Dlaczego ja? - serial
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 Super hit - Stillwater - sens., USA, 2021 ●
23:00 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa. - sens., Polska, 2019
02:05 Prawo ojca - sens., Polska, 1999
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa
04:45 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:10 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn
07:35 Żuławska depresja - dokument, Polska, 2017
08:15 Księga Przestrzeni - „Piętra korporacji"
08:45 Wydarzenie aktualne
09:00 Zaklęty Dwór - serial, 1976
10:05 Fuks - kom. sens., Polska, 1999
11:45 The Sound of New York - Dźwięk Nowego Jorku: Bilal - serial dok., Włochy, 2017
12:30 Cinecitta, tworząc historię - dok., Franc., 2021
13:35 Kino - anim., Polska, 2020
13:40 Kizi Mizi - anim., Polska, 2007
14:15 Rawhide - Incydent z kurzawą - western, USA, 1959
15:15 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - film TVP, 1973

16:25 Zaklęty Dwór - serial, 1976
17:35 20 x 20 Lat TVP Kultura - Małgorzata Szumowska
18:10 Wydarzenie aktualne
18:25 Mistrz. Jan Matejko znany i nieznany - dok., 2021
20:00 Nie igra się z miłością - Teatr Telewizji, 1979
21:30 Jeśli dziś jest wtorek, to jesteśmy w Belgii - kom., USA, 1969
23:25 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz
00:05 Reżyserzy - Steven Soderbergh - dok., Wlk. Bryt., 2018
01:05 Stromboli, ziemia Boga - dram., USA, Włochy, 1950
02:55 Kino nocne - Wenecja - dram., Polska, 2010
05:00 - Legenda „Czarnej Wołgi" - dok., Polska, 2015
05:30 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul staje się głównym podejrzanym w sprawie śmierci jego dziewczyny. Semir próbuje mu pomóc, ale odkrywa wideo obciążające Paula...
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - W lombardzie pojawia się Krzysztof Najmur, który odziedziczył po ojcu zbiór znaczków, w tym jeden bardzo cenny, bo wydrukowany z błędem.
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Porwanie - akcja, USA, 2011. Nathan Harper od dawna ma przeczucie, że nie pasuje do swojej rodziny i żyje życiem kogoś innego. Pewnego dnia dokonuje zaskakującego odkrycia...
22:05 Zaginiona - akcja, USA, 2012. Jill po powrocie z pracy odkrywa, że jej siostra Molly została uprowadzona. Porywacz nie zostawia absolutnie żadnych śladów
00:00 Godziny: Wyścig z czasem - akcja, 2013
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Menu na miarę
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

04:50 Ten moment - program obyczajowy
05:25 Szkoła - Licealistka z 1d Edyta Chojnowska jest zauroczona nieznajomym chłopakiem, który ukrywa się w szkole. Wkrótce okazuje się, że Mikołaj nie jest uczniem ich liceum...
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W jednej z kamienic znaleziono brutalnie pobitą ośmiolatkę. Świadkowie zeznali, że ofiara żebrała na ulicy.
12:55 Detektywi - Do detektywów zgłasza się 14-letnia Natalia, która martwi się o siostrę, bo ta nagle zniknęła.
13:55 Szkoła - Licealistka Joasia Kobut marzy o popularności. Dziewczyna chce się wybić dzięki Konradowi, który...

14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Szpital - program obyczajowy
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Niezapomniany - sens., USA, 2017
22:15 Ghost in the Shell - SF, USA, Indie, Hong Kong, Chiny, Kan., 2017
00:25 Krzysztof - obycz., Polska, 2010
02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:35 Fachowcy - program paradokumentalny
04:20 Usterka - program poradnikowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Szczęki 2 - sens., USA, 1978 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:05** Hardkorowy lombard **02:45** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sokolnik **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:05** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Zuzela - tu wszystko się zaczęło **13:00** Kobiety przy Grobie **13:30** Msza św. **14:30** Z Małej Cerkwicy do... **15:00** Ze Swojczan do wolności **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **16:55** Mateczniki Polskości **17:10** Prosto o gosp. **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl c2a3ec175c

ŚRODA • 25 czerwca

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 - serial
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina święta - Jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa? - magazyn
08:00 Janosik - serial przyg., 1973
09:00 Ranczo - serial obycz.
10:00 Liturgia prawosławna z monasteru św. Onufrego w Jabłecznej
11:35 Królowie - serial historycz.
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
13:00 Najpiękniejsze parki Europy - dok., Niemcy, 2017
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz - serial
21:25 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
23:05 Jak pies z kotem - dram., kom., Polska, 2018
01:00 Więcej niż wszystko - fab., USA, 1987
02:50 Strachy - serial, 1979

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial kom.
05:30 M jak miłość - serial, 2025
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:10 Rodzina święta - Dylematy moralne dzieci. Jak formować sumienie dziecka? - magazyn
11:40 Stawiam na Tolka Banana - serial, 1973
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Postaw na milion - teleturniej
21:05 07 zgłoś się - serial krym., 1976
22:50 Pierwszy strzał - thriller, USA, 2017
00:45 Miłość i medycyna - serial obycz., Dania, 2018
01:45 A psa biorę ja - kom., USA, 2016
03:25 Rico. Historia Richarda Demarco - dok., Wlk. Bryt., 2022

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj odwiedzimy restaurację „Mikołajek" w Słupsku.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Zapraszamy do restauracji „Kuźnia Smaków" w Sokołowie.
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
21:35 Godzina zemsty - sens., USA, 1999 ●
23:35 Margaux - horror, USA, 2022
01:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
02:55 Szpital - 30-letnia pacjentka dr Dominiki Gajdy dowiaduje się, że jest w ciąży. Jest przerażona, bo ojcem dziecka jest jej kochanek...
03:55 Uwaga! - program interw.
04:15 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:45 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

05:55 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się trener Zygmunt Kwiatkowski wraz ze swoją młodziutką podopieczną Gabrysią Olszewską. Podczas przypadkowej kontroli antydopingowej u dziewczyny wykryto niedozwolone substancje i grozi jest dyskwalifikacja.
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:30 Pogoda
19:30 Liga Narodów w siatkówce mężczyzn Polska - Włochy
21:00 Wrocław Przyszłości
23:40 Komediowa środa - Super Tata - kom., USA, 1999
01:40 Wtorek - kom., Polska, 2002
03:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy -
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski - mag.
07:45 Krótka historia brudu - dokument, Polska, 2017
08:30 Wydarzenie aktualne
09:00 Zaklęty Dwór - serial, 1976
10:10 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - film TVP, 1973
11:20 Mistrz. Jan Matejko znany i nieznany - dok., 2021
12:55 Fenomen Fogga - dok., Polska, 2023
14:00 Rawhide - Incydent w wymarłym mieście - western, USA, 1959
15:00 Akcja pod Arsenałem - dram., Polska, 1977
16:50 Zaklęty Dwór - serial, 1976
18:00 Muzyka w sieci - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy - John Ford - dok., Wlk. Bryt., 2018
20:00 Kafka - serial biograficzny, Niemcy, Austria, 2024

21:00 Wstęp do filmu - Siekierezada
21:10 Siekierezada - dram., Polska, 1985
22:45 Lekkie obyczaje - Jeśli dziś jest wtorek, to jesteśmy w Belgii - kom., USA, 1969
00:35 Nalepa. Flamenco i blues - koncert, 1996
01:35 Zbawiciel na sprzedaż - dok., Franc., 2021
03:25 Baśnie z piasku - serial, Ukraina, 2017
04:25 Strachy na lachy - anim., Polska, 1973
04:35 Poza biurem - dram., Polska, 2022
05:00 Podróże z historią - Prezydenckie siedziby - dok., Polska, 2015
05:35 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas nielegalnego wyścigu na autostradzie dochodzi do poważnego wypadku. Semir i Paul udaje się aresztować sprawcę, ale nagle sprawy przybierają nieoczekiwany obrót.
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Kamila i Mariola to dwie studentki, które wynajmują wspólnie mieszkanie. Kiedy pewnego dnia przecieka okno i woda zalewa ich rzeczy, żądają od właściciela zadośćuczynienia.

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Droga do odkupienia - thriller, 2022. Sally jest kierowcą ciężarówki. Pewnego razu zostaje zmuszona przez niebezpieczny gang więzienny do przemytu nielegalnego ładunku.
22:15 Układ zamknięty - akcja, Polska, 2013
00:50 Śmiertelna ruletka - thriller, Australia, 2014
02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:25 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

04:50 Ten moment - program obyczajowy
05:25 Szkoła - Gimnazjalista Jonatan Klimek postanawia podejmować decyzje za pomocą rzutu monetą, ponieważ...
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W kamienicy w centrum miasta znaleziono zwłoki młodej kobiety. Ofiara była menedżerką w znajdującej się nieopodal restauracji.
12:55 Detektywi - Do biura detektywów zgłasza się 60-letni Henryk Melcer, który prosi o wyjaśnienie sprawy otrucia psa jego partnerki. Trop prowadzi do...
13:55 Szkoła - Licealistka Matylda Czyżewska ma przygotować na biologię projekt razem z Remikiem, który jest...

14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Szpital - program obyczajowy
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Jestem na tak - kom., USA, Australia, 2008
22:20 Grunt to rodzinka - kom., Franc., 2004
00:05 Szczęki: Zemsta - sens., USA, 1987
02:15 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:15 Usterka - program poradnikowy
03:50 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:30** Brzydka prawda - kom., USA, 2009 **00:30** Love Island. Wyspa miłości **01:40** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV 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** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:00** Historia krzyża na Tarnicy **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gosp. **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Camino de Vistula **13:05** Blask prawdy **13:30** Msza św. **14:30** Brygada Świętokrzyska **15:00** Błogosławiona, która zaufała **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Orędowniczka w codzienności **17:00** Po stronie prawdy **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** Opowieści biblijne **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

CZWARTEK • 26 czerwca

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 - serial
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Janosik - serial przyg., 1973
08:50 Ranczo - serial obycz.
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Królowie - serial historyczny TVP, 2024
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
13:00 Natura w Jedynce - Najpiękniejsze parki Europy - dok., Niemcy, 2017
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
14:55 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja

17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy - magazyn
18:20 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Sprawa dla reportera
22:25 Bez maski - dok., Wlk. Bryt., 2021
23:25 Dom pod Dwoma Orłami - serial, 2021
00:25 Latający Mnich i Tajemnica Da Vinci - fab., Słowacja, Polska, 2010
02:25 Jak pies z kotem - fab., Polska, 2018

TVP 2

04:55 Rodzinka.pl - serial kom.
05:30 M jak miłość - serial, 2025
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:15 Wspólny dom - magazyn
11:50 Stawiam na Tolka Banana - serial, 1973
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:05 Postaw na milion - teleturniej
21:05 07 zgłoś się - serial krym., 1984
22:30 Morderstwa w Cognac - film kryminalny, Franc., 2020. W mieście Cognac zostaje zamordowany w dość nietypowy sposób szef znanej piwnicy z trunkami.
00:15 Porzucony - serial, Wlk. Bryt., 2016
02:15 Pierwszy strzał - thriller, USA, 2017
04:00 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 TVN - magazyn poranny
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkow. - Zapraszamy do restauracji „Antonino" w Łodzi
22:40 Boże Ciało - obycz., Polska, 2019
00:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
01:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
03:00 Szpital - program obyczajowy
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Malanowski i Partnerzy - W biurze pojawiają się Robert Kowalczyk i Małgorzata Szymańska. Pięć dni temu zaginęła narzeczona Roberta - Małgorzata Szymańska... Malanowski jest zdziwiony - obie kobiety nazywają się tak samo?
09:30 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:40 Gliniarze - paradokument
17:40 Trudne sprawy - program obyczajowy

18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Miłość do kwadratu jeszcze raz - kom., Polska, 2023. Związek Stefana Tkaczyka i Moniki Grabarczyk przeżywa ciężkie chwile, gdy on stracił pracę, a ona otrzymała interesującą zawodową propozycję...
22:05 Ojcostwo - obycz., USA, 2021
00:40 Ojciec Stu - obycz., USA, 2022
03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny
06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
07:45 Na ratunek! - dokument, Polska, 2017
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Zaklęty Dwór - serial, 1976
10:10 Akcja pod Arsenałem - dram., Polska, 1977
12:00 Reżyserzy - Fred Zinnemann - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:25 Rawhide - Incydent w środku lata - western, USA, 1959
14:30 Dwa księżyce - obycz., Polska, 1993
16:55 Zaklęty Dwór - serial, 1976
18:05 Wydarzenie aktualne
18:35 Wstęp Wolny - felieton
18:50 Matisse. W poszukiwaniu światła - dok., Franc., 2020

20:00 W trzy miesiące dookoła świata - Młodość Astrid - biograficzny, Szwecja, Dania, 2018
22:10 Dokument w podróży - Western po włosku, czyli Dziki Zachód w Europie - dok., Franc., 2023
23:20 Na przeklętej ziemi - dram., Wlk. Bryt., Kan., USA, 2017
01:15 Panorama kina polskiego - Siekierezada - dram., Polska, 1985
02:55 Muzyka w sieci - magazyn muzyczny
03:25 Baśnie z piasku - serial, Ukraina, 2017
04:05 Ludwik I. Barani król - anim., Niemcy, 2022
04:30 Tatarak - film TVP, 1966
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir i Paul prowadzą śledztwo i spotykają byłego chłopaka Susanne - Tommy'ego Gernhardta - który wyszedł warunkowo z więzienia. Susanne musi podjąć ważną decyzję.
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
10:55 Maria z przedmieścia - serial obyczajowy
12:50 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 40-letni Bolek to znajomy Roleckiego. Mężczyzna zostaje ukarany grzywną za nielegalną produkcję alkoholu i potrzebuje pieniędzy do spłacenia kary.
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Mój przyjaciel pingwin - przyg., 2024
22:05 Przyjaciel gangstera - kom., Franc., Włochy, 2003
23:50 Alibi.com - kom., Franc., 2017 ●
01:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
02:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

04:50 Ten moment - program obyczajowy
05:25 Szkoła - Gimnazjalista z 3a, Tomek Żurowski, ma kompleksy z powodu trądziku, jednak jego rodzice bagatelizują problem syna.
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W jednej z kamienic ktoś brutalnie pobił pięcioletniego chłopca i jego matkę. Kobieta w ciężkim stanie trafia do szpitala.
12:55 Detektywi - Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki otrzymują zlecenie od zaniepokojonej kobiety, której dorosły syn zabrał swoją córkę i zniknął.
13:55 Szkoła - program obycz.
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

16:55 Szpital - program obyczajowy
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Czyja to kochanka? - kom., Franc., Belgia, Włochy, 2006
21:55 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2018
00:40 After III: Ocal mnie - obycz., USA, Buług., 2021
02:40 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:45 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

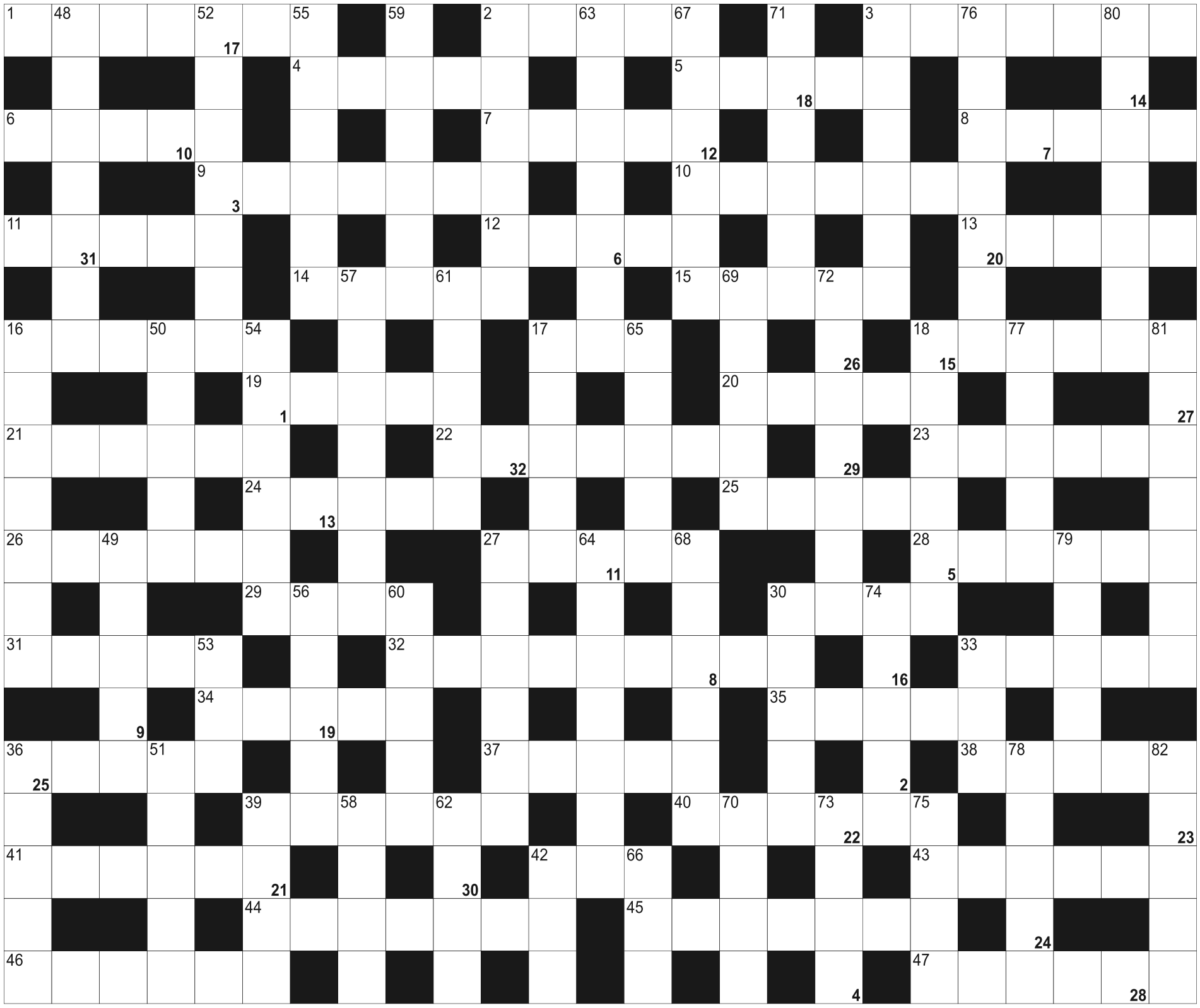
06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:25** Na ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Ostatni rycerze - film, USA, Korea Południowa, 2015 **01:00** Love Island. Wyspa miłości **02:10** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:20 Opowieści biblijne **09:45** Mateczniki Polskości **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katolicy a tożsamość Europy **12:50** Stanisław Kulon - świadek Sybiru **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:35** Droga pięknego życia **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** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl c2a3ec175c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14	15		16	17		18	19	20	21
22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32													

POZIOMO: 1) słynna Notre Dame w Paryżu; 2) wyposażenie pokoju; 3) papierowy pieniądz; 4) duńska wyspa w cieśninie Kattegat; 5) wznoszone do Boga; 6) część nogi; 7) duma żyrafy; 8) przedmiot; 9) pieczywo cukiernicze o korzennym smaku; 10) listopadowe meteory; 11) przepływa przez Świeradów-Zdrój; 12) statki na dnie morza; 13) dawniej akademik; 14) ... Makan, pustynia w zach. Chinach; 15) zespół Marka Grechuty; 16) cel na strzelnicy; 17) Daiki, japoński skoczek narciarski; 18) ustęp tekstu; 19) ze stolicą w Wilnie; 20) popularne imię męskie; 21) stan pozornej śmierci; 22) części ciała do wzruszania; 23) Józef, kompozytor, nauczyciel Chopina; 24) "... księżniczka Burgunda" Gombrowicza; 25) schlebia i nadskakuje osobom wyżej postawionym; 26) smartfon firmy Apple; 27) stan wzmożonego napięcia nerwowego; 28) okresowe lub częste pamięci; 29) stolica Włoch; 30) brzeg stołu, krawędź; 31) rozmiar buta; 32) drzewo o pniu złamanym przez silny wiatr; 33) rzeka na granicy słowacko-węgierskiej; 34) afrykański wirus; 35) dopasuje okulary; 36) rządzona przez biskupa; 37) kraj faraonów; 38) olbrzymi głaz; 39) laufer; 40) kolczasty krzew owocowy; 41) szkoli sportowców; 42) biblijny Eden; 43) rowerowa dorożka; 44) strój, ubiór; 45) wokół głowy świętego; 46) kropla krwi przygotowana do badania; 47) kraj z Kanałem Panamskim

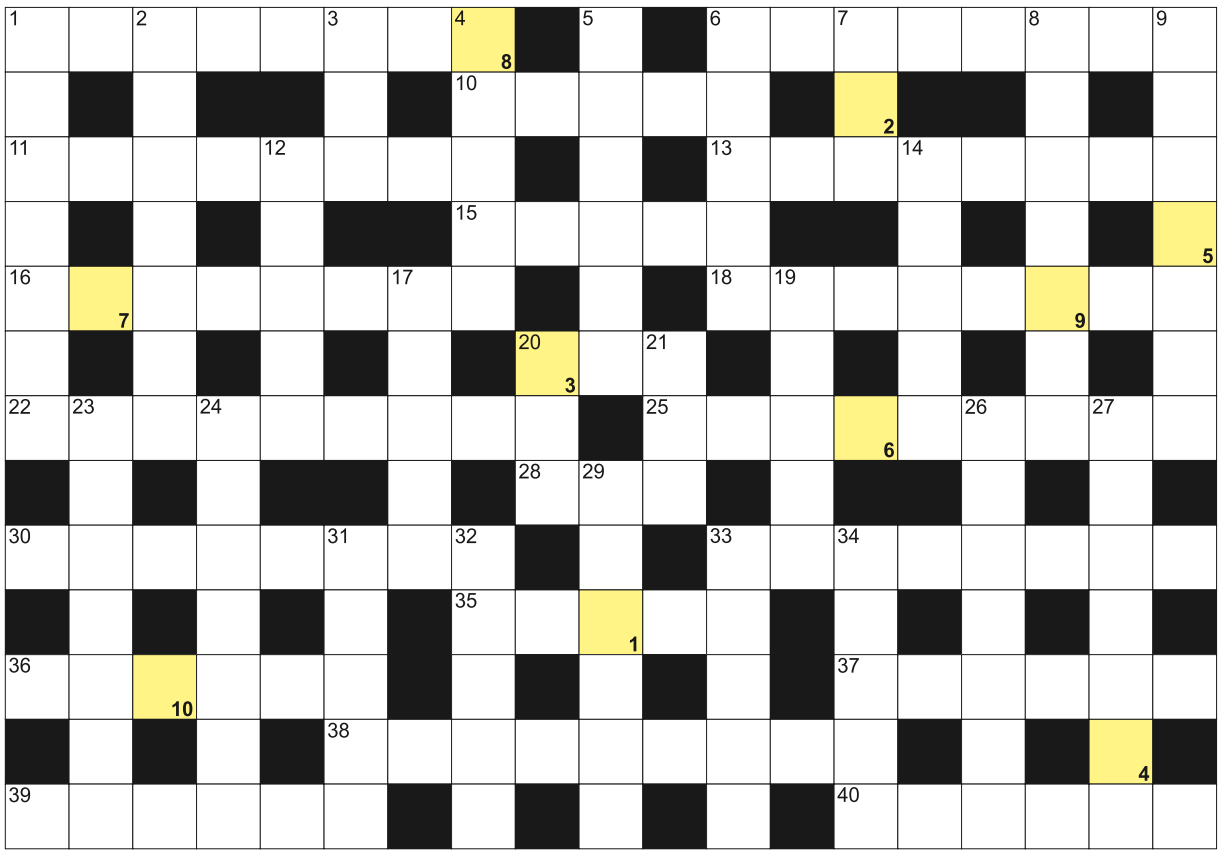
PIONOWO: 2) stolica Rosji; 3) roślina wieloletnia z pędami; 16) autor "Hobbita"; 17) dawna Nikomedia; 18) więzienie śledcze; 27) tłuszcz ze słoniny; 30) dawniej ojciec chrzestny, kum; 33) niewiadoma w równaniu; 36) statek rybacki; 39) odłamki cegły i kamienia; 42) Mikołaj, ojciec literatury polskiej; 48) teczka na dokumenty; 49) smaczny kuzyn raka; 50) wysoka, sztywna czapka wojskowa; 51) pochrzyn, tropikalna roślina pnąca; 52) ... chmur, wieżowiec; 53) matka Zeusa; 54) stolica Algierii; 55) imię Einsteina; 56) mięta lub rumianek; 57) Hopkins, słynny aktor "Milczenie owiec"; 58) lisia jama; 59) ciasto z twarogu; 60) wyspa w archipelagu Komorów; 61) najdłuższa rzeka Francji; 62) czynny wulkan na Sycylii; 63) oszlifowany diament; 64) wodospad na rzece Potaro w Gujanie; 65) plony z sadów; 66) dolina o stromych zboczach; 67) szkliwo pokrywające garnek; 68) wiosenne warzywo liściaste; 69) kraj z Katmandu; 70) Śnieżka lub Giewont; 71) powieść Fiodora Dostojewskiego; 72) mieszkanka Włoch; 73) grecki bóg miłości; 74) zeszyt do notatek; 75) schodki na statek; 76) młode ryby; 77) pierwiastek As; 78) w nim larwa; 79) cerkiewny obraz; 80) palców na miejscu zbrodni; 81) ciernisty krzew na żywopłot; 82) jaszczurka pokryta kolcami

eprasa.pl c2a3ec175c

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



POZIOMO: 1) rozbiórka maszyny na części; 6) inaczej gębacz, ryba; 10) jest nim satyna; 11) Pawlak, były wicepremier ; 13) amerykański stan z Chicago; 15) czeska ciężarówka; 16) słynna powieść Wiktora Hugo; 18) starożytny rydwan z czwórką koni; 20) waluta Łotwy; 22) podziwiany z tarasu widokowego; 25) Holland, i Osiecka; 28) mocne karty; 30) walczą z Ormianami o Karabach; 33) sklep z kosmetykami; 35) lego dla małych; 36) Emmanuel, prezydent Francji; 37) Klein, dyktator mody; 38) nie sprzedaje hurtowo; 39) niewierność; 40) centurion inaczej.

PIONOWO: 1) do drzwi lub na lekcję; 2) skoczna, wpada w ucho; 3) niejeden w bibliotece; 4) dowcipy, kawały; 5) ster dla ryby; 6) szczeniak; 7) kuchenna przyprawa; 8) łup; 9) wodospad ze stopniami; 12) Morricone, włoski kompozytor; 14) graniczą z Chinami; 17) jedynaczki; 19) największe jezioro Szwecji; 20) bywa, że kręci się w oku; 21) najdłuższa rzeka w Szkocji; 23) miejsce, w którym rozchodzą się drogi; 24) sędzina konkursu; 26) czeczuga, ryba słodkowodna; 27) szpitale szkolące lekarzy; 29) inaczej aboudikro, drzewo z Afryki; 31) Chotomska i Wiłkomirska; 32) Piaf, słynna francuska piosenkarka; 33) drapieżna ryba morska; 34) wysoki przy bucie.

JOLKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "O" i "E" utworzy rozwiązanie:

| (2023) | | | | | | | | |

CZERWIEC 2025

NASZ DOM

Fot. Beenis - stock.adobe.com

W OLSZTYNIE TANIEJĄ MIESZKANIA Z DRUGIEJ RĘKI

czytaj na str. 3

WIĘCEJ MIESZKAŃ MOŻE POWSTAWAĆ NA GRUNTACH SKARBU PAŃSTWA

STR. 2

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

CZY WIĘKSZA KUCHNIA ZAWSZE JEST LEPSZA?

STR. 6-7

RAKLAMA

725otbr-a-M

eprasa.pl c2a3ec175c

WIĘCEJ MIESZKAŃ MOŻE POWSTAWAĆ NA GRUNTACH SKARBU PAŃSTWA. TRWA ZAGOSPODAROWYWANIE 800 HA

SZACUJE SIĘ, ŻE W POLSCE WCIĄŻ BRAKUJE 1,5-2 MLN MIESZKAŃ, MIMO ODDAWANYCH PRZEZ DEKADY INWESTYCJI DEWELOPERSKICH I KILKU PROGRAMÓW WSPARCIA DLA MŁODYCH NA PIERWSZE MIESZKANIE. W TYM KONTEKŚCIE WIELE MÓWI SIĘ O KONIECZNOŚCI PRZYSPIESZENIA ROZWOJU SPOŁECZNEGO BUDOWNICTWA CZYNSZOWEGO, ALE DO TEGO POTRZEBNE SĄ GRUNTY. NA TEN CEL PRZEZNACZONO 800 HA GRUNTÓW SKARBU PAŃSTWA, KTÓRE ZNAJDUJĄ SIĘ W KRAJOWYM ZASOBIE NIERUCHOMOŚCI I KTÓRE SĄ ZAGOSPODAROWYWANE WSPÓLNIE Z SAMORZĄDAMI. TA PULA GRUNTÓW NADAJĄCYCH SIĘ POD BUDOWNICTWO MIESZKANIOWE MOŻE BYĆ NAWET TRZYKROTNIE WIĘKSZA.

W Krajowym Zasobie Nieruchomości mamy 800 ha gruntów w różnych lokalizacjach, zarówno w dużych miastach, jak i w mniejszych miejscowościach, a także na terenach wiejskich. Zdecydowana większość z tych gruntów jest już pomyślana pod budownictwo mieszkaniowe, dlatego że do zasobu krajowego trafiają wyłącznie grunty, które już zidentyfikowaliśmy jako potencjalnie nadające się pod budownictwo mieszkaniowe – mówi agencji informacyjnej Newseria dr hab. Adam Czerniak, prof. Szkoły Głównej Handlowej, zastępca prezesa Krajowego Zasobu Nieruchomości. – Głównym zadaniem KZN jest bowiem analiza gruntów Skarbu Państwa właśnie z perspektywy możliwości realizacji inwestycji mieszkaniowych, zwłaszcza inwestycji w mieszkania społeczne i przygotowanie ich do przekazania gminie, wniesienia aportem do społecznej inicjatywy mieszkaniowej czy do spółki celowej, która będzie budować mieszkania na wynajem o relatywnie dostępnym czynszu.

Według raportu PwC z 2022 roku w Polsce luka mieszkaniowa szacowana była na 2 mln mieszkań, mimo że zasób mieszkaniowy w naszym kraju systematycznie się zwiększał. W latach 2010–2020 wzrósł z poziomu 13,5 mln do 15 mln, czyli o 1,5 mln. Z badań McKinseya wynika, że właśnie takiej liczby wciąż brakuje, by zaspokoić wszystkie potrzeby mieszkaniowe Polaków. Problemem jest nie tyle brak mieszkań w skali kraju, ponieważ liczba pustostanów w zupełności zaspokoiłaby szacowany deficyt, lecz jakość i lokalizacja tych mieszkań. Lokali brakuje głównie w największych aglomeracjach i ich miejscowościach satelickich, które gromadzą coraz większe skupiska ludzi, podczas gdy w mniejszych miejscowościach z dala od centrów brakuje mieszkańców.

Innym wyzwaniem jest spora grupa osób pozostających w tzw. luce czynszowej, czyli takich, których nie stać na zaciągnięcie kredytu hipotecznego i jednocześnie niespełniających kryteriów uzyskania mieszkania komunalnego. W obszarach, w których rynek komercyjny nie oferuje realnych rozwiązań, a potrzeby mieszkaniowe zaspokajane są wyłącznie w ramach rodziny, Krajowy Zasób Nieruchomości, we współpracy z samorządami, rozwija społeczne inicjatywy mieszkaniowe (SIM) – budujące mieszkania na wynajem oraz z opcją dojścia do własności. Są to inwestycje realizowane w miejscach, gdzie są one najbardziej potrzebne, a jednocześnie najmniej opłacalne dla sektora prywatnego. KZN jest udziałowcem w ponad 500 inwestycjach SIM w całym kraju.

– Krajowy Zasób Nieruchomości zajmuje się przede wszystkim zarządzaniem gruntami Skarbu Państwa, a grunty to jest to, co najbardziej ogranicza obecnie budownictwo mieszkaniowe, zwłaszcza w dużych lokalizacjach. Zatem dobre zarządzanie gruntami, które pozostały w zasobie Skarbu Państwa – ich odrolnienie, przekształcenie, dozbrojenie, przygotowanie planu miejscowego albo warunków zabudowy – powoduje, że te grunty się odblokowują z perspektywy budownictwa mieszkaniowego. Dzięki temu my jako KZN pośrednio możemy się przyczyniać do wzrostu podaży mieszkań – wyjaśnia prof. Adam Czerniak. – Poza tą główną rolą doradzamy samorządom, jak pozyskiwać fundusze, i to zarówno z budżetu państwa, np. z Funduszu Dopłat czy kredytu SBC [społeczne budownictwo czynszowe – red.], jak i ze źródeł komercyjnych. Wspieramy samorządy również w zakresie realizacji inwestycji mieszkaniowych, kontrolując te projekty oraz doradzając na każdym etapie, co, kiedy należałoby zrobić, żeby ta inwestycja przebiegła bez problemów i jak najszybciej.

Fot. Newseria

Dr hab. Adam Czerniak, prof. Szkoły Głównej Handlowej, zastępca prezesa Krajowego Zasobu Nieruchomości

KZN współpracuje z samorządami także w identyfikowaniu potrzeb mieszkaniowych dla konkretnego terenu, ile mieszkań można tam wybudować i jakiej wielkości. Jak podkreśla ekspert, jest kilka zmian ustawowych, które mogłyby usprawnić działalność KZN, a tym samym wesprzeć w jeszcze większym stopniu budownictwo mieszkaniowe w Polsce.

– Jedną z takich zmian, która bardzo by nam pomogła, byłoby rozszerzenie katalogu gruntów Skarbu Państwa, które możemy analizować. Obecnie możemy analizować 1 mln ha i to jest zaledwie 10 proc. wszystkiego, co ma w swoich zasobach Skarb Państwa. Według naszych wstępnych ocen powinniśmy analizować nawet około 2 do 3 mln ha gruntów Skarbu Państwa, bo na tak dużym zasobie możliwe są lokalizacje inwestycji w budownictwo mieszkaniowe, zwłaszcza w mieszkania społeczne – mówi wiceprezes KZN.

W ciągu ostatnich 20 lat wprowadzono kilka rządowych programów mających wesprzeć dostępność mieszkań dla młodych rodzin. Pierwszym z nich była Rodzina na Swoim, w którego ramach Skarb Państwa dopłacał do rat kredytu mieszkaniowego przez pierwsze osiem lat okresu kredytowego. Program działał w latach 2007–2012. Jego następcą było Mieszkanie dla Młodych, z którego można było skorzystać w latach 2014–2018. Głównym założeniem programu było umożliwienie nabycia pierwszego domu lub mieszkania przez osoby młode poprzez jednorazowe dofinansowanie wkładu własnego udzielane w momencie wypłaty kredytu hipotecznego. W 2023 roku przez pół roku działał jeszcze Bezpieczny Kredyt 2%, w którym państwo dopłacało do spłaty rat kredytu hipotecznego zaciąganego w bankach. We wszystkich tych przypadkach pomoc dotyczyła ułatwień w zaciągnięciu bądź spłacie kredytu komercyjnego.

Zdaniem zastępcy prezesa KZN o skuteczności działań publicznych decyduje nie tylko skala środków przeznaczonych na mieszkalnictwo, ale przede wszystkim sposób ich wykorzystania. Podczas konferencji zorganizowanej przez NBP w Gdańsku porównał on polskie pomysły wspierania polityki mieszkaniowej do austriackich. Choć Polska wydaje więcej na ten cel niż Austria – zarówno w wartościach bezwzględnych, jak i w relacji do PKB – efekty wsparcia są odmienne. W Polsce dominuje model bezzwrotnych grantów inwestycyjnych dla samorządów oraz dopłat do kredytów mieszkaniowych dla osób prywatnych. W Austrii środki publiczne są w znacznej mierze kierowane na instrumenty zwrotne, wspierające budowę mieszkań czynszowych oraz świadczenia dla osób o najniższych dochodach. W efekcie powstaje więcej mieszkań w przeliczeniu na każde euro wsparcia publicznego, a także trwałość zasobu mieszkaniowego – właściciele nie mają motywacji do jego wyprzedaży, ponieważ czynsze pokrywają koszty utrzymania.

– Największym wyzwaniem dla polityki mieszkaniowej w Polsce jest ciągła dyskusja i wynikająca z różnych konfliktów politycznych niemoc – diagnozuje profesor SGH. – My w końcu musimy się zdecydować na to, żeby usiąść do wspólnego stołu, przedyskutować wszelkie argumenty, wesprzeć się merytorycznie, oprzeć się na badaniach naukowych i stworzyć akceptowany przez wszystkie strony sporu politycznego program mieszkaniowy, nie na najbliższą kadencję, ale co najmniej na 10 lat. Politykę mieszkaniową prowadzi się w długim okresie, bo budownictwo mieszkaniowe trwa, a budynki, które zostaną stworzone, i warunki, na jakich przyjmiemy najemców do tych budynków, wykraczają znacząco poza jedną, dwie, a nawet często 10 kadencji.

Jak wskazuje KZN, w okresie styczeń–marzec 2025 roku oddano do użytkowania 740 mieszkań społecznych czynszowych, realizowanych w ramach TBS i SIM. To o 21,1 proc. więcej niż przed rokiem i więcej niż wszystkie mieszkania komunalne, spółdzielcze i na wynajem komercyjny razem wzięte (725 mieszkań). Z tego 122 mieszkania zostały oddane przez Społeczne Inicjatywy Mieszkaniowe z udziałem KZN, co stanowi najwięcej w historii (16,5 proc.).

Według wstępnych danych Głównego Urzędu Statystycznego w okresie styczeń–kwiecień 2025 roku oddano do użytkowania 62,2 tys. mieszkań, czyli o 3,3 proc. mniej niż w analogicznym okresie 2024 roku. Deweloperzy przekazali do eksploatacji 37,7 tys. mieszkań – o 2,9 proc. mniej niż przed rokiem, natomiast inwestorzy indywidualni – 22,9 tys. mieszkań, czyli o 4,5 proc. mniej. W ramach tych dwóch form budownictwa oddano 97,5 proc. ogółu nowych mieszkań. W pozostałych formach (czyli w postaci budownictwa społecznego, komunalnego, spółdzielczego, zakładowego) przekazano do użytkowania łącznie tylko 1,5 tys. mieszkań.

Newseria

Wydawca: GALINDIA Sp. z o.o., ul. Tracka 7B, 10-634 Olsztyn
Koordynacja i reklama: Jacek Warmiński tel. 514 800 515 | j.warminski@gazetaolsztynska.pl
Koordynacja i reklama: Edyta Gwóźdź tel. 609 210 667 | e.gwozdz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c2a3ec175c

W OLSZTYNIE **TANIEJĄ MIESZKANIA** Z DRUGIEJ RĘKI

OBNIŻKA CEN LOKALI NA RYNKU WTÓRNYM OBJĘŁA WSZYSTKIE DUŻE MIASTA. UŻYWANE MIESZKANIA NAJBARDZIEJ STANIAŁY W KRAKOWIE, LUBLINIE I OLSZTYNIE. CHOĆ NOMINALNE SPADKI SĄ NIEWIELKIE, TO INFLACJA I UPUSTY PRZYWRACAJĄ POPYT — PISZE „PULS BIZNESU".

Fot. Freepik

Ceny ofertowe na rynku wtórnym spadły w porównaniu z majem zeszłego roku w 11 z 12 największych polskich miast średnio o 2,4 proc. - najbardziej w Krakowie, gdzie przecena sięgnęła 5,1 proc. W przypadku przeciętnego lokalu o powierzchni 50 m kw. oznacza to obniżkę o 40 tys. zł r/r. Jedynie w Łodzi mieszkania w tym czasie zdrożały, i to zaledwie o 0,4 proc. — wynika z najnowszej analizy serwisów Grupy Morizon-Gratka, którą opisuje gazeta.

Jak wskazuje, „według ekspertów Morizon-Gratka nawet niewielki spadek cen nominalnych mieszkań w połączeniu z inflacją, czyli spadkiem wartości pieniądza, upustami uzgadnianymi przez strony podczas negocjacji i skromnym, ale jednak wzrostem dostępności kredytów hipotecznych sprawiają, że aktywność klientów popytowych zaczęła wyraźnie rosnąć".

Według konkurencyjnej firmy badającej rynek mieszkaniowy - jak pisze „PB" - rosnący popyt spotyka się z malejącą ofertą na rynku wtórnym.

Według Marka Wielgo, eksperta Gethome, w kwietniu drastycznie spadła liczba oferowanych mieszkań na rynku wtórnym, i to we wszystkich metropoliach. Z danych przeszukiwarki portali nieruchomości Adradar wynika, że w Warszawie liczba unikatowych ofert sprzedaży mieszkań zmniejszyła się w ciągu minionego miesiąca aż o 21 proc., a w pozostałych metropoliach też zanotowano dwucyfrowe spadki. **(PAP)**

STATYSTYKI

45825otbr-c-K

eprasa.pl c2a3ec175c

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

1 IPPON GROUP SP. Z O.O.

- a Osiedle Tempo ul. Sikorskiego/Wilczyńskiego rozpoczęcie sprzedaży: 2025 r. mieszkania o pow. od 27 do 80mkw.; 3 budynki 267 mieszkań;
- b Osiedle Synergia, ul. Kanta, 95 mieszkań od 27 do 80 mkw.
- c d. Osiedle Slow, Gutkowo, ul. Kordeckiego,termin oddania I etap 2025; II etap 3 kw. 2026, mieszkania od 35-70 mkw. z poddaszem

2 ANGO DEVELOPMENT SP. Z O.O. W OLSZTYNIE

- a Domy w zabudowie bliźniaczej ul. Morenowa pow. 211 mkw.
- b Osiedle Bulwar ul. Bartąska mieszkania od 38 do 68 mkw., bud. 3 rozpoczęcie budowy

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Spacerowe Zacisze, ul. Pimpickiego 1, mieszkania od 30 do 67 mkw.
- b Szczytno mieszkania od 38 do 72 mkw.

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK DOM HOLDING SA

- a Apartamenty Sarnowskiego, ul. Sarnowskiego mieszkania od 26 do 59 mkw
- b Osiedle Magnolia II, ul. Bilitewskiego

5 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

- a Os. Harmonia – ul. Bydgoska Budynek M3, mieszkania od 41 do 69 mkw + piwnica w cenie
- b Esperanto Park – ul. Zamenhofa Budynek B1 , mieszkania od 35 do 55 mkw. Kompleks 4 budynków wielorodzinnych B1-B4 (IV etapy realizacji).

6 D.DOM SP. Z O.O.

- a Warmiński Port, Olsztyn ul. Bałtycka 91, II etap wybudowany – 2 budynki apartamentowe mieszkania od 28-53 mkw.; V etap – 3 budynki apartamentowe mieszkania od 42-143 mkw.
- b Grzegorzewska, ul. M. Grzegorzewskiej, mieszkania o pow. od 48 do 79 mkw.

7 PBO EKOBUD SP. Z O.O.

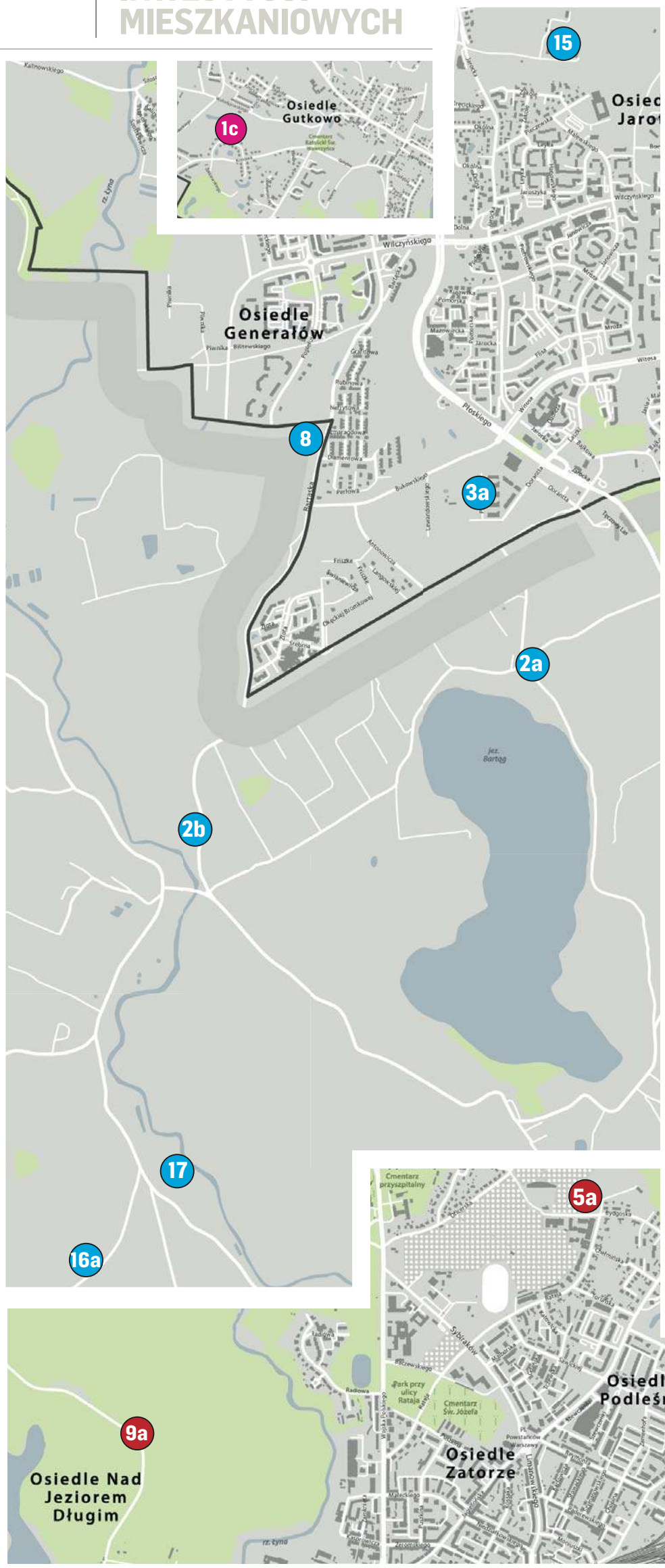
- a Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna mieszkania od 40 do 70 mkw.
- b Inwestycja Gutkowo ul. Sokola, mieszkania od 40 do 65 mkw.

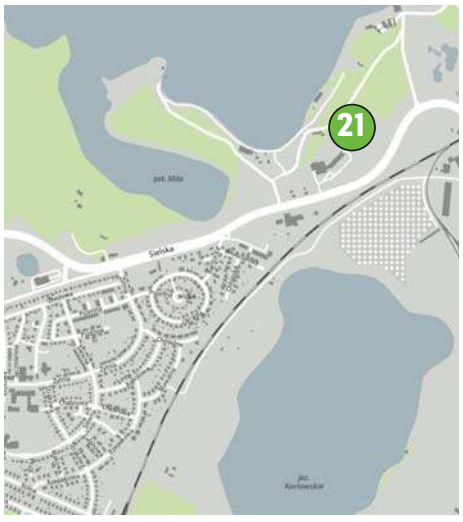
8 MAŚ-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

Horyzont Jaroty, ul. Lazurowa mieszkania od 31 do 66 mkw.

9 ARBET

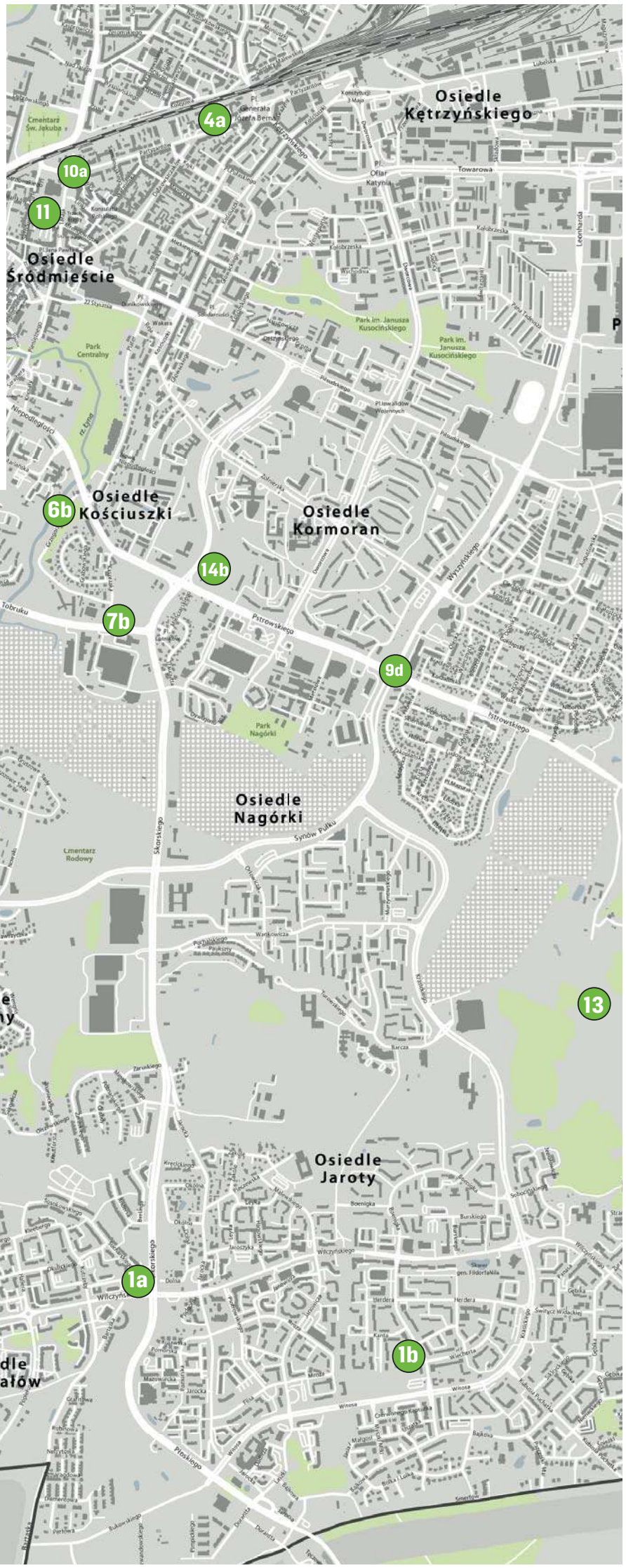
- a Osiedle Leśna IV etap, ul Leśna – budynek A i B, mieszkania o pow. od 42 mkw. do 108 mkw.
- b Osiedle Sterowców, ul Płk. F. Hynka - budynek S17 – mieszkania o pow. od 38 mkw. do 49 mkw.
- c W99 – Al. Warszawska 99 – mieszkania inwestycyjne o pow. od 42 mkw. do 63 mkw.
- d Pstrowskiego/Wyszyńskiego – budynek A – 97 mieszkań pow. od 27 mkw. do 85 mkw.

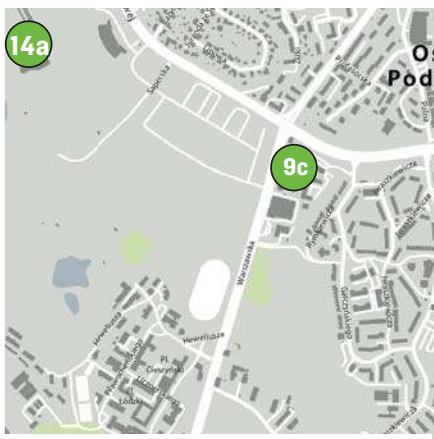




eprasa.pl c2a3ec175c

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH





10 NOVDOM
- a Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 22 do 227 mkw.
- b DWA JEZIORA AB, Ul. Bałtycka/Kawki mieszkania od 29 do 73 mkw.

11 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.
Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30,36 m² do 69,21 m², lokale usług. 109,36 i 133,26 m²

12 GOMIKO SP. Z O.O.
Sunset Tomaszkowo – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 80.5 mkw.

13 PIECZEWO SP. Z O.O.
Osiedle Premium, ul. M. Dąbrowskiej 11, os. Pieczewo, wjazd od ul. Krasickiego lub ul. Szymborskiej mieszkania 2-3-4 pok., 41-72 mkw.

14 BUDLEX SP. Z O.O.
- a Osiedle Jezioraj, ul. Jagiellończyka mieszkania od 32 do 142 mkw. + lokale usługowe 93 – 125mkw.
- b Osiedle Panorama, ul. Pstrowskiego mieszkania od 60 do 93 mkw.

15 PM DEVELOPMENT
Osiedle Ostoja, ul. Jarocka 21 mieszkania od 36,2 m² do 63,02 m². (z możliwością łączenia).

16 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI
- a Osiedle Premium „Zielona Ostoja", Bartąg ul. Łańska. Domy w zabudowie bliźniaczej - Pow. 157 m² każdy
- b Osiedle Jaroty Południe mieszkania od 27,45 m² do 77,01 m²

17 ZAKĄTEK BARTĄG SP. Z O.O.
Osiedle Zakątek Bartąg, lokale mieszkalne o pow. 60-107 mkw. z przynależnymi ogrodami i terenem rekreacyjnym

18 GOMIKO DEVELOPMENT
Osiedle Harmonia Park Etap 4, Różnowo domy w zabudowie szeregowej o pow. użytkowej 80,5 mkw.,

19 OSIEDLE PLAŻOVA SP. Z O.O.
Osiedle Plażova, Szczęsne, domy w zabudowie bliźniaczej o pow. 85,5 mkw. z własnymi ogrodami, plażą i terenem wspólnym

20 INWEST SERWIS
- a Osiedle Parkowe w Stawigudzie, ul. Piaskowa: domy - pow. użytkowa: 152 mkw. Pow. całkowita: 190 mkw. z tarasem wielkość 9 mkw. oraz ogrodami od 700 mkw. do 3700 mkw.
- b Osiedle Natura w Klebarku Wielkim liczba domów: 15, pow. użytkowa 146 mkw. pow. całkowita 171 mkw. balkony 4,1 mkw., taras 9 mkw., powierzchnia ogrodu 600 mkw.

21 OLIN - OMEGA LAKE APARTMENTS
ul. Sielska 4, 157 Apartamentów od 25 do 63 m² z możliwością łączenia, 4 lokale użytkowe

eprasa.pl c2a3ec175c

CZY WIĘKSZA KUCHNIA ZAWSZE JEST LEPSZA?

fot. KAM

TO TAKIE OCZYWISTE: W MŁODOŚCI, ZAKŁADAJĄC WŁASNE GNIAZDO, DĄŻYMY DO TEGO BY OD RAZU BYŁO ONO JAK NAJWIĘKSZE. MIESZKANIE, APARTAMENT, DOM, WILLA Z OGRODEM, PAŁAC LUB ZAMEK ZGOŁA...! O TYM, ŻE W WIELU PRZYPADKACH TEN DUŻY DOM POTEM ŚWIECI PUSTKAMI — JUŻ NIE MYŚLIMY. CZY DUŻE NAPRAWDĘ JEST ZAWSZE LEPSZE OD MAŁEGO? SPRAWDŹMY KUCHNIĘ.

Może to kwestia popularności amerykańskich filmów i seriali — ale tam właśnie im większy dom, tym lepszy. Ale i w Polsce stare dobre 'zastaw się, a postaw się' — wciąż nie wychodzi z mody. Nie myślimy o kosztach, nie zważamy na konsekwencje — a nade wszystko nie bierzemy pod uwagę konsekwencji: ani finansowych, ani społecznych. Finanse — wiadomo: im większe M, tym więcej kosztuje. Społecznie — starzejemy się, a to oznacza, że z roku na rok sprzątając każdy metr kwadratowy będziemy odczuwać go podwójnie; że dzieci z czasem wyfruną z gniazda i z tymi metrami, piętrami i areałami zostaniemy sami... Ten społeczny aspekt brałabym tez pod uwagę przy wyborze mieszkania na czwartym piętrze bez windy...

Wszystko to dotyczy też kuchni. Pięć lat temu, wraz z covidem dopadła cała fala przemyśleń na temat tego, jak żyjemy. I może to dobrze, bo ludzie teraz częściej zadają sobie pytanie — czy większe jest naprawdę lepsze? Zacznijmy od rozmiaru naszej kuchni.

Czasem mniej znaczy lepiej

To, czy większa czy mniejsza kuchnia jest „lepsza" (celowo używam cudzysłowu) — zależy od indywidualnych potrzeb i preferencji. Większe kuchnie oferują więcej miejsca do przechowywania, wszechstronność i potencjał do rozrywki — podczas gdy mniejsze kuchnie mogą zachęcać do wydajnej organizacji i usprawnionego gotowania.

fot. KAM

RAKLAMA

52325otbr-a

eprasa.pl c2a3ec175c

fot. KAM

Zalety większej kuchni to przede wszystkim bezustanny problem przechowywania: więcej miejsca na szafki, szuflady i półki, które pomieszczą większą kolekcję garnków, naczyń kuchennych i urządzeń. Większa kuchnia to też wszechstronność: można ją dostosować do różnych potrzeb — dodać drugi zlew, bar śniadaniowy większą płytę kuchenną, dwudrzwiową lodówkę i co tam jeszcze.

W większej kuchni problemu nie sprawią nam miejsca siedzące, bo pomieści więcej osób do swobodnego jedzenia i/lub wspólnego, rodzinnego spędzania czasu. Poza tym można mieć kuchenną wyspę, płaski grill lub wiele piekarników, a nawet napełniacz garnków.

Ale...

Mniejsza kuchnia też zalety posiada. To przede wszystkim wydajna organizacja: ograniczona przestrzeń zachęca do kontroli bałaganu i podejścia „od razu na miejsce". Kto jeszcze ma w szafkach małe urządzenia, takie jak sokowirówka, których nigdy nie używa? Albo szklanki —ile szklanek tak naprawdę potrzebujemy? Nie zdawałam sobie sprawy, ile szklanek naprawdę mam aż do przeprowadzki. Wtedy okazało się, że mam szklanki do każdego napoju, jaki tylko przyszedłby do głowy: szampana, margarity, porto, piwa, każdego rodzaju wina... Komu to wszystko potrzebne? Większość musiała odejść w dobre ręce z pałacem...

Sprawniejsze jest też gotowanie: wszystkie produkty są łatwo dostępne — pod tzw. ręką, co ogranicza czas marnowany na szukanie składników lub naczyń kuchennych.

Nie oszukujmy się — to także mniej odpadów: mniejsze przestrzenie magazynowe mogą pomóc zapobiec gromadzeniu się przeterminowanych lub nieużywanych produktów. Czy ktoś kiedykolwiek przeszukał swoją spiżarnię i zdał sobie sprawę, że ma jakieś ukryte skarby, kupione lata temu w hurtowych ilościach, ponieważ były w promocji? Gdy mamy mniejszą kuchnię, wiemy, co mamy i kupujemy tylko to, czego potrzebujemy i co zdołamy przechowywać. Mniejsza lodówka zmusza cię do jedzenia większej ilości świeżych produktów, które kupujesz codziennie. Czy to nie brzmi jak zdrowsza opcja?

Mniejsza kuchnia to też możliwość wykorzystania innych pomieszczeń do przyjmowania gości. Ileż to razy w przeszłości było tak, że dużej kuchni impreza nigdy nie opuściła! No, i łatwiejsze czyszczenie: mniejszą przestrzeń zazwyczaj łatwiej wyczyścić i w czystości utrzymać.

Jak zdecydować?

Innymi słowy — jak wybrać kuchnię „lepszą", czyli najlepszą dla nas? Optymalny rozmiar kuchni jest subiektywny. Dlatego przy wyborze kuchni (i całego mieszkania) warto rozważyć kilka czynników. Przede wszystkim nawyki kulinarne — jeśli gotujemy często i gustujemy w wyszukanych posiłkach, większa kuchnia może być bardziej praktyczna. Podobnie, gdy często przyjmujemy licznych gości. Kolejna sprawa to nasze potrzeby magazynowe: im większa kolekcja urządzeń kuchennych i innych kulinarnych gadżetów — tym więcej miejsca nam potrzebne. Wiele zależy tez od naszego stylu życia: kto woli bardziej usprawnione i minimalistyczne podejście, dla tego mniejsza kuchnia może być bardziej atrakcyjna.

Nader często jednak o wszystkim tak naprawdę decyduje budżet: im mniejsze lokum, wtym kuchnia — tym po prostu taniej. Pomijam już fakt, że mniejsze kuchnie często wymagają mniejszych i tańszych remontów...

Magdalena Maria Bukowiecka

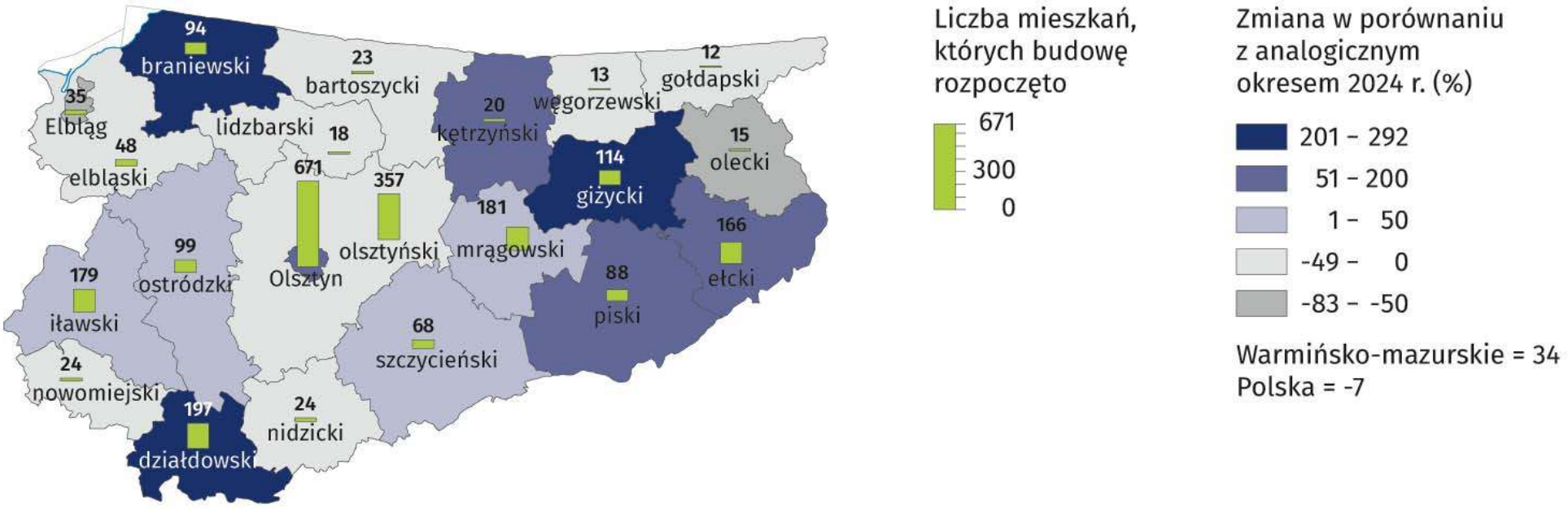
Korzystałam z materiałów na stronie www.thekitchn.com.

RAKLAMA

1925otbr-a-M

eprasa.pl c2a3ec175c

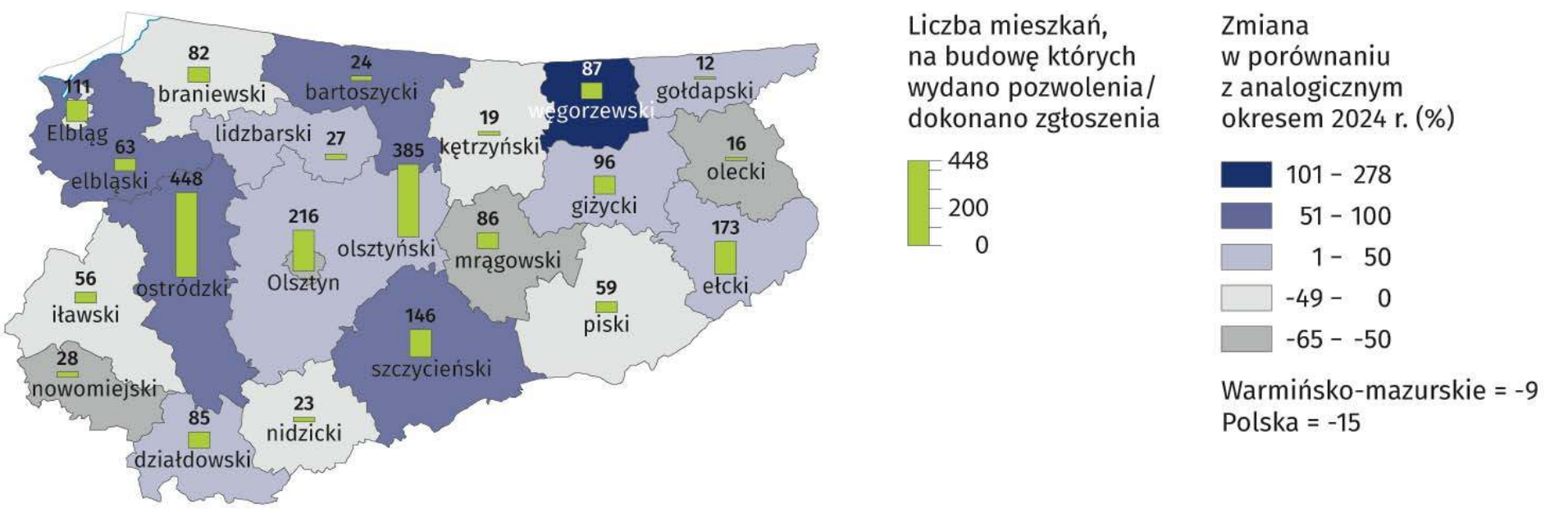
Mieszkania, których budowę rozpoczęto w okresie styczeń–kwiecień 2025 r.



W okresie styczeń–kwiecień 2025 r. w województwie warmińsko-mazurskim rozpoczęto budowę 2 446 mieszkań. Najwięcej było ich w Olsztynie. Najmniej w powiecie gołdapskim i węgorzewskim.

W porównaniu z analogicznym okresem 2024 r. liczba mieszkań, których budowę rozpoczęto, zwiększyła się o 34% (w Polsce spadek o 7%). W województwie zaobserwowano wzrost w jedenastu powiatach, największy w braniewskim (blisko czterokrotny), oraz giżyckim i działdowskim (w obu ponad trzykrotny). Spadek zanotowano w ośmiu powiatach województwa – największy w Elblągu (o 83%). W powiecie elbląskim i lidzbarskim liczba rozpoczętych mieszkań pozostała bez zmian.

Mieszkania, na budowę których wydano pozwolenia lub dokonano zgłoszeń z projektem budowlanym w okresie styczeń–kwiecień 2025 r.



W okresie styczeń–kwiecień 2025 r. w województwie warmińsko-mazurskim wydano 2 242 pozwolenia na budowę lub dokonano zgłoszeń z projektem budowlanym. Najwięcej było ich w powiecie ostródzkim i olsztyńskim. Najmniej w powiecie gołdapskim, oleckim i kętrzyńskim.

W porównaniu z analogicznym okresem 2024 r. liczba wydanych pozwoleń na budowę/dokonanych zgłoszeń z projektem budowlanym zmniejszyła się o 9% (w Polsce o 15%). W województwie spadek zanotowano w dziesięciu powiatach – największy w Olsztynie i powiecie nowomiejskim (po 65%). Wzrost zaobserwowano w 11 powiatach, największy w węgorzewskim (blisko czterokrotny).

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

eprasa.pl c2a3ec175c