

PIĄTEK-NIEDZIELA
107-09|08|2026|

GAZETA WEEKEND OLSZTYŃSKA

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



3 2

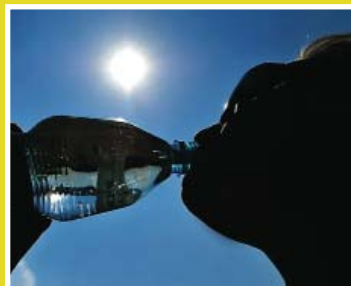
9 770137 1912057

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 121 (21 720)



Fot. Zbigniew Wozniak

BY DAĆ DZIECIOM SZANSĘ



„Ponad 10 proc.
z nas w ogóle
nie pije wody” \2



Nie żyli
długo
i szczęśliwie \6



Szykuje się
szybkie
bieganie! \7



Stomil
powstrzyma
Tęczę? \21



Terytorials
z Olsztyna
znów to zrobił \22

„PONAD 10 PROC. Z NAS W OGÓLE NIE PIJE WODY”

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle - podał Narodowy Fundusz Zdrowia w serwisie X. Zaznaczył, że właściwie nawodnienie jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

NFZ przypomniał, że odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szpecólnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na



skutek działania za wysokiej temperatury, biegunkę czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażeniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia - podkreślił NFZ.

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego

człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Jak podkreślił NFZ, zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3-

2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorąco, stromiach czy dieie bogatej w błonnik i kalorie. Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty - umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

PAP/RED.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

CO ZMIENI SIĘ NA DK57?

Wybrano najkorzystniejszą ofertę na rozbudowę drogi krajowej nr 57 na odcinku pomiędzy obwodnicą Szczytna a Szymanami. Prace obejmą 6,2 km trasy, a ich wartość wyniesie blisko 43 mln zł. Inwestycję zrealizuje konsorcjum firm Balzola Polska i Lantania. Na obecnym etapie pozostali wykonawcy mają możliwość wniesienia odwołania do Krajowej Izby Odwoławczej. Termin na jego złożenie upływa 13 sierpnia 2026 roku. Jeżeli do tego czasu nie wpłyną odwołania, możliwe będzie podpisanie umowy z wybranym wykonawcą. Na wykonanie robót oraz uzyskanie decyzji o pozwoleniu na użytkowanie przewidziano maksymalnie 18 miesięcy. Do tego czasu nie będą wliczane



okresy zimowe, przypadające od 16 grudnia do 15 marca. Rozbudowa obejmie kompleksową modernizację drogi krajowej nr 57 pomiędzy Szczytnem a Szymanami. Wzmocniona zostanie konstrukcja jezdni, przebudowane zostaną skrzyżowania oraz system odwodnienia. W ramach inwestycji powstaną również dodatkowe pasy

do skrętu w lewo, które mają poprawić płynność ruchu i zwiększyć bezpieczeństwo kierowców. Przebudowane i wybudowane zostaną także zatoki autobusowe, chodniki oraz ścieżka pieszo-rowerowa. Modernizacja obejmie istniejące zjazdy do posesji i dróg publicznych. W pasie drogowym powstaną ponadto kanał techno-

logiczny przeznaczony do prowadzenia infrastruktury technicznej.

Kluczowa trasa do lotniska w Szymanach

Modernizowany fragment DK57 pełni ważną funkcję komunikacyjną, ponieważ jest główną trasą prowadzącą do Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury w Szymanach. Rozbudowa drogi ma poprawić bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu, zwiększyć komfort podróżowania oraz usprawnić przejazd w rejonie lotniska. Inwestycja będzie miała również znaczenie dla poprawy dostępności komunikacyjnej południowej części województwa warmińsko-mazurskiego.

ŹRÓDŁO: GDDKIA OLSZTYN

TRAGEDIA NA JEZIORZE WYDMIŃSKIM



fot. OSP Wydmyny

Dramatyczna akcja na Jeziorze Wydmieńskim. Służby otrzymały informację o zaginięciu 37-latką, który poszedł popływać i nie wrócił na brzeg. W akcję zaangażowani byli policjanci oraz strażacy, którzy wykorzystywali specjalistyczny sprzęt do przeszukiwania akwenu. Niestety, mężczyzna nie żyje.

W środę (5 sierpnia) policjanci otrzymali zgłoszenie o zaginięciu 37-latką, który wybrał się popływać w Jeziorze Wydmieńskim od strony miejscowości Sołtmany. Z przekazanych informacji wynikało, że mężczyzna nie wrócił na brzeg, a świadkowie nie zauważyli, aby wyszedł z wody. Na miejscu odnaleziono należące do niego rower, odzież, plecak oraz telefon komórkowy.

Jeszcze tego samego dnia rozpoczęto działania poszukiwawcze. W akcji uczestniczyli strażacy z Giżycka, OSP Wydmyny, OSP Kruklanki, którzy przy użyciu łodzi oraz drona sprawdzali teren przybrzeżny oraz akwen jeziora. Pomimo przeprowadzonych działań mężczyzny nie odnaleziono.

W czwartek (6 sierpnia) działania poszukiwawcze wznowiono, niestety, odnaleziono ciało poszukiwanego 37-latką.

KONDOLENCJE

**Panu
Karolowi
Orłowskiemu**
Dyrektorowi Departamentu
Zamówień Publicznych
Urzędu Marszałkowskiego Województwa
Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
słowa wsparcia i wyrazy najgłębszego współczucia
po śmierci

Mamy
w imieniu Członków Zarządu
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
przekazuje
Marszałek Marcin Kuchciński

696260PB1-a-G

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

Maciej Matera
redaktor naczelny
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Gryglewicz
a.weder@gazetaolsztynska.pl
885 998 201

Michał Podolak
zastępca red. naczelnego

Zuzanna Leszczyńska
zastępca red. naczelnego

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Zuzanna Leszczyńska

wydawca@gazetaolsztynska.pl

sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
Ania Głazek
519 839 562

internet@gazetaolsztynska.pl

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

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

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

**CENTRALNE
BIURO OGŁOSZEŃ**
tel. 514 800 517

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

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

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

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



Z OLSZTYNA DO MEDZIUGORIE DANIEL PO PROSTU IDZIE

W poniedziałek rano Daniel Olechnowicz wyszedł z Olsztyna. Nie ma rozpisanych noclegów, a przed nim droga przez pięć państw. Do Medziugorie chce dojść pieszo, niosąc intencje spotkanych ludzi i pomagając zbierać na bus dla potrzebujących.

W czwartek w samo południe Daniel Olechnowicz siedzi na drewnianym leżaku nad wodą, kilkanaście kilometrów przed Iławą. Znalazł trochę cienia. Chciał zdrzemnąć się choć na chwilę, ale przede wszystkim musi dać odpocząć stopom. Po czterech dniach marszu na skórze pojawiło się podrażnienie od słońca i rozgrzanego asfaltu.

— Nic poważnego. Mocny krem z filtrem, panthenol i idę dalej — mówi przez telefon.

Słowo „dalej” ma w tej rozmowie zupełnie inną wagę niż zwykle. Do Medziugorie w Bośni i Hercegowinie, licząc drogę przez Częstochowę, jest z Olsztyna około półtora tysiąca kilometrów najkrótszymi trasami drogowymi. Pieszy szlak Daniela, z zejściami do miejscowości, poszukiwaniem noclegów i możliwymi zmianami kierunku, będzie dłuższy. On sam zakłada, że wędrowka potrwa mniej więcej trzy miesiące.

Wyszedł w poniedziałek, 3 sierpnia, o siódmej rano. A właściwie chwilę później, bo spóźnili się niemal wszyscy, łącznie z nim. Pod Dworcem Zachodnim w Olsztynie czekali przyjaciele, osoby ze wspólnoty Jezusa działającej przy franciszkanach na Zatorzu, partnerka Gabrysia i Kamil Piotrowski z Fundacji Dzieło Miriam. Było pożegnanie, błogosławieństwo, przybite „piątki”. Potem pierwszy krok.

Pierwszym przystankiem był Gietrzwałd. Gabrysia towarzyszyła mu jeszcze na początku drogi. Wieczorem stanęli przy przystanku i zastanawiali się, do których drzwi zapukać.

Najpierw zapytali mężczyznę koszącego trawę. Nie udało się. Poszli więc w stronę sanktuarium. Wkawiarence Święta Hildegarda spotkali Paulinę. Zaczęła się rozmowa, potem zaproszenie do domu jej rodziny, kolacja, rozmowy z gośćmi, a na noc miejsce u pani Marii, naprzeciwko sanktuarium.

— Zostaliśmy przyjęci tak, że to było nieprawdopodobne. Nakarmieni do syta, uraczeni czerwonym winem. Była rozmowa, życzliwość, obfitość — opowiada Daniel.

Drugą noc spędzili w przyczepie kempingowej pod Ostródą. Przyjęło ich małżeństwo artystów. Gospodyni zajmuje się ceramiką. Znów była kolacja, a rano dalsza droga. Potem Gabrysia wróciła, Daniel został sam.

Nie ma zarezerwowanych hoteli ani rozpisanej listy adresów. Chce iść jak dawni pielgrzymi: prosić o wodę, pukać do drzwi, opowiadać, dokąd zmierza, i przyjmować zarówno pomoc, jak i odmowę. Brzmi to romantycznie tylko do chwili, gdy temperatura przekracza 30 stopni, asfalt oddaje żar, kończy się woda, a do planowanego celu pozostają dziesiątki kilometrów.

W środę zamierzał dojść do Iławy. To oznaczało około 44 kilometrów. Upał szybko zweryfikował zamiary. Przy jednej z posesji zobaczył kilka samochodów i człowieka, którego uznał za mechanika. Poprosił o wodę. Dostał dwie butelki. W Samborowie wszedł do lodziarni, żeby schłodzić głowę. Zauważył krzyżyk na szyi sprzedawczyni i powiedział, że idzie pieszo do Medziugorie. Kobieta dołożyła mu dwa soki i napój energetyczny.



Daniel z Olsztyna do Medziugorie ma ponad 1500 kilometrów

— Wtedy widzi się, ile w ludziach jest dobra. Ktoś, z kim dawno nie miałem kontaktu, napisał, że może do mnie dołączyć i poniesie mój plecak. To jest niepojęte — mówi.

Z plecakiem Daniel zdążył już przejść pierwszą lekcję. Spakował się na trzy miesiące. Drugiego dnia połowę rzeczy oddał Gabrysi, żeby zabrała je do Olsztyna.

— Tak naprawdę w życiu nie potrzebujemy wiele — stwierdza. Po chwili wylicza: trochę bielizny, dwie koszulki, sandały i dobry humor.

Ma 30 lat. Pochodzi z Biedaszek pod Kętrzynem, dziś jest związany z Olsztynem. Z wykształcenia kucharz-kelner, zawodowo pracował jako kierowca ciężarówki. Jeździł po Europie, woził także materiały niebezpieczne. Opowiada o rozładunkach kwasu w szczelnym ochronnym kombinezonie, w pełnym słońcu. Lubi sport, grał w piłkę, jeździ na rowerze, chodzi po górach. Kondycję budował przez lata, ale do tej wyprawy nie przygotowywał się według specjalnego planu.

— Myślę, że całe życie się do niej przygotowywałem — mówi.

Decyzja przyszła mniej więcej miesiąc przed wyprawą. Daniel sprzątał pokój. W pewnej chwili zaczął odkładać rzeczy, które chciał rozdać. Współlokalka zapytała, co robi. Odpowiedział, że nie są mu potrzebne. Potem powiedział głośno: „Muszę gdzieś iść”. Nie wiedział jeszcze dokąd.

Wieczorem, pod prysznicem, poprosił Boga, by wskazał mu kierunek. Następnego dnia spotkał się z przyjaciółką ze Szczytna. Powiedziała, że chce mu coś przekazać. Wyjęła wizerunek Maryi z Medziugorie.

— Byłem w szoku. Dzień wcześniej pytałem, gdzie mam iść, a teraz dostałem Medziugorie. Odczytałem to jako odpowiedź — wspomina.

Zrezygnował z pracy. Bliscy nie próbowali go zatrzymać. Wiedzą, że „wychodzi poza schemat”. Najmocniej zostały w nim słowa matki: „Idź w stronę Boga. On pokaże ci to, co najpiękniejsze”.

Droga ma prowadzić przez Nowe Miasto Lu-

bawskie, następnie jednym z wariantów Camino Polaco w stronę Częstochowy. Dalej Daniel chce wejść na Via Maria, szlak łączący Jasną Górę z Medziugorie. Planuje przejść przez Słowację, Węgry, fragment Chorwacji oraz Bośnię i Hercegowinę. Nie przywiązuje się jednak do kalendarza ani jednego wariantu trasy.

W Olsztynie można go było wcześniej spotkać pod dawnym młynem, gdzie wolontariusze Dzieła Miriam wydają posiłki osobom bezdomnym,

ubogim i uzależnionym. Daniel pomagał też podczas kościelnych zbiórek na Mobilne Centrum Pomocy. Fundacja chce kupić busa z napędem na cztery koła i wyposażeniem medycznym, by docierać do ludzi żyjących w barakach, pustostanach i miejscach, do których zwykły samochód nie wjedzie. Teraz pielgrzym niesie również tę intencję.

Nie tylko tę. Po drodze pyta spotkanych ludzi, w jakiej sprawie ma się modlić. Najczęściej słyszy o zdrowiu, dzieciach, rodzinach i relacjach. Swoją własną prośbę ujmuje krótko:

— Żeby wypełniła się nade mną wola Boga.

W czwartek przed nim było jeszcze około 15 kilometrów do Iławy. Planował tam zatrzymać się i pozwolić stopom odpocząć. Potem znów ruszyć: przez kolejne miasta, granice i drzwi, do których dopiero zapuka.

— Na początku było zaważanie, bo nie mam dokładnego planu i nie wiem, gdzie będę spał. Ale trzeba po prostu zaufać i iść.

JAN BERDYCKI

POMÓŻ KUPIĆ BUSA DLA POTRZEBUJĄCYCH

Dzieło Miriam zbiera pieniądze na Mobilne Centrum Pomocy dla osób bezdomnych, ubogich i uzależnionych. Ma nim zostać nowy bus z napędem na cztery koła, wyposażony m.in. w sprzęt do udzielania pierwszej pomocy. Samochód pozwoli wolontariuszom przewozić żywność, odzież i potrzebujących, a także docierać do ludzi przebywających w lasach, pustostanach, barakach i innych trudno dostępnych miejscach.

Wpłaty można dokonywać przez internet:

<https://zrzutka.pl/cmgnkc>

Dotychczas zbiórki odbyły się w parafii Chrystusa Króla Wszechświata u franciszkanów na olsztyńskim Zatorzu oraz w parafii Matki Boskiej Fatimskiej.

Kolejna kwesta zostanie przeprowadzona 15 sierpnia w parafii św. Franciszka z Asyżu przy ul. Dybowskiego 2 w olsztyńskim Kortowie. Wolontariusze będą zbierali datki po Mszach świętych o godz. 8.00, 9.30, 11.00 i 18.00.

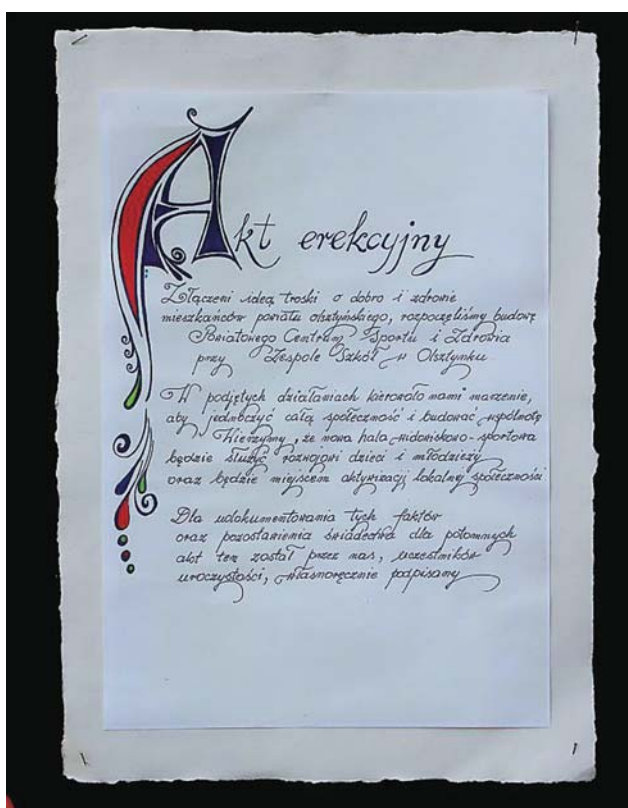
BY DAĆ DZIECIOM SZANSE

To jedna z najważniejszych inwestycji oświatowo-kulturalnych Powiatu Olsztyńskiego ostatnich lat. Podczas uroczystości, która odbyła się 5 sierpnia, w obecności władz samorządowych, inwestorów, wykonawców i gości został uroczystie odebrany I etap budowy Centrum Sportu i Zdrowia w Olsztynku. Symbolicznie wmurowano też kamień węgielny z kapsułą czasu. Nowoczesny obiekt będzie służył przede wszystkim uczniom Zespołu Szkół w Olsztynku, ale również mieszkańcom, klubom sportowym i organizatorom wydarzeń kulturalnych.



To inwestycja, na którą społeczność Zespołu Szkół w Olsztynku czekała od wielu lat. Placówka, której organem prowadzącym jest Powiat Olsztyński, mieści się w wyjątkowym miejscu – zrewitalizowanym zamku krzyżackim. Historyczny charakter obiektu jest jego ogromnym atutem, ale przez lata oznaczał również ograniczenia w rozwoju infrastruktury sportowej. Uczniowie korzystali z niewielkiej, zażytkowej sali gimnastycznej, która nie odpowiadała współczesnym potrzebom edukacji i sportu.

Powstające Centrum Sportu i Zdrowia całkowicie zmieni te warunki. W dwukondygnacyjnym obiekcie znajdzie się no-



woczesna hala sportowo-widowiskowa z pełnowymiarowym boiskiem do piłki ręcznej oraz możliwością rozgrywania meczów koszykówki, siatkówki, futsalu, badmintona, tenisa ziemnego i stołowego, unihokeyja czy prowadzenia zajęć gimnastycznych. Obiekt będzie służył nie tylko uczniom szkoły, ale także klubom sportowym i mieszkańcom powiatu olsztyńskiego. Budynek zostanie dostosowany do potrzeb osób z niepełnościami, wykorzysta odnawialne źródła energii, a w sytuacjach nadzwyczajnych będzie mógł pełnić funkcję tymczasowej placówki zdrowia.

– Jako organ prowadzący czterech zespołów szkół ponadpodstawowych kon-



Marcin Kulasek, minister nauki i szkolnictwa wyższego

sekwentnie inwestujemy w nowoczesną bazę edukacyjną i sportową. W 2014 roku oddaliśmy do użytku halę sportową przy Zespole Szkół w Dobrym Mieście, w 2018 roku otworzyliśmy Powiatową Halę Widowiskowo-Sportową przy Zespole Szkół w Bi-

skupcu, a teraz przyszedł czas na Olsztynkę. To nie jest przypadkowa inwestycja, lecz element długofalowej strategii, dzięki której młodzież w różnych częściach powiatu olsztyńskiego ma zapewnione porównywalne warunki do nauki, aktywności fi-

Maria Bąkowska, członkini zarządu województwa
warmińsko-mazurskiego

zycznej i rozwijania swoich pasji. Cieszę się również, że to przedsięwzięcie realizujemy wspólnie z Gminą Olsztynek, bo najlepsze inwestycje powstają tam, gdzie samorządy potrafią współpracować dla dobra mieszkańców – mówił Andrzej Abako, starosta olsztyński.

Centrum Sportu i Zdrowia powstaje etapowo. Zakończony właśnie pierwszy etap obejmował opracowanie kompletnej dokumentacji projektowej oraz wykonanie budynku do stanu surowego zamkniętego. Jego wartość wynosi blisko 16,5 mln zł, z czego 13,5 mln zł stanowi dofinansowanie z Rządowego Fundu-

szu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Wkład własny w wysokości ok. 3 mln zł został sfinansowany wspólnie przez Powiat Olsztyński i Gminę Olsztynek – po połowie. Wykonawcą inwestycji jest firma REM-BUD Sp. z o.o. z Przasnysza. W kolejnym etapie budynek zostanie wykończony i wyposażony.

Na nowoczesne zaplecze sportowe czeka również społeczność szkolna.

– Nasza szkoła od lat funkcjonuje w wyjątkowym miejscu – zabytkowym zamku krzyżackim, który jest naszym powodem do dumy, ale jednocześnie stawia przed nami pewne ograniczenia. Dotyczy-

ły one przede wszystkim infrastruktury sportowej. Nowe Centrum Sportu i Zdrowia otworzy przed uczniami zupełnie nowe możliwości – oceniła Ewa Orłowska, dyrektor Zespołu Szkół w Olsztynku.

To jednak nie koniec tej historii. Zakończenie pierwszego etapu oznacza ważny kamień milowy w realizacji inwestycji, ale przed Powiatem Olsztyńskim pozostają jeszcze roboty wykończeniowe oraz kompleksowe wyposażenie Centrum Sportu i Zdrowia. To właśnie one pozwolą na

oddanie obiektu do pełnego użytkowania przez uczniów, mieszkańców i kluby sportowe.

Obecnie analizowane są możliwości etapowania pozostałych prac, tak aby ich realizacja mogła być dostosowana do dostępnych środków finansowych oraz pojawiających się programów wsparcia. Celem samorządu jest doprowadzenie inwestycji do końca w sposób racjonalny finansowo, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości wykonania i funkcjonalności obiektu.



Andrzej Abako, starosta olsztyński



NIE ŻYLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

W 2025 roku w województwie warmińsko-mazurskim orzeczonego około 2,6 tys. rozwodów. To o 4,5 proc. więcej niż rok wcześniej. Jeszcze wyraźniej widać zmianę, gdy dane zestawimy z początkiem XXI wieku – od 2000 roku liczba rozwodów w regionie wzrosła o 40,7 proc.

Dane pokazują również, że Warmia i Mazury wyróżniają się na tle pozostałych części kraju. Pod względem natężenia rozwodów województwo znalazło się w 2025 roku na pierwszym miejscu w Polsce.

Zdecydowana większość rozwodów została orzeczone w miastach – przypadło na nie niemal trzy czwarte wszystkich takich spraw. Jednocześnie w ciągu ostatnich 25 lat liczba rozwodów rosła zarówno na terenach miejskich, jak i wiejskich.

Dynamika zmian była jednak znacznie większa na wsi. W porównaniu z 2000 rokiem liczba rozwodów wśród mieszkańców terenów wiejskich zwiększyła się o 75,6 proc., podczas gdy w miastach wzrosła o 31,4 proc.

W 2025 roku na każde 10 tys. mieszkańców województwa przypadało 19,3 rozwodu. Średnia dla całego kraju wyniosła 16,2. Najniższe wartości odnotowano w województwach świętokrzyskim i podkarpackim.

Olsztyn i Elbląg w czołówce

Najwięcej rozwodów w regionie orzeczonego w Olsztynie – 391, Elblągu – 267 oraz w powiecie olsztyńskim – 222.

Jeśli jednak pod uwagę weźmiemy liczbę rozwodów w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców, na pierwszym miejscu znalazł się Elbląg ze wskaźnikiem 23,9, a tuż za nim Olsztyn – 23,6.

Oba miasta znalazły się również bardzo wysoko w ogólnopolskim zestawieniu. Elbląg zajął piąte, a Olsztyn szóste miejsce wśród wszystkich powiatów w Polsce pod względem częstotliwości rozwodów.

Ponad połowa małżeństw kończy się rozwodem?

Ciekawym wskaźnikiem jest liczba rozwodów przypadająca na 1000 nowo zawartych małżeństw. W 2025 roku w województwie warmińsko-mazurskim wyniosła ona 584, podczas gdy w całej Polsce było to 456.

W miastach wskaźnik był jeszcze wyższy – 710 rozwodów na 1000 nowych małżeństw. Na wsi wyniósł 389. Statystycznie oznacza to, że w miastach na każde 1000 nowo zawartych małżeństw przypadało 710 rozwodów, a na terenach wiejskich 389.

Warmińsko-mazurskie od lat utrzymuje pod tym względem wartości wyższe niż średnia krajowa. W przypadku miast region osiągnął w 2025 roku najwyższy wskaźnik w całym kraju.

Najczęściej rozpadają się małżeństwa ze stażem 5–14 lat

Wśród par, które rozwiodły się w 2025 roku, najwięcej było małżeństw ze stażem od 5 do 9 lat oraz od 10 do 14 lat. Łącznie rozwody tych dwóch grup stanowiły 38,3 proc. wszystkich rozwiedzionych małżeństw.

Najczęściej wskazywanymi przyczynami rozpadu małżeństwa były niezgodność charakterów, nadużywanie alkoholu oraz niedochowanie wierności małżeńskiej.

Zdecydowana większość rozwodów odbyła się bez wskazywania winnego. Tak zakończyło się 84,5 proc. spraw. W około co dziesiątym przypadku za rozpad pożycia odpowiadał mąż. Oboje małżonkowie zostali uznani za winnych w 3,1 proc. przypadków, a łączną winę żony orzeczono w 2,7 proc. rozwodów.

Dane pokazują także utrzymującą się różnicę w zakresie tego, kto naj-

częściej inicjuje postępowanie rozwodowe. W 2025 roku na każde 100 pozwów rozwodowych 69 składały kobiety.

To niewiele zmieniło się na przestrzeni ostatnich 25 lat. W 2000 roku mężczyźni byli autorami 29,2 proc. pozwów, co oznacza, że również wówczas zdecydowanie częściej z pozwem występowały kobiety.

Rozwód nie zawsze oznacza rozpad rodziny bez dzieci. W 2025 roku 58,9 proc. rozwodzących się małżeństw posiadało małoletnie dzieci, podczas gdy 41,1 proc. nie miało potomstwa w wieku do 18 lat.

Blisko jedna trzecia wszystkich rozwodów dotyczyła małżeństw z jednym dzieckiem. Łącznie z rozwiedzionych w 2025 roku małżeństw pochodziło 2455 małoletnich dzieci.

Największą grupę stanowiły dzieci w wieku od 7 do 15 lat – było ich 60,8 proc. W przeliczeniu na 100 rozwiedzionych małżeństw posiadających dzieci przypadało średnio 160 małoletnich dzieci. To nieco więcej niż średnia ogólnopolska, wynosząca 155.

W przypadku rozwodów małżeństw posiadających małoletnie dzieci sąd rozstrzyga również o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej.

W 2025 roku najczęściej opiekę nad dziećmi powierzano obojgu rodzicom – 77,2 proc. przypadków. W 18,2 proc. spraw wykonywanie władzy rodzicielskiej powierzono wyłącznie matce.

Znacznie rzadziej opiekę powierzano tylko ojcu – 2,6 proc. przypadków. W pozostałych sytuacjach decyzje dotyczyły m.in. rodziny zastępczej lub placówki wychowawczej.

Statystyki pokazują więc nie tylko skalę rozwodów w regionie, ale również



zmiany społeczne zachodzące na przestrzeni ostatnich 25 lat. Warmia i Mazury w 2025 roku

znalazły się na pierwszym miejscu w kraju zarówno pod względem liczby rozwodów w prze-

liczeniu na mieszkańców, jak i wskaźnika rozwodów przypadających na nowo zawarte małżeństwa.

REKLAMA

POSZUKUJEMY do pracy!

– Manager ds. marketingu i reklamy

Rozwijaj swoją karierę w dynamicznym świecie reklamy, marketingu i mediów.

Gdzie? Olsztyn, Elbląg, Ełk, Giżycko, Ostróda

CO ZYSKASZ?

- ✓ stabilne wynagrodzenie + atrakcyjny system premiowy
- ✓ możliwość pracy hybrydowej
- ✓ gotowe narzędzia pracy (telefon, laptop)
- ✓ współpracę z rozpoznawalnymi markami i biznesem
- ✓ realne możliwości rozwoju i awansu

Szukamy osoby, która lubi ludzi, potrafi budować relacje i nie boi się nowych wyzwań.



Wyślij CV: a.raginiak@gazetaolsztynska.pl



SZYKUJE SIĘ **SZYBKIE BIEGANIE!**

Przed nami pierwsza edycja Ukiel Sunset Run. 29 sierpnia czeka nas prawdziwe święto biegania!



O tym, że Olsztyniacy potrafią biegać na najwyższym poziomie świadczą chociażby sukcesy Aleksandry Lisowskiej, olimpijki z Paryża, która w 2022 roku jako pierwsza Polka w historii zdobyła złoty medal Mistrzostw Europy w maratonie.

W ostatni weekend sierpnia biegowe zmagania odbędą się jednak nie na królewskim dystansie, ale na trasach liczących 5 i 10 km. Będzie to znakomita okazja dla wszystkich miłośników joggingu do sprawdzenia swojej aktualnej formy biegowej i zmagania z czasem oraz własnym organizmem.

Biegi na dystansach 5 i 10 km odbędą się odpowiednio o godz. 18 i 19:00, ale biegowe atrakcje rozpoczną się już o godz. 16:00, gdy wystartują generujące nie mniejsze emocje wyścigi dzieci w wieku od 1 do 16 lat!

Start i meta biegów usytuowane są w centralnym punkcie CRS Ukiel. Jeżeli chodzi o trasę, to zawodnicy popołudniową piątkę i wieczorną dychę będą pokonywać po ulicach Olsztyna.

Zapisy na Ukiel Sunset Run w formie internetowej trwają do 22 sierpnia. Warto również podkreślić, że na najlepszych zawodników i zawodniczki czekają zarówno statuetki, jak i nagrody finansowe.



**Jesteś gotowy na
BARDZO SZYBKĄ
POPOŁUDNIOWĄ PIĄTKĘ
SZYBKĄ
I WIECZORNĄ DYCHĘ?**

29.08.2026

- Wieczorna DYCHA i popołudniowa PIĄTKA (bieganie po głównych ulicach Olsztyna - wstąpienie do biegania w mieście)
- Szybka trasa biegu głównego na 10 km! Jedna pętla - pętla główna w CRS UKIEL - centrum miasta (Ratusz, Wysoka Brama) - CRS UKIEL
- Bardzo szybka trasa biegu towarzyszącego na 5 km w obrębie trasy biegu na 10 km
- Biegi towarzyszące dla dzieci z elektronicznym pomiarem czasu
- Atest tras PZLA
- Specjalna oprawa wizualna (świetlana) i muzyczna strefy START/META NA CRS UKIEL
- Weekend atrakcji: przyjeździ na weekend do Olsztyna, w sobotę (29.08) wystartuj w naszych zawodach, a w niedzielę (30.08) obejrzyj rywalizację lekkoatletycznych gwiazd podczas Memoriału Zbigniewa Ludwiczowskiego zaliczanego do prestiżowego cyklu World Athletics Continental Tour

Partner regeneracyjny

Polecam
Aleksandra Lisowska

www.sunsetrun.pl
Zapisy: www.sportaktywni.pl

NIEZWYKŁA WYSTAWA



23 sierpnia pomosty przy kapitanacie CRS Ukiel zapelnia się niecodziennymi kadrami wystawy „200 lat fotografii”, której częścią będzie pokazanie, jak przed sześćdziesiąt lat zmieniały się obiekty Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie.



HISTORIA ORGANÓW W SĘPOPOLU ZE ŚLEDZTWE W TLE

W niedzielę 26 lipca świętowałam imieniny Anny. Uroczystość rozpoczęła się jednak niecodziennie, ponieważ solenizantka zaprosiła mnie na mszę świętą do kościoła św. Michała Archaniota Sępopolu, a po liturgii na prezentację organów i koncert Marcina Mackiewicza, znanego polskiego organisty i pianisty z Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni.

Wcześniej Anna Osowska (prowadząca Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Nasza Przychodnia” w Sępopolu) wspomniała mi, że tego dnia zabrzmi instrument po bardzo poważnych naprawach. Nie znałam wcześniej historii tych organów. A tu okazało się, że za tym instrumentem, w małym miasteczku na rubieżach Polski, kryje się piękna perełka do opowiedzenia. Jedną z historii, które najbardziej lubię - z pasją i determinacją. Historia pełna plot twistów, w której obecne są poszukiwania, wyjazdy do Niemiec, badanie starych dokumentów, błędnie niegdyś odczytane nazwisko, pomyłki historyczne, piszczałki uratowane przed złomowaniem i organista-pasjonat, który przez kilka miesięcy prowadził prawdziwe śledztwo dotyczące instrumentu, który był pod jego opieką. I tę właśnie opowieść o sępopolskich organach chciałabym zachować od niepamięci.

Perypetie sępopolskiego instrumentu

Organy w Sępopolu powstały w 1859 roku. Są

to organy mechaniczne zarówno w trakturze, jak i rejestracji. Posiadają 2 manualy po 49 klawiszy i klawiaturę nożną 27 klawiszy. W sumie posiadają 1220 piszczałek. Jest to instrument średniej wielkości z 2 głosami języczkowymi i 2 głosami wielochórowymi (po jednym na każdy manual). Zbudował je znakomity berliński organmistrz Carl August Buchholz, pracujący wtedy razem z synem. Zachowały się części mechanizmu, system powietrzny oraz cenne drewniane piszczałki basowe. To one właśnie dają instrumentowi ten najważniejszy, głęboki fundament. Przez kolejne dziesięciolecia organy były naprawiane i przerabiane. Instrument mocno ucierpiał w czasie wojny w wyniku barbarzyńskiego ich potraktowania przez Armię Czerwoną. Po wojnie zaś brakowało materiałów, pieniędzy i dostępu do dobrych elementów. Wstawiano więc piszczałki wykonane z tego, co udało się zdobyć. Pojawiły się piszczałki cynkowe zamiast cynowych, elementy niskiej jakości, rozwiązania prowizoryczne, a według relacji osób pracujących

przy instrumencie nawet rury przypominające fragmenty instalacji rynnowej. Organista Marcin Mackiewicz ujął to podczas koncertu bardzo obrazowo. Przypomniał realia minionej epoki, w której zamiast czekolady sprzedawano wyroby czekoladopodobne. Podobnie działo się z organami. Instrument grał, lecz część jego głosów miała charakter zamienników. Wysokie rejestry stały się ostre, piskliwe i niespójne. Drewniane piszczałki zaatakowały szkodniki.

Od pomysłu do wykonania

Prac przy instrumencie podjął się organista Krzysztof Łuszczczyk, który zaproponował radzie parafialnej uczczenie obchodzonej w 2026 roku rocznicy osiemdziesięciu lat pobytu księży salezjanów w Sępopolu - remontem organów i przywróceniem im pełni do używalności. Na co, na szczęście, otrzymał zgodę. Trudno jednak nazwać jego wysiłki zwykłą naprawą. Pomysłodawca projektu sam określił kilka miesięcy swoich działań jako „pracę detektywistyczną”. Trzeba było bowiem dziesięć miesięcy badań i analiz, aby mieć pełną



wiedzę jak ma wyglądać remont instrumentu. Pan Krzysztof musiał rozpoznać każdą jego warstwę. Ustalał, co pochodzi z warsztatu Buchholza, co zostało po wojnie, które części można uratować, a które trzeba usunąć. Oglądał piszczałki, analizował ich budowę, materiał, sposób wykonania i miejsce w całej konstrukcji. Pierwsze samodzielne prace organista podjął po Wielkanocy, które były kontynuowane do teraz. W rozmowie pan Krzysztof podkreślił jednak, że to nie koniec dzieła - „Jest jeszcze sporo do zrobienia od strony estetyki instrumentu. Należy przywrócić oryginalny kolor pulpitu, zmiany nakładek w klawiaturze z PCV na heban, wykonanie oznakowania manubriów (nazwy głosów), ponieważ obecnie są tymczasowe naklejki.” Warto wspomnieć, że pełną rekonstrukcję organów przez firmę organmistrzowską pan Krzysztof szacuje na około...pół miliona złotych. Tymczasem wydano na remont około 27500 zł, nie licząc wkładu pracy pana Krzysztofa, czyli około trzystu roboczogodzin.

Kanossa czy Kamossa

Najbardziej jednak zaskakująca okazała się historia szafy organowej, czyli drewnianej obudowy widocznej na chórze.

W opracowaniach i materiałach internetowych przez lata powtarzano informację, że wykonała ją firma „Kanossa”. Tyle że takiej firmy nie udało się odnaleźć. Pewnej zimy jednak do księdza proboszcza napisał człowiek szukający śladów swojego praprzodka, pruskiego rzemieślnika. Był przekonany, że jego krewny mógł być budowniczym całych organów w Sępopolu. Korespondencja doprowadziła do nazwiska Ferdinand Kamossa. Wtedy zagadka zaczęła się wyjaśniać. „Kanossa” okazała się najprawdopodobniej błędnie odczytanym nazwiskiem „Kamossa”. Ferdinand Kamossa natomiast był znanym w całym regionie budowniczym fortepianów z Królewca. Szafa organowa w Sępopolu mogła być jednym z jego pierwszych większych dzieł. Przy okazji wyszło, że wielce prawdopodobnym jest, że i mój fortepian z Królewca, pochodzi z jego właśnie firmy. Ta informacja zmieniła spojrzenie na cały instrument. Okazało się, że za jego brzmienie odpowiada Buchholz. Drewnianą oprawę wykonał młody Kamossa. A po wielu latach dołączyły do niego piszczałki firmy Steinmeyer. W jednym instrumencie spotkały się więc trzy ważne nazwiska związane z niemieckim budownictwem instrumentów.

Z benedyktyńską cierpliwością

Krzysztof Łuszczczyk usuwał więc cierpliwie kolejne ślady powojennych przeróbek. W pewnym miejscu na oryginalną konstrukcję naklejono deski z pojedynczym otworem w rzędzie. Po ich zestruganiu odsłonił się pierwotny układ zaprojektowany przez Buchholza. Dwa rzędy na dole, trzy u góry. Pozwoliło to odbudować wielochórowy głos Progressio. W organach taki głos składa się z kilku rzędów piszczałek brzmiących jednocześnie. Daje instrumentowi siłę, jasność i bogactwo alikwotów. Źle wykonany potrafi razić ostrym dźwiękiem. Dobrze zbudowany tworzy szerokie, mocne brzmienie, zachowując jego przejrzystość. Do odbudowy instrumentu wykorzystano prawie stuletnie piszczałki firmy Georga Friedricha Steinmeyera. Pochodziły one z likwidowanego kościoła Aniołów Stróżów w Norymberdze. Groziło im zezłomowanie. Sępopolskiemu organiście udało się dwukrotnie wybrać do Norymbergii, kupić najbardziej wartościowe głosy i przewieźć je samochodem typu kontener, pożyczonym od parafian-państwa Kucharskich, do Sępopola. Część piszczałek pasujących do koncepcji odnowionych organów, których nie było w No-



rymberdze, pan Krzysztof zakupił w lubelskiej firmie demontującej i sprowadzającej instrumenty do Polski z zachodu, które osobiście przywiózł własnym autem, przygotowując wcześniej odpowiednie skrzynie do transportu. Za takim zadaniem, jak widać, kryje się ogrom pracy. Trzeba było śledzić ogłoszenia, sprawdzać stan piszczałek, porównywać ceny, organizować transport i pilnować, aby zmieścić się w zebranej kwocie, która z nóg nie powalala, biorąc pod uwagę skromne możliwości finansowe maleńkiej sępopolskiej parafii. Krzysztof Łuszczczyk liczył każdą złotówkę przekazaną przez parafian i darczyńców, aby wykonać jak najwięcej prac. Jednak efekt tych wysiłków okazał się spektakularny.

Po koncercie ks. Marek Dziegielewski, proboszcz parafii, podziękował za te starania bardzo konkretnie: „Wspominałem wyjazdy do Niemiec, parokrotnie do południowej Polski po piszczałki. Pan Krzysztof szukał najtańszych, ale wysokiej jakości, żeby się w tej kwocie zmieścić, żeby to był jak najlepszy instrument”.

Proboszcz podziękował też wiernym: „Zostało mi jeszcze raz Państwu podziękować za każdy datkę, Mistrzowi za piękny koncert, panu Krzysztofiowi za cały trud”. Te słowa dobrze pokazują sposób prowadzenia całego przedsięwzięcia. W Sępopolu nie mieli wielkiego budżetu, ale zbieranie datków parafian, pomoc konkretnych osób, używane samochody, samodzielne wyprawy po piszczałki, długie poszukiwania i setki decyzji podejmowanych przy instrumencie, przyczyniły się do tego, że organy zostały uratowane.

Cudowne brzmienie

Marcin Mackiewicz znalazł sępopolskie organy sprzed rozpoczęcia tych prac. Grał na nich dwa lata wcześ-

niej. Podczas niedzielnego koncertu wrócił do tamtej pierwszej wizyty: „Miałem okazję grać na nich dwa lata temu i powiem szczerze: kiedy pojawiłem się na próbie, to po prostu powaliło mnie ich cudowne brzmienie”. Jakkolwiek w prywatnej rozmowie po koncercie zaznaczył, że „instrument wymaga jeszcze doszlifowania brzmienia pod względem intonacji”. Dalej mówił o głębokich tonach, szerokiej gamie akwotów oraz o dźwiękach „błyszczących, krystalicznych u góry”. W jego wypowiedzi słyszałam uznanie muzyka, który dobrze zna możliwości historycznych instrumentów i potrafi ocenić efekty wykonanych prac. Artysta szczególnie słowa skierował do sępopolskiego organisty: „Wielki szacunek dla Krzysztofa Łuszczczyka, którego mogę nazwać swoim przyjacielem po fachu, za podjęcie tego trudu”. Dziękował także parafianom: „Dzięki wspaniałej pracy, dzięki Państwa ofiarności słysząc dzisiaj ten instrument w brzmieniu wspaniałym”. Koncert wykonany przez Marcina Mackiewicza pokazał pełnię możliwości organów. Zabrzmiały najcichsze głosy, subtelne flety, chorały prowadzone w różnych barwach, głębokie tony basowe oraz potężne brzmienie całego instrumentu, wypełniające wnętrze gotyckiego kościoła. Program prowadził od Jana Sebastiana Bacha, przez Mieczysława Surzyńskiego, po Louisa Vierne'a. Każdy z tych kompozytorów wymaga od instrumentu innego rodzaju brzmienia, co w swej grze - po mistrzowsku - pokazał zaproszony artysta.

Wielki finał

Siedząc w kościele, myślałam o parafiach, w których stoją stare organy. Czasami grają coraz słabiej. Czasami są naprawiane doraźnie. Czasami nikt już nie wie, kto je zbudował, które części są oryginalne i jaka historia kryje się pod warstwami późniejszych przeróbek. Historia z Sępola pokazuje od czego można zacząć. Od czło-

wieka, który zna instrument i chce poznać jego historię. Od dokładnych oględzin. Od archiwów, korespondencji i rozmów. Od sprawdzenia każdego nazwiska. Od zabezpieczenia starych piszczałek. Od szukania dobrych elementów w cenie możliwej do udźwignięcia. Od wspaniałomyślnej zbiórki prowadzonej z jasno określonym celem. W Sępopolu wszystko zaczęło się od organisty, który podjął się pracy wymagającej wiedzy, czasu i wyjątkowej cierpliwości. Potem dołączyli proboszcz, parafianie, darczyńcy i osoby pomagające w zakupach oraz transporcie. Efekt zabrzmiał 26 lipca podczas koncertu.

Organy z 1859 roku znów mają szeroką paletę barw. Mogą służyć podczas liturgii, być wykorzystywane jako instrument koncertowy oraz przyciągać do Sępola muzyków i słuchaczy zainteresowanych muzyką organową.

Warto opowiadać tę historię, ponieważ może ona trafić do proboszcza, organisty albo parafianina, który codziennie spogląda na stary instrument stojący na kościelnym chórze i zastanawia się, czy można jeszcze przywrócić mu dawną wartość. W takiej sytuacji warto skontaktować się z panem Krzysztofem Łuszczkiem i przyjechać do Sępola. Z pewnością udzieli potrzebnych wskazówek, opowie o kolejnych etapach prac i podzieli się doświadczeniem zdobytym także podczas wcześniejszych projektów związanych z rekonstrukcją zabytkowych instrumentów. W Sępopolu wszystko zaczęło się od decyzji, by dokładnie zbadać organy, odnaleźć ich historię, poszukać odpowiednich części i rozpocząć prace. Tak rozpoczęła się „detektywistyczna” opowieść, której finał zabrzmiał podczas niedzielного koncertu.

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

PRZED NAMI 31. FESTIWAL KULTURY KRESOWEJ W MRĄGOWIE

Festiwal Kultury Kresowej w Mrągowie to wydarzenie, które od ponad 30 lat łączy pokolenia i przypomina o bogactwie dziedzictwa dawnych Kresów. To cztery dni wypełnione muzyką, tańcem, sztuką, historią i spotkaniami z niezwykłymi ludźmi.



Festiwal odbywa się od roku 1995 i jest to jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych w Polsce. Ma duże znaczenie w pielęgnowaniu polskich tradycji kulturalnych, przypomina obrzędowość i dawne zwyczaje, podtrzymuje na duchu tych, którzy kulturę kresową zachowali przez lata. Dzięki Festiwalowi Rodacy rozsiani po świecie, ciągle pamiętają o sobie i swoich korzeniach. Każdy Festiwal to radość, łzy wzruszenia, niezapomniane chwile, zarówno dla uczestników jak i widzów w amfiteatrach i przed telewizorami. To wyczekiwana lekcja patriotyzmu, zainteresowanie Polaków dziedzictwem kultury i tradycji polskich. Dla wszystkich jest coroczną lekcją patriotyzmu, udaną próbą za-

interesowania polskiej młodzieży dziedzictwem kultury i tradycji. JK

PROGRAM

6 sierpnia (czwartek)

Amfiteatr nad jeziorem
Czos, godz. 18:00 KONCERT
Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego

7 sierpnia (piątek)

Mrągowskie Centrum Kultury,
godz. 17:00 "Polacy Odessy -
zniszczona pamięć" - spotkanie z SONIĄ PAJGERT
Skwer Jana Pawła II, godz. 18:00 MAŁA GALA KRESOWA - uroczyste otwarcie Festiwalu, prezentacja rękodzieła, warsztaty, kiermasze
godz. 19:00 WERNISAŻ MALARSTWA polskich artystów plastyków z Litwy i Ukrainy
godz. 20:00 POTANÓWKA KRESOWA z KAPELĄ WILEŃSKĄ

8 sierpnia (sobota)

Skwer Jana Pawła II, godz. 12:00 Z KRESAMI W TLE - war-

szaty dla dzieci i młodzieży, gry i zabawy, prezentacje rękodzieła i malarstwa, kiermasze
godz. 13:00 SPOTKANIE Z MUZYKĄ I POEZJĄ
godz. 14:00 „Nad Prutem, Czeremoszem... Burzliwe losy Polaków z Bukowiny” - prezentacja i promocja książki Marcina Polańskiego
Mrągowskie Centrum Kultury, godz. 16:00 Wernisaż malarstwa Ireny Fiedorowicz-Wasilewskiej
Amfiteatr nad jeziorem Czos, godz. 18:30 KONCERT GALOWY *

9 sierpnia (niedziela)

Kościół Świętego Wojciecha, godz. 10.30 Uroczysta Msza Święta
Korowód ulicami miasta do Pomnika Jana Pawła II
Skwer Jana Pawła II, godz. 12:00 KONCERT - z udziałem zespołów kresowych, uroczyste zakończenie 31. Festiwalu Kultury Kresowej

WODA NIE WYBACZA BŁĘDÓW

Od początku sezonu 2026 roku w województwie warmińsko-mazurskim życie w wodzie straciło już 19 osób. Pięć z tych tragicznych zdarzeń miało miejsce na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich. Ratownicy przypominają, że wiele wypadków można uniknąć, stosując podstawowe zasady bezpieczeństwa.



Sezon wypoczynku nad wodą trwa w najlepsze, a dla mazurskich ratowników to jednocześnie czas wzmożonej gotowości. Od początku 2026 roku na Warmii i Mazurach utonęło już 19 osób. Pięć tragicznych zdarzeń odnotowano na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich.

Wśród najczęstszych przyczyn wypadków znajdują się kąpiel po spożyciu alkoholu, przecenianie własnych możliwości oraz brawura. Szczególnie narażone są osoby, które lekceważą podstawowe zasady bezpieczeństwa i nie biorą pod uwagę zagrożeń związanych z przebywaniem w wodzie.

Ratownicy podkreślają, że do wody nie należy wchodzić po alkoholu ani po obfitym posiłku. Warto korzystać z wyznaczonych i strzeżonych kąpielisk, gdzie w razie zagrożenia można liczyć na szybką pomoc ratownika.

Co zrobić, gdy ktoś potrzebuje pomocy?

W przypadku zauważenia wypadku nad wodą liczy się każda sekunda. Świadek zdarzenia powinien jak najszybciej powiadomić służby.

Można skorzystać z numerów:

601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą
984 – numer ratownictwa wodnego
112 – numer alarmowy

Podczas zgłoszenia należy dokładnie przekazać:

- gdzie doszło do wypadku,
- co się wydarzyło,
- ile osób jest poszkodowanych.

Nie należy kończyć rozmowy jako pierwszy. Dyspozytor może potrzebować dodatkowych informacji lub przekazać instrukcje dotyczące dalszego postępowania.

Po wezwaniu pomocy, w miarę swoich możliwości i umiejętności, należy podjąć próbę udzielenia pierwszej pomocy. Trzeba jednak pamiętać, aby

pomagając poszkodowanemu, nie narażać własnego życia.

Podczas wypoczynku nad wodą warto mieć przy sobie naładowany telefon, który w razie wypadku pozwoli szybko wezwać pomoc. Dobrym rozwiązaniem jest również wodoodporne etui chroniące urządzenie przed wodą i piaskiem. W telefonie warto mieć zapisane numery alarmowe.

Osoby korzystające z łodzi, kajaków, rowerów wodnych czy innych jednostek powinny stosować kamizelki ratunkowe lub inne środki asekuracyjne. Nie należy także przeceniać swoich umiejętności pływackich i nawigacyjnych.

Ratownicy przypominają również o ochronie przed słońcem. Nadmierne przebywanie na słońcu może prowadzić do odwodnienia, przegrzania czy osłabienia, co nad wodą może mieć szczególnie poważne konsekwencje.

SENAT POWIEDZIAŁ: NIE



dr Mateusz Szpytma

Senat nie zgodził się w czwartek na wybór dr. Mateusza Szpytmy na stanowisko prezesa Instytutu Pamięci Narodowej. W głosowaniu poparło go 38 senatorów, 50 było przeciw, 1 senator wstrzymał się od głosu. Oznacza to, że procedura związana z konkursem na prezesa IPN rozpocznie się od nowa.

To drugie podejście parlamentu do obsadzenia wakatu po Karolu Nawrockim, który w sierpniu ubiegłego roku objął urząd prezydenta. Poprzednia próba zakończyła się niepowodzeniem w listopadzie, kiedy Sejm odrzucił kandydaturę dr. hab. Karola Polejowskiego.

Zgodnie z ustawą o Instytucie Pamięci Narodowej Prezesa IPN powołuje i od-

wołuje Sejm zwykłą większością głosów, za zgodą Senatu, na wniosek Kolegium IPN, które zgłasza kandydata spoza swojego grona. Kadencja prezesa trwa pięć lat.

- Nie jestem człowiekiem, który - gdybym został prezesem - będzie robił rewolucję w Instytucie Pamięci Narodowej. Jestem człowiekiem, który woli ewolucję, woli drobnymi krokami zmieniać instytucję - zapewnił w czwartek w Senacie Szpytma.

Mateusz Szpytma z IPN-em związany jest od 2000 r. Stanowisko wiceprezesa objął dziesięć lat temu, gdy na czele Instytutu stanął Jarosław Szarek. Wcześniej był ekspertem w Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie, asystentem i wicedyrektorem sekretariatu prezesa Janusza Kurtyki. W latach 2015-2016 kierował Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej. Sprawie ratowania Żydów przez Polaków podczas okupacji niemieckiej poświęcił kilka publikacji naukowych. Pisał też o historii polskiego ruchu ludowego po II wojnie światowej.

PAP/RED.

ZA CIEKAWOŚĆ TRZEBA PŁACIĆ

Ciekawość granicy polsko-rosyjskiej kosztowała dwoje obywateli Niemiec łącznie 1200 zł. Turyści, którzy chcieli z bliska zobaczyć zewnętrzną granicę Unii Europejskiej i zrobić pamiątkowe zdjęcia, zignorowali znak zakazu wjazdu. Interweniowali funkcjonariusze Straży Granicznej z Węgorzewa.

Kamery Straży Granicznej zarejestrowały rowerzystów w rejonie granicy polsko-rosyjskiej, na terenie odpowiedzialności służbowej Placówki Straży Granicznej w Węgorzewie. Obywatele Niemiec nie zastosowali się do znaku drogowego B-1, który zakazuje ruchu w obu kierunkach. Jak wynika z ustaleń funkcjonariuszy, chcieli w ten sposób zbliżyć się do granicy.

Na miejscu okazało się również, że 63-letni mężczyzna robił zdjęcia terenu po drugiej stronie granicy.

Za niestosowanie się do znaku B-1 zarówno kobieta, jak i mężczyzna zostali

ukarani mandatami po 500 zł. Dodatkowo 63-latek otrzymał 200 zł mandatu za fotografowanie strony sąsiedniej. Łącznie turyści zapłacili więc 1200 zł.

Straż Graniczna przypomina, że w rejonie granicy obowiązują szczególne zasady bezpieczeństwa. Za zlekceważenie przepisów dotyczących wejścia na pas drogi granicznej może grozić grzywna do 500 zł. Taką samą karą może zostać ukarany kierowca, który nie zastosuje się do znaku B-1.

W strefie nadgranicznej obowiązują również zakaz fotografowania strony sąsiedniej. Za jego złamanie również można otrzymać mandat w wysokości do 500 zł.

Straż Graniczna apeluje o przestrzeganie oznakowania oraz przepisów obowiązujących w rejonie granicy. Nawet zwykła ciekawość i chęć zrobienia pamiątkowego zdjęcia może bowiem skończyć się wysokim mandatem.

Najważniejszy jest zdrowy rozsądek

Woda daje możliwość wypoczynku i ochłody, ale potrafi być również bezwzględna wobec lekomyślności. Alkohol, brawura, brak odpowiedniego zabezpieczenia czy

ignorowanie warunków pogodowych mogą w kilka chwil zamienić wakacyjny wypoczynek w tragedię.

Korzystajmy z wody odpowiedzialnie. Nie wchodźmy do niej po alkoholu, wybierajmy strzeżone kąpieliska, dbajmy

o dzieci i nie przeceniajmy własnych możliwości.

Aprzede wszystkim – zanim wejdziemy do wody, włączmy zdrowy rozsądek. To najważniejszy element wyposażenia każdego wypoczywającego.

WIKTORIA PODLEWSKA

7-13 sierpnia 2026

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura, Canal Plus

INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE POŃOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

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

Poniedziałek

20:00
TVP KULTURA
Ptasiek
Dramat, USA, 1984

Ptasiek (Matthew Modine) i jego przyjaciel Al Columbo (Nicolas Cage) dorastają razem w podłej dzielnicy Filadelfii. Są beztroscy i szczęśliwi, pełni najrozmaitszych zwirowanych pomysłów. W szkole średniej romantyczne go Ala pociągają dziewczyny, je go przyjaciela nadal fascynują ptaki. Konstruuje skrzydła, wierząc że pewnego dnia uda mu się poszybować w górę. Wojna w Wietnamie przekreśliła na zawsze szczęśliwe chwile. Ze służby wojskowej Al wraca ranny, szpecąc blizny na twarzy ukrywa pod bandażami. Okaleczony wraca również Ptasiek...

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 01:25

Piątek

22:00
TV 4
Leon zawodowiec
Sensacyjny, Francja, USA, 1994

Leon (Jean Reno) jest najlepszym płatnym zabójcą w Nowym Jorku. Wydaje się niezniszczalny, bo nie łączy go żadne ludzkie więzi z drugą osobą. Żyje samotnie i pozostaje całkowicie wyobcowany. Jednak pewnego dnia łamie swoje reguły i otwiera drzwi Matyldzie (Natalie Portman), dziewczynce, której skorumpowani policjanci pod wodzą szalonego Stansfielda (Gary Oldman) zabili całą rodzinę. Leon wprowadza Matyldę w tajniki swojego „fachu”, a ona w zamian uczy go czytać. Rodzi się więź, która powoduje, że Leon staje się innym człowiekiem.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 23:00

Wtorek

20:00
TVP KULTURA
Kompozycja na cztery ręce
Teatr Telewizji - Kobra, 1974

Nora Hansen (w tej roli Zofia Rysiówna) jest świadkiem zbrodni - nie może jednak wyjawić prawdy, gdyż w wyniku wypadku jest całkowicie sparaliżowana. Nora jest intensywnie leczona, więc morderca spodziewając się szybkiego zdekonspirowania usiłuje doprowadzić ją do całkowitego rozstroju nerwowego. Aranżuje w tym celu, w okresach kiedy Nora pozbawiona jest opieki, makabryczne i wstrząsające seanse. Coraz dziwniejsze zachowanie się chorej doprowadza do dyskretniej obserwacji przez przyjaciół jej pokoju, a w konsekwencji do ujęcia mordercy - organizatora maskarady, którym okazuje się...

Sobota

22:00
STOPKLATKA
Efekt motyla
Thriller, Kanada, USA, 2004

Młody Evan Treborn (Ashton Kutcher) od dziecka ma problemy z pamięcią i pocuciem czasu. Przed laty psycholog zalecił mu, by codziennie notował ważne wydarzenia. Chłopak, czytając dawne zapiski, odkrywa, że może przenosić się w przeszłość i wpływać na losy innych ludzi. Postanawia pomóc swoim przyjaciołom, którzy w dzieciństwie byli molestowani seksualnie przez swojego ojca. Zamierza przenieść się w czasie i zapobiec dramatycznemu rozwojowi wydarzeń. Szybko jednak odkrywa, że każda zmiana dokonana w przeszłości może przynieść katastrofalne skutki...

Środa

22:05
POLSAT
50 pierwszych randek
Komedia romantyczna, USA, 2004

Henry Roth (Adam Sandler) wie dzieć godne pozazdrosczenia życie. Jest weterynarzem, mieszkającym na Hawajach. Spędza miło czas w towarzystwie odpoczywających na wyspie kobiet i ani myśli o stałym związku. Jednak kiedy poznaje Lucy (Drew Barrymore), po raz pierwszy w życiu naprawdę zakochuje się i porzuca pozę playboya. Jest tylko jedna przeszkoda stojąca na drodze do pełnego szczęścia. Lucy cierpi na częste utraty pamięci i nie pamięta poprzednich dni. Henry postanawia spotykać się z Lucy codziennie, mając nadzieję, że pewnego dnia dziewczyna przypomni go sobie i odwzajemni jego uczucie...

Niedziela

01:35
TVN 7
Kursk
Sensacyjny, Francja, Belgia, Luksemburg, Rumunia, Kanada, USA, 2018

10 sierpnia 2000 roku okręt podwodny Kursk, stalowy kolos o rozmiarach pary jumbojetów i długości dwóch boisk piłkarskich, wyrusza na pierwsze od dekady ćwiczenia wojenne. W wielkich manewrach Floty Północnej niezapatalna duma rosyjskiej marynarki bierze udział w towarzystwie 30 okrętów i trzech innych łodzi podwodnych. Dwa dni później potężna eksplozja, którą zarejestrowały nawet sejsmografy na Alasce, posyła Kursk na dno arktycznych wód Morza Barentsa.

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 20:00

Czwartek

20:00
TVN 7
Gliniarz z Beverly Hills
Komedia, USA, 1984

Policjant z Detroit, Axel Foley bez przerwy popada w tarapaty. Jego ostatnia tajna operacja również kończy się wielkim niepowodzeniem. Na szczęście, po kolejnej porażce Axel przez chwilę może zapomnieć o troskach. Jego przyjaciel Mikey ostatnio się wzbogacił i z tej okazji organizuje huczne przyjęcie. Axel dowiaduje się, że Mikey wzbogacił się w nielegalny sposób. Tej samej nocy zostaje zamordowany. Wzburzony jego śmiercią, Axel postanawia osobiście ująć zabójców. W tym celu jedzie do Los Angeles, aby w luksusowym Beverly Hills sprawdzić firmę, w której pracował.

PIĄTEK • 7 sierpnia

TVP 1

05:00 Spłątane losy - serial, Turcja, 2024

05:50 Akacja 38 - serial, 2018

07:00 Transmisja Mszy Świętej

07:30 Welon, fura i brawura - reality show

08:00 Serwis Info; Pogoda Info

08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972

09:15 Ranczo - serial kom., 2013

10:05 Komisarz Alex - serial krym.

11:05 Ojciec Mateusz - serial

12:00 Serwis Info

12:10 Agrobiznes; Agropogoda

12:40 Magazyn Rolniczy

12:55 Włochy - ostatnie dzikie załatki - Sardynia. Zaginiony łód Tyrenii - dokument, Włochy, 2023

14:00 Spłątane losy - serial, Turcja, 2024

15:00 Serwis Info

15:15 Kolarstwo - Tour de Pologne - Etap 5: Opole-Kocierz

17:00 Teleexpress

17:20 Pogoda

17:25 Jak to melodia? - teleturniej muzyczny

18:05 Reporterzy - magazyn

18:25 Akacja 38 - serial, 2018

19:30 Program inform. 19.30

19:55 Pytanie dnia - rozmowa

20:10 Sport; Pogoda

20:30 Ojciec Mateusz - serial

21:35 Chłopi - serial, Polska, 2025

22:15 Tour de Pologne - kroniki

22:25 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Polska, 2024

00:05 Operacja Mincemeat - dram., Wlk. Bryt., USA, 2021

02:20 Morderstwa na Cote Bleue - krym., Franc., 2024

03:55 Wykrywacz kłamstw

04:15 Pytanie dnia - rozmowa

04:35 Reporterzy - magazyn

04:50 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - 0 czym nie mówimy - serial, Polska, 2024

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

06:25 Anna Dymna - spotkajmy się

06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026

07:30 Pytanie na śniadanie

11:30 Operacja zdrowie - magazyn medyczny

12:00 Rodzinka.pl - serial kom.

12:35 Koło fortuny - teleturniej

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

14:05 Va Banque - teleturniej

14:30 Na sygnale - serial fabularzowany

15:05 La Promesa - serial obycz., 2024

16:00 Koło fortuny - teleturniej

16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja - teleturniej

18:15 Va Banque - teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej

19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026

20:05 Rodzinka.pl - serial komediowy

20:40 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Poddębice - widowisko artystyczne

22:50 To jest grane - magazyn muzyczny

23:30 Kabaretowa Noc Pod Gwiazdami - Lidzbark Warmiński - widowisko artystyczne, 2025

01:45 9. życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016

03:40 Akacja 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny

05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

07:45 Dzień Dobry Wakacje

11:25 Babski biznes - program lifestyleowy

12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy

15:45 Detektywi - W centrum miasta nieznan sprawca próbuje zgwałcić studentkę. Dziewczyna prosi detektywów o ustalenie, kim jest sprawca.

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

17:55 Młode gliny - serial krym., Polska

19:00 Fakty

19:30 Sport

19:40 Pogoda

19:50 Uwaga! - program interw.

20:00 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - przygod., Franc., 2017. Valerian (Dane DeHaan) i Laureline (Cara Delevingne) to kosmiczni agenci, odpowiedzialni za utrzymanie porządku na terytoriach zamieszkałych przez ludzi.

23:00 Mad Max: Na drodze gniewu - przygod., USA, Australia, 2015. Max Rockatansky (Tom Hardy), prześladowany przez swoją mroczną przeszłość, zaczyna wierzyć, że najlepszym sposobem na przetrwanie jest samotność...

01:25 Batman - przygod., USA, 2022

05:00 Uwaga! - program interw.

05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień

09:15 Malanowski i Partnerzy - Zaniepokojona matka prosi Malanowskiego o pomoc: klientka obawia się, że jej szesnastoletni syn Dawid wdał się w romans z dorosłą kobietą.

10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy

11:20 Gliniarze - serial paradokumentalny

13:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny

15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24

15:50 Pogoda

15:55 Milionerzy - teleturniej

16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny

18:50 Wydarzenia - program informacyjny

19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia

19:30 Sport

19:45 Pogoda

19:55 Piąty element - sensacyjny, SF, Franc., Wlk. Bryt., 1997

22:45 W jak morderstwo - sens., Polska, 2021. Magda Borowska (Anna Szmolkowik) odkrywa w parku ciało zamordowanej kobiety.

01:00 Mega hit - Świat w płomieniach - sens., USA, 2013. John Cale (Channing Tatum) stara się o pracę w służbach specjalnych. Nieoczekiwanie prezydencka siedziba zostaje zaatakowana przez grupę terrorystów.

03:55 Ewa gotuje - program kulinarny

04:40 Disco Gramy - program muzyczny

05:25 Teleszkupy TV 0kazuje

TVP Kultura

06:20 Halina Kunicka - reportaż

06:50 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn

07:30 Rawhide - Incydent z fajerwerkami - western, USA, 1959

08:35 Kolekcja - Ewa Kuryluk - felieton

09:00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa - serial przygod. TVP, 1966

09:25 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978

10:00 Retro kino - Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957

12:20 Tajemnicza Claudia Cardinale - dok., Franc., 2019

13:25 Bo we mnie jest seks - piosenki Kaliny Jedrusik - koncert, 2006

14:30 Niebywała kariera Taylor Swift - dok., Wlk. Bryt., 2024

15:25 U Pana Boga za piecem - komedia, Polska, 1998

17:15 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978

18:20 Video Killed the Radio Star - Def Leppard - dok.

18:55 Rawhide - Incydent z odkażaniem bydła - western, USA, 1959

20:00 Pani Bovary - fab., Franc., 1991

22:30 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, 1986

23:40 Powidoki - dram., Pol., 2016

01:40 Noc krótkich filmów - Poza biurem

02:15 Nocny dokument - Kod Hanekego - dok., Franc., 2022

03:20 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn

04:05 Na torach historii - dok., Polska, 2016

04:45 Teledysk

Stopklatka

06:00 Kabaretowe hity - prog. rozrywk., Polska, 2024

06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009. Wojciech Cejrowski oprowadza widzów po egzotycznych zakamarkach świata.

07:50 Robert Małkiewicz - serial kulinarny, Polska, 2023

09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015

10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021

12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015

14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025

16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kan.

19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013

20:00 Brunet wieczorową porą - kom., Polska, 1976. Cyganka przepowiada głównemu bohaterowi, że zamorduje on bruneta, który wieczorem przyjdzie do jego domu...

22:05 Poltergeist - horror, USA, 2015. Eric (Sam Rockwell) i Amy (Rosemarie DeWitt) Bowenowie wprowadzają się do domu na przedmieściach. Nie wiedzą, że budynek został postawiony na terenie dawnego cmentarza.

23:55 Ekstradycja - serial krym., Polska, 1995

02:40 Skrzydlate świnię - kom., Polska, 2010

04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.

05:55 Szkoła - program obycz.

08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy

11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny

13:55 Kryminalni - serial krym.

15:00 Szpital - program obycz.

17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy

18:00 SOS Ekipy w akcji - serial

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 After II - obycz., USA, 2020

22:20 Nad życie - obycz., Polska, 2012

00:20 Gremliny rozrabiają - SF, USA, 1984

02:40 Żył i z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą

03:35 Fachowcy - paradokument

04:10 Usterka - poradnik

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial

08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny

10:00 Za klinaczką duchów - serial fabularny

11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014

12:00 Nie igraj z aniołom - serial

13:00 Wspomnienie stulecie - serial

14:00 Kurierzy - paradokument

15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

17:00 Kurierzy - paradokument

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Puls Kabaret - widowisko rozrywkowe, Polska, 2026

00:00 Kobiety mafii - akcja, Polska, 2018

02:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

03:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń

04:35 Menu na miarę

05:00 Dyżur - serial medyczny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji

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

08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.

10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy

11:55 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny

13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy

16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.

18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej

19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.

20:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy

22:00 Leon zawodowiec - sens., Franc., USA, 1994

00:20 STOP Drogówka - serial policyjny

01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show

02:25 Hardkorowy lombard

02:55 Śmierć na 1000 sposobów

03:25 Lubić disco!

04:25 Top 10 - Lista Przebojów

05:30 Teleszkupy TV Okazuje

TV Trwam

09:45 Jestem mamą

10:00 Inf. dnia

10:15 Bawer - Moja Walka

11:25 Powstanie Warszawskie

11:35 Natura et Homo

12:00 Anioł

12:05 Inf. dnia

12:20 Głos serca

13:05 Dar powołania

13:30 Msza św.

14:30 Drzwi do lasu

14:55 Słowo życia

15:00 Modlitwa do Boga

15:05 Miłosierdzia

15:20 Mocni w Wierze

15:50 Ma się rozumieć

16:00 Inf. dnia

16:10 Natura

16:15 Anioł

16:40 Polacy w Bitwie o Anglię

17:25 Akademia pro-life

17:30 Łączy Nas Historia

17:55 Poczet Wlk. Polaków

18:00 Anioł

18:05 Inf. dnia

18:15 Westerplatte

18:15 Młodych

19:00 Warto zauważyć...

19:30 Historia Starego Testamentu

19:45 Modlitwa z udziałem dzieci

20:00 Inf. dnia

20:20 Różaniec

20:50 Powstanie Warszawskie

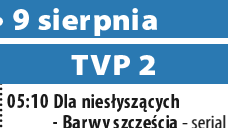
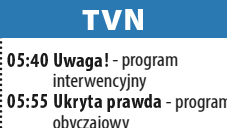
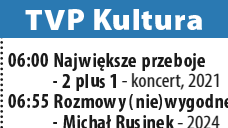
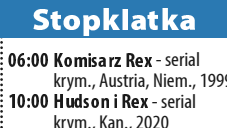
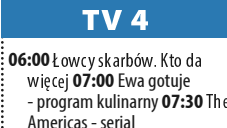
21:00 Apel Jasnog.

21:20 Inf. dnia

21:40 Polski Punkt Widzenia

SOBOTA • 8 sierpnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	Stopklatka	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje - serial obycz., Polska 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska 13:30 Młode gliny - serial krym., Polska. Znika ciężarna kobieta. Policjantki szybko dochodzą do wniosku, że musiała wyczuwać zagrożenie, bo ukryła dwójkę swoich dzieci w szafie... 14:40 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985 16:45 Wyobraź sobie - kom., USA, Niemcy, 2009 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda	06:00 Nowy dzień 08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:20 Farma - reality show 14:35 Sezon na misia 3 - anim., USA, 2011 16:10 Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997. Dla pary głównych bohaterów rejs na Karaiby miał być niczym wycieczka do raju: uroczony nudny. Ale statek pasażerski, którym podróżują, nagle zbaczają z kursu... 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Przecienci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesław - program rozrywkowy, Polska, 2026	06:25 XXXI Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz - Recital Martin Garcia Garcia - koncert, 2025 07:35 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau - magazyn 08:15 Od ucha do ucha - Luz i dźwięki - IX Symfonia - Parada - Jak działa jamniczek 08:45 U Pana Boga za piecem - kom., Polska, 1998 10:35 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977 11:40 Dokument w podróży - Fontainebleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023 12:45 Franco Zeffirelli. Obrazy życia malowane - dok., Wlk. Bryt., 2018 14:00 Zakazane piosenki - film wojenny, 1946	06:00 Komisarz Rex - serial krym., Austria, Niem., 1999 10:00 Hudson i Rex - serial krym., Kan., 2020 12:00 Robin z Sherwood - serial przyg., Wlk. Bryt., 1984 13:10 Rozmowy kontrolowane - kom., Polska, 1991 15:15 Smoking - kom., USA, 2002 17:25 Ława Przysięgłych - dramat sądowy, USA, 2003. W Stanach Zjednoczonych dochodzi do precedensowego procesu przeciwko producentowi broni, w którym stawką jest wielomilionowe odszkodowanie. Jeden z przysięgłych postanawia wykorzystać sprawę do swoich celów i przy pomocy pięknej współpracownicy nawiązuje kontakty z przedstawicielami obu stron procesu...	04:55 Szkoła - program obycz. 05:55 Wiza na miłość - serial 06:50 New Looney Tunes III - animacja 07:35 Psi patrol: Wielki film - kom., USA, Kan., 2023 09:25 Zgłoś remont - program lifestyle'owy 10:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy 11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:40 Detektywi - program krym. 17:45 Gremliny II - SF, USA, 1990 20:00 Sherlock Holmes: Gra cieni - sens., USA, 2011 22:50 300: Początek imperium - przygod., USA, 2014 00:55 Reich - sens., Polska, 2001 02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zającą piękną współpracownicą 03:50 Fachowcy - paradokument z przedstawicielami obu stron procesu...	04:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej - reality show 07:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 09:05 Jesteśmy Dla Dzieci - program edukacyjny 09:30 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 10:30 Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 10:40 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 12:45 Królową być - kom., Franc., 2005 14:55 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:05 STOP Drogówka - serial policyjny 03:05 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:10 Telezakupy TV Okazje

							
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:55 Rolnik szuka żony - reality show 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Gra z Cieniem - serial, Polska, 2024 21:20 Władza - thriller, USA, 2013 23:20 80 milionów - sens., Polska, 2011 01:15 Baby Boom, czyli Kogel Moog 5 - kom., Polska, 2024 02:55 Aida - dram., Franc., Nor., Niemcy, Rum., Austria, Niderl., Bos., i Herc., 2020 04:40 Sprawdzamy - magazyn	19:10 Słowo na niedzielę - rozmowa 19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy 20:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Lublin - widowisko 22:15 Piknik Country - Polskie Przeboje Festiwalu w Mrągowie - widowisko 23:05 Nigdy nie mów nigdy - kom., Polska, 2009. Bohaterka miłosnej historii to 30-letnia Ama, prawdziwa kobieta sukcesu. Wychnienie od stresującej pracy znajduje w nocnych klubach... 01:00 Whitney - dokument, USA, 2018 03:10 9. życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016	19:45 Uwaga! - program interw. 20:00 Weź mnie za rękę - obycz., Australia, 2024. U mieszkającej w Londynie, u szczytu swojej kariery, matki trojki dzieci zostaje zdiagnozowane stwardnienie rozsiane... 22:15 Kobiety pragną bardziej - kom., USA, Niemcy, Holandia, 2009. Znużona żona (Jennifer Connelly) rozważa, czy nie odejść od męża (Bradley Cooper), którą ją zaniedbuje... 00:55 Constantine - horror, USA, Niemcy, 2005 03:25 Uwaga! - program interwencyjny 03:40 Walander 2 - serial, Szw., Niemcy, Dania, Nor., Fin. 05:20 Recepta na stary dom	22:05 Szybcy i wściekli 5 - sens., USA, 2011. W przestępczym świecie egzotycznego Rio de Janeiro łączy swoje siły legendarny mistrz kierownicy (Diesel), Dom Toretto i wyjęty spod prawa glina (Walker)... 00:55 Wodny świat - sens., USA, 1995. Apokaliptyczna wizja - na świecie ocalała jedynie garstka ludzi. Jednym z nich jest Żeglarz (Kevin Costner), samotnie przemierzający wodny świat w poszukiwaniu Stałego Łądu. 03:45 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:25 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	15:55 Nocy i dnie - serial, Polska, 1977 17:05 Manifesta - Zagłębie Ruhry - reportaż 17:40 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957 20:00 Bilet do kina - Jackie Brown - sens., USA, 1997 22:40 Autobiografia - Jubileusz Bogdana Olewicza - koncert, 2026 23:45 Kino nocne - Pani Bovary - fab., Franc., 1991 02:20 Manifesta - Zagłębie Ruhry - reportaż 02:55 Sting. A free man - dok., Francja, 2017 04:05 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau - mag. 04:50 Jak powstała Polska? - dokument, Polska, 2016 05:30 Teledyski	20:00 Człowiek mafii - akcja, USA, 2015. Pracownik kasyna Vaughn wszelkimi sposobami stara się zdobyć pieniądze na leczenie śmiertelnie chorej córki. Gdy jego szef odmawia mu pożyczki, w akcie rozpaczycy decyduje się obrać bawac prowadzone przez niego kasyno... 22:00 Efekt motyla - thriller, Kan., USA, 2004. Evan Treborn (Ashton Kutcher) odkrywa, że może przenosić się w przeszłość i wpływać na losy innych ludzi. ● 00:25 Turbulencje - akcja, USA, 1996 02:40 Szaletstwa panny Ewy - młodzieżowy, Polska, 1984 04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu 09:25 Boso przez świat - program podróżniczy Wojciecha Cejrowskiego 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - program paradokumentalny 20:00 12 godzin - akcja, USA, 2012. Były złodziej po wyjściu z więzienia próbuje odzyskać kontakt z córką... 22:00 Ocean ognia - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chin, Franc., 2018 00:15 Terytorium wroga - akcja, Franc., 2011 02:40 Taki jest świat - przegląd wydarzeń 03:00 Dyżur - serial medyczny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial medyczny	04:00 Apel Jasnog. 04:20 Inf. dnia 04:40 Polski Punkt Widzenia 05:00 Natura Obiektownie 05:25 Wykład z kongresu 06:10 Zgubić z oczu brzeg 06:40 Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu 07:25 Sól ziemi 07:55 Powstanie Warszawskie 08:00 Inf. dnia 08:15 Westerplatte Młodych 09:00 Życie lasu. Storzyski 09:40 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:45 Jak wygrać małżeństwo? 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Zielna niewiasta 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 18. Dziękczynienie w Rodzinie 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Powstanie Warszawskie 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Warto być ojcem 22:15 Głos serca

NIEDZIELA • 9 sierpnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	Stopklatka	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje - serial obycz., Polska 11:30 Co za tydzień - program rozrywkowy 12:20 Ugotowani - turniej kulinarny 13:30 Gwiazdy pył - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2007. Pewien chłopak obiecał dziewczynie, w której się zakochał, gwiazdkę z nieba. I kiedy gwiazda spadła na ziemię, wyruszył na poszukiwania. 16:10 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - kom., USA, 1989 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy	06:00 Nowy dzień 08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:20 Świt jeźdźców s moków - anim., USA, 2014 11:50 Giganci ze stali - sens., USA, 2011 14:40 Komediowa środa - Duże dzieci - kom., USA, 2010 16:50 Park jurański III - obycz., USA, 2001. Sam Neill powraca jako paleontolog Alan Grant, aby pomóc w poszukiwaniach nastolatka, zagubionego na wyspie, którą opanowały wydzione dinozaury. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:55 Mister Supranational 2026	06:00 Największe przeboje - 2 plus 1 - koncert, 2021 06:55 Rozmowy (nie)wygodne - Michał Rusinek - 2024 07:50 Od ucha do ucha - Bajnutki - Wielka ucieczka z puszczy 08:00 Luterskie nabożeństwo kantatowe w Świdnicy 09:00 Przysłań nad Biblią - program religijny 09:15 Starokatolicy w Szwajcarii - dokument, 2026 10:15 Dokument w podróży - Fontainebleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023 11:20 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977 12:25 Opole - felieton 12:40 19 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '81 - koncert finałowy	06:00 Komisarz Rex - serial krym., Austria, Niem., 1999 10:00 Hudson i Rex - serial krym., Kan., 2020 13:00 Robin z Sherwood - serial przyg., Wlk. Bryt., 1985 14:05 Czarny rumak - przyg., USA, 1979. Podczas podróży z ojcem, młody Alec (Kelly Reno) jest zafascynowany tajemniczym, arabskim ogierem, znajdującym się razem z nim na pokładzie statku... 16:40 Pewnego razu na Dzikim Zachodzie - western, Włochy, USA, 1968. Jill McBain (Claudia Cardinale) przyjeżdża z Nowego Orleanu do swojego męża, który mieszka w małym miasteczku na Dzikim Zachodzie. Kilka dni wcześniej McBain zostaje zamordowany przez bandę Franka (Henry Fonda).	05:10 Szkoła - program obycz. 06:05 Wiza na miłość - serial 07:00 New Looney Tunes III - animacja 07:30 Tedi iszmaragdowa tablica - przyg., Hiszp., 2022 09:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:25 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 16:30 Detektywi - program kryminalny 17:35 Nieoczekiwana zmiana miejsc - kom., USA, 1983 20:00 Matrix: Zmartwychwstania - SF, USA, Australia, 2021 23:10 Nocny pościg - sens., USA, 2015 01:35 Kursk - sens., Franc., Belgia, Luk., Rum., Kan., USA, 2018 ● 03:50 Fachowcy - program paradokumentalny 04:25 Dorota was urządzi - program lifestyle'owy	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 07:00 Ewa gotuje - program kulinarny 07:30 The Americas - serial dokumentalny 09:25 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 11:30 Asterix kontra Cezar - anim., Franc., 1985 13:00 Liga niezwykłych dżentelmenów - sens., USA, Niemcy, Czechy, Wlk. Bryt., 2003 15:25 Spider-Man - sens., USA, 2002 17:55 Uroczysko - serial krym. 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:00 STOP Drogówka - serial policyjny 01:05 Oto Ameryka XXL - głosy prowincji - dok., Franc., 2024 02:15 Miłość i seks w Ameryce - dok., Franc., 2019 03:45 Interwencja - magazyn reporterów 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
							
05:25 Sprawa dla reportera 06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień - magazyn 08:35 Stawka większa niż życie - serial sensacyjny 09:40 Kariera Nikodema Dzimy - serial, Polska, 1980 10:50 Ojciec Mateusz - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Portret Kapłana - ks. Mirek Tykfer - rep. 13:10 Życia nie można zmarnować - dok., Polska, 2015 14:15 Parada oszustów - Jaguar, 1936 - serial, Polska, 1977	05:10 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 06:25 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial, Polska, 2026 07:30 Pytanie na śniadanie 11:15 Dzień z życia artysty - Grażyna Łobaszewska - magazyn 11:50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Lublin - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole - 2026 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:15 Akwen Eldorado - serial, Polska, 1988 18:20 Rodzinka.pl - serial komediowy	19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Trans-formers: Przebudzenie bestii - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., N. Zel., Peru, Węgry, Chiny, 2023. W obłoku góraczego planecie niebezpieczeństwa Trans-formersi muszą połączyć siły z potężną frakcją Maxim ali, aby wziąć udział w ostatecznej bitwie o ocalenie Ziemi. 22:25 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - przyg., Franc., 2017 01:10 Laura - obycz., Polska, 2010 02:50 Uwaga! - program interw. 03:05 Herkules - serial krym., Polska 05:00 Nauka jazdy - reality show	22:55 Mayday - serial. Ślub, który Janek ma obsługiwać ze Staszkiem, okazuje się jedną wielką katastrofą. Na domiar złego... 00:55 Wydział zabójstw, Hollywood - sens., USA, 2003. W jednym z nocnych klubów Hollywood doszło do zbrodni. Do sprawy zostają przydzieleni dwaj detektywi, Doświadczony Joe Gaviilan (Harrison Ford) oraz K.C. Calden (Josh Hartnett) 03:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:10 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	14:25 W samo południe - western, USA, 1952 16:00 Barbara i Jan - serial, 1964 17:15 Niedziela z... twórczością Marii Czubaszek 19:10 Murmurando - film krótkometrażowy TVP 20:00 Młode strzelby - western, USA, 1988 21:55 Kulturalni - magazyn 22:50 W Czerwonym Kręgu - dok., Polska, 2025 24:00 Noc krótkich filmów - Stagnant 00:30 Kino nocne - Jackie Brown - sens., USA, 1997 03:15 Autobiografia - Jubileusz Bogdana Olewicza - koncert, 2026 04:20 Tarcza ukryta w górach - dokument, Polska, 2016 05:05 Teledysk	20:00 Ucieczka gangstera - krym., Jap., USA, 1994. Doc McCoy (Alec Baldwin) - to największy spec od napadów rabunkowych. Gdy wpada w tarapaty, jego żona zrobi wszystko, aby go z nich wyciągnąć. 22:30 Kontrakt na zabijanie - krym., USA, 2006. Podczas wycieczki były policjant Ray Keene (John Cusack) oraz jego syn Chris (Jamie Anderson) spotykają płatnego mordercę Cardena 00:10 Anna German. Tajemnica białego anioła - serial biograficzny. 02:45 Anna i wampir - krym., Polska, 1981 04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024	05:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń 06:15 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:10 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym. 09:20 Kurierzy - paradokument 11:15 I znowu zgryzeszylismy, dobry Boże! - kom., 2019 13:35 Bogowie Egiptu - przygod., USA, Australia, 2016 16:00 Puls Kabaret - widowisko rozrywkowe, Polska, 2026 20:00 Najemnik - akcja, USA, 2022 22:05 Poziom mistrza - akcja, USA, 2020 00:00 Poza wszelkimi podejrzeniami - akcja, USA, 2019 02:05 Dyżur - serial medyczny 03:10 Taki jest świat - przegląd wydarzeń 04:00 Dyżur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial	08:30 Pierwszy zmysł 09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Msza św. 10:30 Sokolnik 11:00 Głos serca 11:45 Jestem... czyli nasze życie pod sercem Mamy 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:15 Najświętsze Serce 15:00 Wieś to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert życzeń 16:50 Mateczniki Polskości 17:00 Natura et Homo 17:30 Sól ziemi 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Baśniowy teatr lalek 20:00 Od Lutra do Marksa 20:50 Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezp. Państwa 21:55 Św. na każdy dzień

PONIEDZIAŁEK • 10 sierpnia		TVN		POLSAT		TVP Kultura		Stopklatka		TVN 7		TV 4			
TVP 1		TVP 2													
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972 09:15 Ranczo - serial kom., 2013 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie Extra 12:55 Podróż pelikanów - tajemnica australijskiego outbacku - dokument, Niemcy, 2021 14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Telexpress 17:20 Pogoda		05:00 Rodzinka.pl - serial kom. 05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:30 Dla niesłyszących - Okrasa! tamie przepisy - magazyn kulinarny 12:00 Wyższa Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024		05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny		06:00 Nowy dzień 09:15 Malanowski i Partnerzy - Klientem Malanowskiego jest Paweł Matuszycz. Mężczyzna chce wiedzieć, czy dziewczyna, z którą chciałby spędzić życie, ma wobec niego również uczciwe jak on zamiary. 10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:20 Gliniarze - paradokument 13:25 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24 15:50 Pogoda 15:55 Milionerzy - teleturniej 16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:35 Sport 19:45 Pogoda		06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:20 Gwiazdowski TVP Rozrywka - Piotr Szczepanik - reportaż 06:45 Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny 07:25 Rawhide - Incydent z odkażaniem bydła - western, USA, 1959 08:30 Od ucha do ucha - Kwartecik - Tygrys bez pasków 09:00 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978 10:10 Hania - film TVP, 1984 11:50 Franz Kafka - Pisarz między światami - dok., Austria, 2018 12:50 Jak namalować Monę Lisę - dok., Wlk. Bryt., 2021 14:00 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977 15:05 Zakazane piosenki - film wojenny, 1946 16:55 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978		06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024 06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009 07:50 Robert Małdowicz - serial kulinarny, Polska, 2023 09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 10:55 Górski lekarz - serial dram., Niem., 2021 12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015. Doktor Mac informuje panią detektyw, że niedaleko szpitala znaleziono w płytkim grobie ciało chłopca... 14:00 Zajazd. Będzie się działo - prog. rozrywk., Pol., 2025 16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kanada 19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013		05:20 Ten moment - program paradokumentalny 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy 13:55 Kryminalni - serial krym. 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Karol. Człowiek, który został papieżem - miniserial obycz., Polska, Franc., Kan., Niemcy, Włochy 22:10 Bez kompleksów - program rozrywkowy 23:10 Magic Mike: Ostatni taniec - kom., USA, 2023 01:35 After II - obycz., USA, 2020 03:40 Fachowcy - paradokument 04:20 Dorota was urządzi - program lifestyleowy		06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obycz. 11:55 Dlaczego ja? - serial paradok. 13:55 Trudne sprawy - program obycz. 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:05 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:05 Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017 01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:25 Hardkorowy lombard 02:55 SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami 05:30 Teleskopy TV Okazje	
 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reporterzy - magazyn 18:25 Akacja 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:															

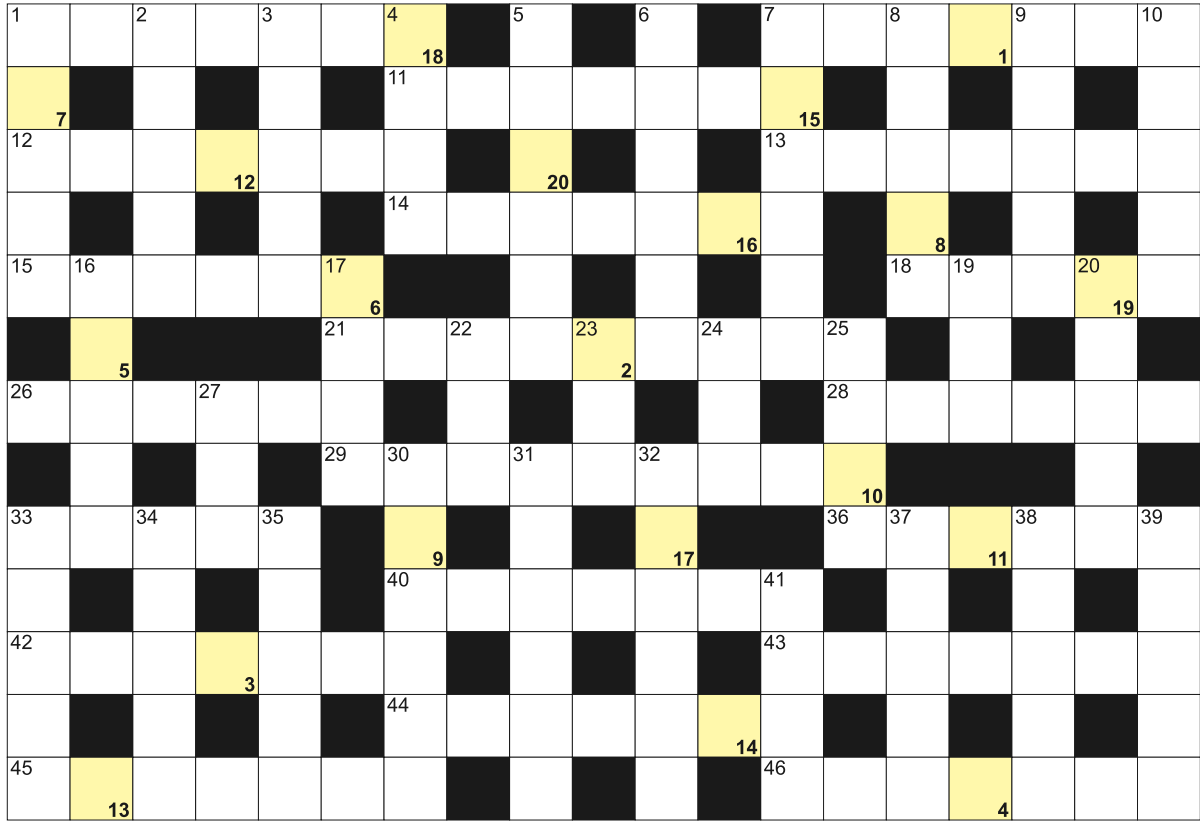
WTOREK • 11 sierpnia		TVN		POLSAT		TVP Kultura		Stopklatka		TVN 7		TV 4			
TVP 1		TVP 2													
05:00 Splątane losy - serial, 2024 05:50 Akacja 38 - serial, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Serwis Info; Pogoda Info 08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972 09:15 Ranczo - serial kom., 2015 10:05 Komisarz Alex - serial krym. 11:05 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Włochy - ostatnie dzikie zakątki - Wody brachiczne - dok., Włochy, 2023 14:00 Splątane losy - serial, 2024 15:00 Serwis Info; Pogoda Info 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Telexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny		04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 05:35 M jak miłość - serial, Polska, 2024 06:25 Kościół łaski - reportaż 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:30 Rodzinka.pl - serial kom. 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 La Promesa - serial obycz., 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024		05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny		06:00 Nowy dzień 09:15 Malanowski i Partnerzy - W biurze Malanowskiego zjawiają się Grażyna i Wojciech Gałęzowscy, którzy niepokoją się o swoją dwudziestoletnią córkę, Irminę... 10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:20 Gliniarze - serial paradokumentalny 13:25 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24 15:50 Pogoda 15:55 Milionerzy - teleturniej 16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:35 Sport 19:45 Pogoda		06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Gwiazdowski TVP Rozrywka - Piotr Szczepanik - reportaż 06:45 Tamte lata, tamte dni - Allan Starski - magazyn 07:25 Rawhide - Incydent z mistrzem ringu - western, USA, 1959 08:30 Manifesta - Zagłębie Ruhry - reportaż 09:00 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978 10:15 Złote koło - film kryminalny, 1971 12:00 Spiewała Ewa Demarczyk - dok., Polska, 2020 13:15 Dekalog - Dziewięć - film TVP, 1988 14:25 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977 15:30 W samo południe - western, USA, 1952 17:05 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978		06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024 06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009. Autor przybliża kulturę, wierzenia i zwyczaje ludzi mieszkających w niedostępnych rejonach globu. 07:50 Robert Małdowicz - serial kulinarny, Polska, 2023 09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 10:55 Górski lekarz - serial dram., Niem., 2021 12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 14:00 Zajazd. Będzie się działo - prog. rozrywk., Pol., 2025 16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kan. 19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013		05:20 Ten moment - program paradokumentalny 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni - serial krym. 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Kursk - sens., Franc., Belgia, Luks., Rum., Kan., USA, 2018 22:35 Matrix: Zmartwychwstania - SF, USA, Australia, 2021 01:30 300: Początek imperium - przygod., USA, 2014 03:35 Zgłoś remont 04:30 Usterka - program poradnikowy		06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 11	

ŚRODA • 12 sierpnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	Stopklatka	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - program kryminalny 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień 09:15 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się zaniepokojony ojciec - zaginęła jego córka. 10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:20 Gliniarze - Gangsterzy przesłuchują swojego dilerą - ktoś mu ukradł samochód z dużą ilością towaru. Diler obiecuje dorwać złodzieja. 13:25 Dłaczego ja? - serial paradokumentalny 15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24 15:50 Pogoda 15:55 Milionerzy - teleturniej 16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:40 Pogoda	06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:20 Gwiazdobiór TVP Rozrywka - Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz - reportaż 06:45 Tamte lata, tamte dni - Artur Barciś - magazyn 07:30 Rawhide - Incydent przy studni Jacoba - western, USA, 1959 08:35 Rzecz Polska - Fotel 366 Józefa Chierowskiego - dok., 2018 09:00 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978 10:10 Dekalog - Dziewięć - film TVP, 1988 11:20 Lucyna - obycz., Polska, 1986 12:50 Giganci sztuki - Vincent van Gogh - dok., Niemcy, 2021 14:05 Noce i dnie - serial, Polska, 1977 15:15 Jasinum - obycz., Polska, 2005	06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024 06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009 07:50 Robert Małkiewicz - serial kulinarny, Polska, 2023. Odwieźmy bośniackie miasto o Livno, słynące z wybornych serów. 09:45 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021 12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025 16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kan. 19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013	05:20 Ten moment - program paradokumentalny 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni - serial krym. 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Reminiscentcja - sens., USA, 2021 22:35 Nad życie - obycz., Polska, 2012 00:35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985 02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą 03:25 Fachowcy - paradokument 04:00 Usterka - poradnik 04:35 Dorota was urządzi	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dłaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:00 Sprawiedliwi. Trójięstwo 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:00 Leon Zawodowiec - sens., Franc., USA, 1994 • 01:25 Love Island. Wyspa miłości 02:25 Hardkorowy lombard 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping TV Okazje
							
16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:05 Reporterzy - magazyn 18:25 Akacjaowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 07 zgłoś się - serial krym., 1981 21:45 Czarne złoto - przygod., Katar, Franc., 2011 24:00 Pokolenie - dram., Polska, 1954 01:40 BAT 21 - dram., USA, 1988 03:25 Wykrywacz kłamstw 03:40 Pytanie dnia - rozmowa 04:05 Reporterzy - magazyn 04:15 Oko na Świat - magazyn	18:50 Jeden z dziesięciu - telet. 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Na sygnale - serial fabularny 22:55 Berlin Ku'damm 59 - serial, Niemcy, 2018 23:50 Pitbull - serial policyjny, 2008. Joachim oskarżony o pobicie Ewy, trafia do aresztu... 00:50 Karol, władca Hiszpanii - serial kostiumowy, Hiszp., 2015 01:45 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018 02:40 Mistrzynie - dok., Polska, 2025	20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 Kogel mogel - kom., Polska, 1988 23:05 Szukając sprawiedliwości - sens., USA, 1991. Od czasu, gdy Richie osieśli się na Brooklynie i zaczął prowadzić swe interesy, nikt już nie czuł się tu spokojnie... 00:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 02:00 Uwaga! - program interwencyjny 02:15 Wallander 2 - serial, Szwec., Niemcy, Dania, Nor., Fin. 04:10 Detektywi - program kryminalny 05:05 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny	19:55 Komediova środa - Jeszcze większe dzieci - kom., USA, 2013. Lenny (Adam Sandler) nie może zapamiętać superwakacji sprzed trzech lat, które spędził z przyjaciółmi z dzieciństwa. Nostalgia zwycięża z drowy rozsądkiem i razem z żoną i ich dziećmi postanawia przeprowadzić się z Los Angeles do rodzinnego miasteczka 22:05 50 pierwszych randek - kom., USA, 2004 • 00:15 Jutro będzie futro - kom., USA, 2010 02:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:55 Disco Gramy - program muzyczny 05:40 Teleshopping TV Okazje	17:15 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977 18:15 Psalms stojących w kolejce - Krystyna Prońko - 2013 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Rawhide - Incydent z trzynastym sędzią - western, USA, 1959 20:00 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, 1986 21:05 Czerwone maki - fab., Polska, 2024 23:20 Informacje kulturalne 23:50 Turysta - dram., Franc., Nor., Szwecja, 2014 02:00 Enter, Perpetus - koncert 03:00 Muzyka Luwru - dok., 2022 04:00 W świecie Łemków - dokument, Polska, 2016 04:40 Emil Karewicz. Portret aktora - dok., Polska, 2003 05:30 Teledyski	20:00 Ława Przysięgłych - krym., USA, 2003. W Stanach Zjednoczonych dochodzi do precedensowego procesu przeciwko producentowi broni, w którym stawką jest wielomilionowe odszkodowanie. Jeden z przysięgłych postanawia wykorzystać sprawę do swoich celów 22:45 Żelazny rycerz - akcja, Wlk. Bryt., 2011. Król Jan zaczyna gromadzić armię na południowych wybrzeżach Anglii, z zamiarem ponownego wladania nad baronami oraz krajem. 01:05 Dobre zabijanie - dramat, USA, 2014 03:30 Chłopi - serial obyczajowy 05:35 Kemping - kom., Polska, 2014	06:00 Policjanci z Miami - serial 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Za klinacka duchów - serial fabularny 11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014 12:00 Nie igraj z aniołem - serial 13:00 Wspaniałe stulecie - serial 14:00 Kurierzy - paradokument 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 17:00 Kurierzy - paradokument 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Apokalypso - przygod., USA, Meksyk, Wlk. Bryt., 2006 22:35 Immortals. Bogowie i Herosi - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., 2011 00:55 Nowe imperium - przygod., Włochy, Hiszp., 2006 03:05 Dzielnica strachu - serial 04:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 05:00 Dzielnica strachu - serial	09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencia Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu 11:10 Mateczniki Polskości 11:25 Jestem mamą 11:40 Mysiąg Historia 11:50 Odnależcie siebie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Stan wojenny w Polsce 13:00 Polonia 13:30 Msza św. 14:30 Razem możemy wszystko 15:00 Wielkopolenie nad Wisłą - General Kazimierz Raszewski 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Rozmowy o edukacji 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:20 Odnależcie siebie 19:30 Bóg z nami 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąg Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

CZWARTEK • 13 sierpnia		TVN	POLSAT	TVP Kultura	Stopklatka	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry Wakacje 11:20 Doradca smaku - program kulinarny 11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Detektywi - Detektyw Maks Adamski jest świadkiem wypadku samochodowego, w którym kierowca potrafił nastoletnią dziewczynkę. Pogotowie zabiera nastolatkę do szpitala. 16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 17:55 Młode gliny - serial krym., Polska	06:00 Nowy dzień 09:15 Malanowski i Partnerzy - Magda Dębska spotyka się z Leną, swoją dawną koleżanką. Spotkanie kończy się tragicznie - w mieszkaniu Leny dziewczynny znajdują jej martwą współlokatorkę. 10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:20 Gliniarze - serial paradokumentalny 13:25 Dłaczego ja? - serial paradokumentalny 15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24 15:50 Pogoda 15:55 Milionerzy - teleturniej 16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda	06:20 Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz - rep. 06:45 Feliks Falk - magazyn 07:25 Rawhide - Incydent z trzynastym sędzią - western, USA, 1959 08:30 Informacje kulturalne 09:00 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977 10:00 Jasinum - obycz., Polska, 2005 12:00 Reżyserzy - Barry Levinson - dok., 2018 13:00 Jules i Jim - fab., Franc., 1962 14:55 Barbara i Jan - serial, 1964 16:10 Dom moich synów - film TVP, 1975 17:20 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977 18:15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Elvis Presley - dok., Wlk. Bryt., 2018 18:55 Rawhide - Incydent w nawiedzonych górach - western, USA, 1959	06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024 06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009 07:50 Robert Małkiewicz - serial kulinarny, Polska, 2023 09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021 12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015 14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025 16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kanada. Kulisy najgłośniejszych katastrof lotniczych ostatnich lat. 19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013	05:20 Ten moment - program paradokumentalny 05:55 Szkoła - program obycz. 08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 13:55 Kryminalni - serial krym. 15:00 Szpital - program obycz. 17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Gliniarz z Beverly Hills - kom., USA, 1984 • 22:20 Sherlock Holmes: Gra cieni - sens., USA, 2011 00:55 Constantine - horror, USA, Niemcy, 2005 03:25 Zgłoś remont - program lifestylowy 04:20 Dorota was urządzi - program lifestylowy	06:00 Strażnik Teksasu - film akcji 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Dłaczego ja? - serial paradokumentalny 13:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 21:05 Sprawiedliwi. Trójięstwo 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 23:10 Depresja kilerka - kom., Franc., 2023 01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:25 Hardkorowy lombard 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping
							
18:25 Akacjaowa 38 - serial, 2018 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia - rozmowa 20:10 Sport 20:15 Pogoda 20:30 Ojciec Mateusz - serial 21:25 Sprawa dla reportera 22:25 Siłaczka - dok., Polska, 2024 23:30 Szabla od komendanta - komediodramat, Polska, 1995 01:25 Pokolenie - dram., Polska, 1954 02:55 Tajemnice królewskiej posiadłości - Clarence House - dok., Wlk. Bryt., 2023 03:40 Wykrywacz kłamstw 04:00 Pytanie dnia - rozmowa 04:20 Reporterzy - magazyn 04:30 Oko na Świat - magazyn	18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026 20:05 63. KFPP w Opolu - Premiery, 2026 20:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa 22:30 Czas ho noru - Powstanie „Modlitwa o życie” - serial, Polska, 2014 23:20 Czas ho noru - Powstanie „Dziewczyna z tulipanami” - serial, Polska, 2014 00:15 Pitbull - serial policyjny, 2008 01:15 Ostatnia akcja - kom. sens., Polska, 2009 02:50 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024	19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:00 Duchy moich byłych - kom., USA, 2009 00:00 Grunt to rodzinka - kom., Franc., 2004 02:00 Weź mnie za rękę - obycz., Australia, 2024 04:10 Uwaga! - program interwencyjny 04:25 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 05:20 Nauka jazdy - reality show	19:55 Miłość na nowo - kom., USA, 2023. Aby poradzić sobie z utratą narzeczonego, Mira Ray (Priyanka Chopra) wysyła serie romantycznych SMS-ów na jej stary numer telefonu... lecz został on już przypisany nowemu właścicielowi - Robowi Burrowsowi (Sam Heughan). 22:10 Miasto aniołów - obycz., USA, Niemcy, 1998. Anioł zakochuje się w lekarce, która właśnie straciła pacjenta na stole operacyjnym. 00:45 John Tucker musi odejść - kom., USA, Kan., 2006 02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:55 Disco Gramy 05:40 Teleshopping TV Okazje	20:00 Stan i Ollie - fab., Wlk. Bryt., Kan., USA, 2018. Rok 1953. Laurel (Steve Coogan) i Hardy (John C. Reilly), najbarziej znany na świecie duet komediowy, wyrusza na wyprawę pujaującą trasę teatralną po Wielkiej Brytanii. 21:45 Blur kontra Oasis, wojna o brito - dok., Franc., 2014 22:55 Czerwone maki - fab., Polska, 2024 01:10 Kino nocne - Anna i wilki - dram. obycz., Hiszp., 1973 03:00 Informacje kulturalne 03:30 Bursztynowym szlakiem - dok., Polska, 2016 04:15 Film noir. Klasyka noir - serial dokumentalny, Wlk. Bryt., 2022 05:15 Muzyka w sieci 05:35 Teledyski	20:00 Alex Cross - krym., USA, 2011. pracujący w FBI detektyw i psycholog Alex Cross zostaje w środku nocy wezwany na miejsce zbrodni. Ofiarą jest młoda kobieta, którą oprawca zamęczył na śmierć. 22:20 Człowiek mafii - akcja, USA, 2015. Pracownik kasyna Vaughn wszelkimi sposobami stara się zdobyć pieniądze na leczenie chorej córki... 00:00 Krzyk - horror, USA, 1996 02:35 Kamerdyner - dramat, Polska, 2018. Mateusz, nisko urodzony i wychowany wśród arystokratów sierota cierpi z powodu zakazanej miłości, podczas gdy trzy narody walczą o kontrolę nad jego okolicą.	06:00 Policjanci z Miami - serial 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Za klinacka duchów - serial fabularny 11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014 12:00 Nie igraj z aniołem - serial 13:00 Wspaniałe stulecie - serial 14:00 Kurierzy - paradokument 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 17:00 Kurierzy - paradokument 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Leo: Ogrodnik zawodowiec - akcja, Franc., 2025 22:10 Uliczny wojownik - akcja, USA, Jap., 1994 00:05 Kobiety mafii - akcja, Polska, 2018 02:55 Dzielnica strachu - serial 03:50 Menu na miarę 04:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń 05:00 Dzielnica strachu - serial	09:30 Warkocz królowy Wisły 09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Mysiąg Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Wykłady na ukowe 12:50 Mateczniki Polskości 13:00 Wypłyn na głębie 13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela” 13:30 Msza św. 14:30 Zapiski ze świadomości Prymasa Tysiąclecia 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 Odpowiedział na to Kościół 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

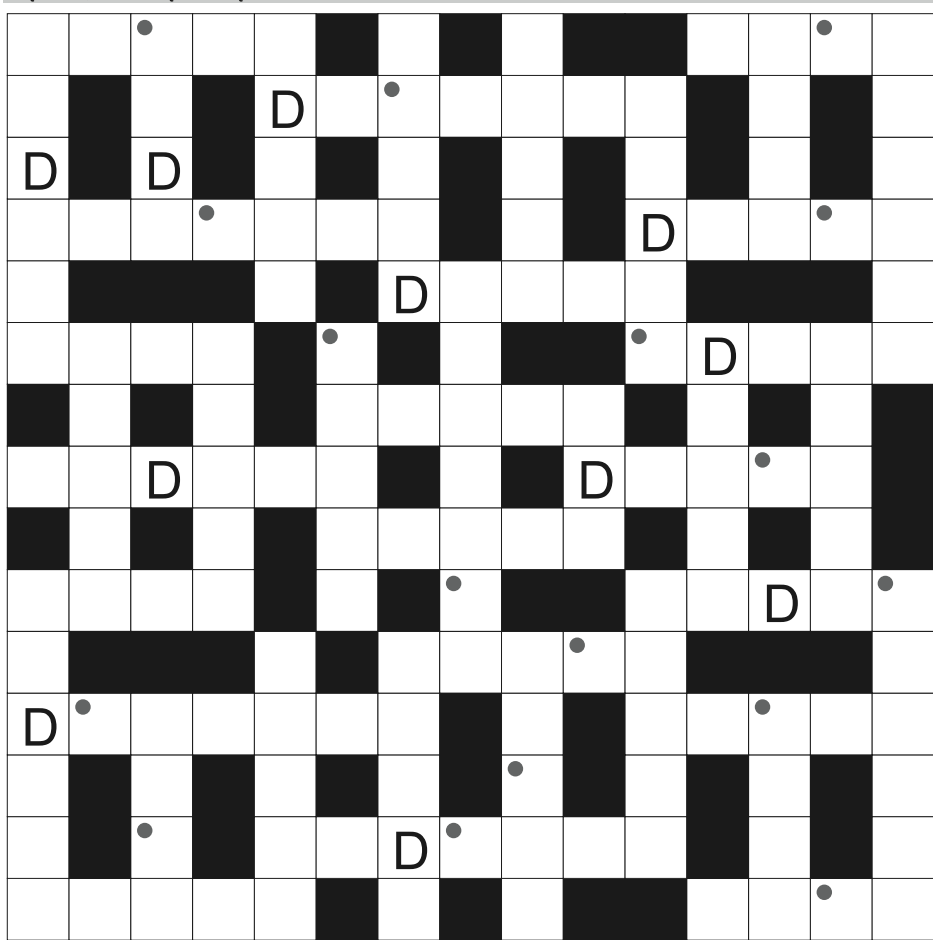


POZIOMO: 1) szynka lub baleron; 7) poidło rzeczne dla zwierząt; 11) książka ze szkolnej biblioteki; 12) Ewa, Miss Polonia 1995; 13) w kółczanie; 14) ciągnie ją ciężarówka; 15) dawna mogiła w kształcie kopca; 18) pokład węgla lub rudy żelaza; 21) bierze udział w konkursie; 26) goniec w szachach; 28) ksiądz pomagający proboszczowi; 29) "... z Bagombo", powieść Kurta Vonneguta; 33) błędny na bagnach; 36) wierzchołek góry; 40) wokół głowy świętego; 42) wznawianie pracy komputera; 43) ze stolicą w Montevideo; 44) wszczepiona tkanka lub proteza; 45) jej stolicą Saint George's; 46) dała nić Tezeuszowi.

PIONOWO: 1) Witold dla przyjaciół; 2) amerykańska waluta; 3) miękka zamszowa skóra; 4) Shepard, dowódca Apollo 14; 5) dzielnica Warszawy z lotniskiem; 6) Hurkacz, polski tenisista; 7) chrzan japoński krócej; 8) inaczej pomuchła, ryba; 9) nie lewo; 10) James, napisał "Ulissesa"; 16) dzienny zysk sklepu; 17) rwący albo leniwy w rzece; 19) broń Amora; 20) dowcipy, kawały; 22) pierwszy to mleczak; 23) twardy szkopol w desce; 24) biblijny budowniczy Arki; 25) siarkowy lub octowy; 27) federalny urząd śledczy w USA; 30) stan zubożnienia, depresja; 31) imitacja przedmiotu; 32) wynik dzielenia; 33) rejon wyborczy; 34) łóżko w karetce; 35) australijski miś; 37) zepsute jajka; 38) wyuczony fach, profesja; 39) rdzenna mieszkanka Tajlandii; 41) stoją w korkach.

JOLKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Ujawniliśmy spółgłoski "D". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

Zbiór dziesięciu przykazań; bushido dla samuraja; Guzowska, była pięściarka; georgia w ogrodzie; oczyszczona do czyszczenia; część wystawy lub sklepu; powieściowa córka Juranda ze Spychowa; czwarta litera alfabetu greckiego; wynik dodawania; autograf, parafka na dokumencie; rewanz, zemsta; profesor z "Ferdynandem" Gombrowicza; graficzny symbol państwa; strój do spania; osoba łącząca się z duchami; i Mars, i Jowisz; deszczowa nawałnica; wyspa z Gunungsitoli; wypełniona staje się pierzyną; wysoki budynek na osiedlu; do butów lub do zębów; kartka od listonosza; inaczej gangrena; drobny szczegół; okres egzaminów na uczelni; miasto z zakładami "Łucznik"; wywar z ziół, herbata; drobne skaleczenie, zadraśnięcie; dziesięć klęsk egipskich; grecka muza poezji miłosnej; materiał garncarski; krwionośny w organizmie; właściciel gospodarstwa na Podhalu; schabowy na obiad; mała Kazimiera; polecony lub gończy; dzwonek w kartach; nadawcy lub zwrotny na kopercie; inaczej uzbrojenie, broń; Adrianna dla najbliższych; "... Gyni", książka Henrika Ibsena; poślubienie kogoś, małżeństwo dawniej; religia muzułmanów.

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

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

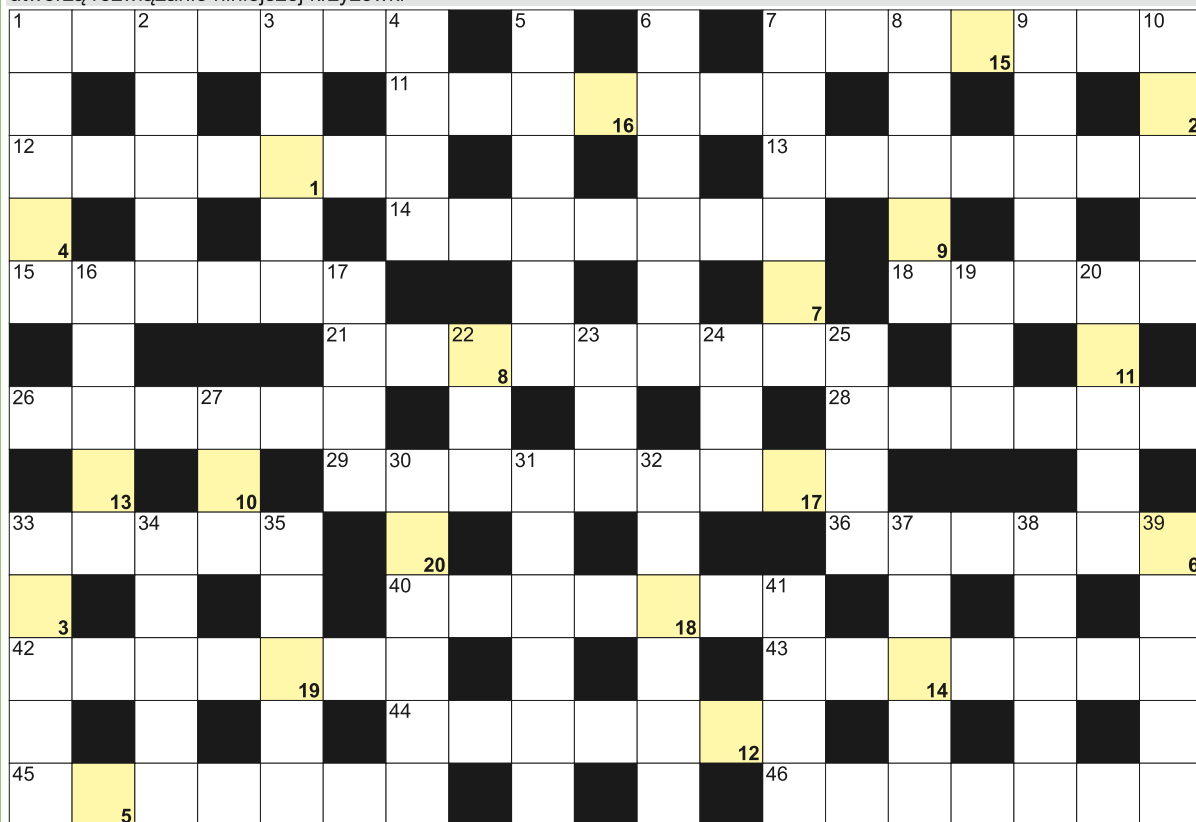
WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw państw afrykańskich. Wykreślisz wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Algier, Malawi, Benin, Czad, Egipt, Gabon, Gambia, Gwinea, Kenia, Kongo, Libia, Mali, Niger, Sudan, Togo, Tunezja, Uganda, Zambia, Etiopia, Ghana

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



KRZYŻÓWKA z HASŁEM

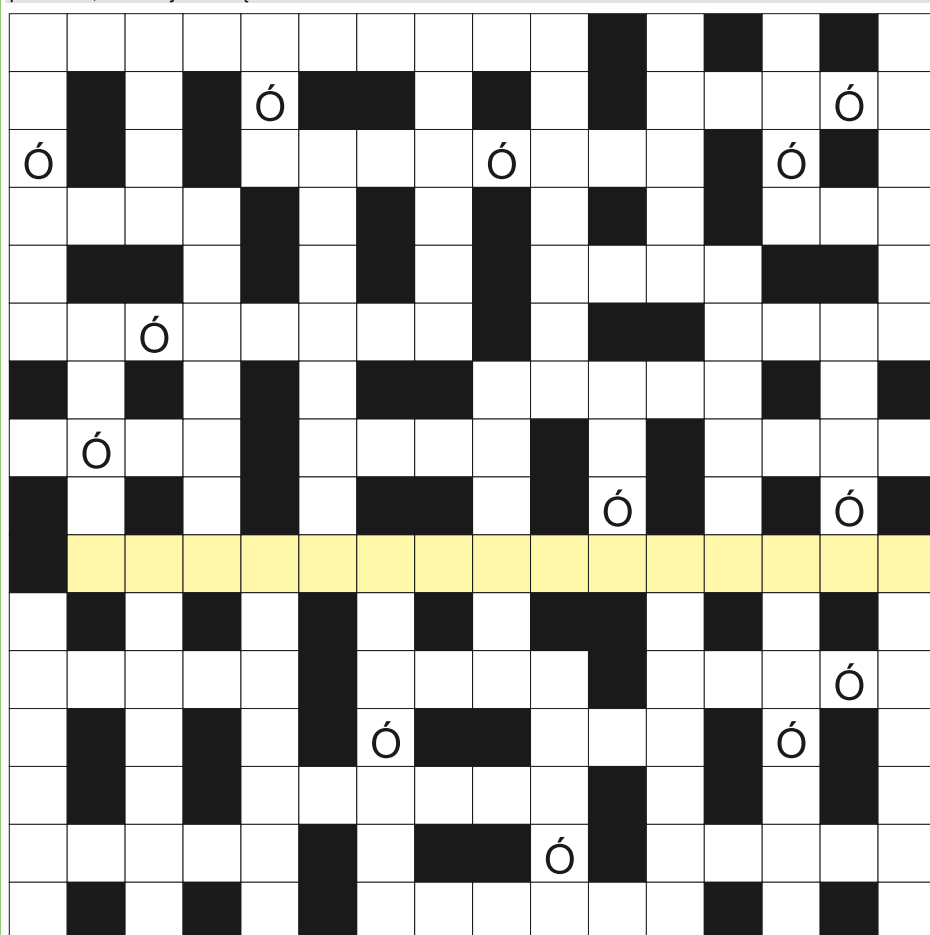
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) budowla z mieszkaniami; 7) drzewa posadzone w szeregu; 11) inaczej gargulec; 12) wiśnia wonna; 13) program w radio; 14) baśniowy skrzat; 15) ciasto zwinięte w rulon; 18) główny posiłek dnia; 21) odszkodowania wojenne; 26) ręce inaczej; 28) Tesla, sławny inżynier; 29) rodzinne miasto Joe Cockera; 33) rzeka w Makowie Podhalańskim; 36) Hemingway, sławny pisarz; 40) mieszanina nitrująca króce; 42) stolica Dolnej Saksonii; 43) wynik odejmowania; 44) największa wyspa archipelagu Tanimbar; 45) "Błaszany ...", powieść Günthera Grassa; 46) sentencja, aforyzm. **PIONOWO:** 1) Tony, były premier Wielkiej Brytanii; 2) drobny szczegół; 3) rabunkowy lub śmiechu; 4) legendarny założyciel Krakowa; 5) najwyższa w zoo; 6) rozwielitka inaczej; 7) jadłowity cicuta; 8) chybiony strzał; 9) śliwka chińska inaczej; 10) Dahl, brytyjski pisarz; 16) niewielka chmura; 17) grecki bóg wojny; 19) trzmiel potocznie; 20) książka z mapami; 22) Edgar Allan, poeta 23) brytyjskie wojska lotnicze; 24) Guevara, rewolucjonista z Kuby; 25) autor "Niekończącej się historii"; 27) jedna z faz Księżyca; 30) Sienkiewicz, autor "Latarnika"; 31) córka Mahometa; 32) najwyższy szczyt Gór Inowieckich; 33) z niego kotlety; 34) najjaśniejsza w gwiazdozbiórze Zajaca; 35) wydzielona część morza; 37) wafelek do lodów; 38) Dickinson, amerykańska poetka; 39) dawna korona papieska; 41) Chaczaturian, słynny kompozytor.

BAŚKA z HASŁEM

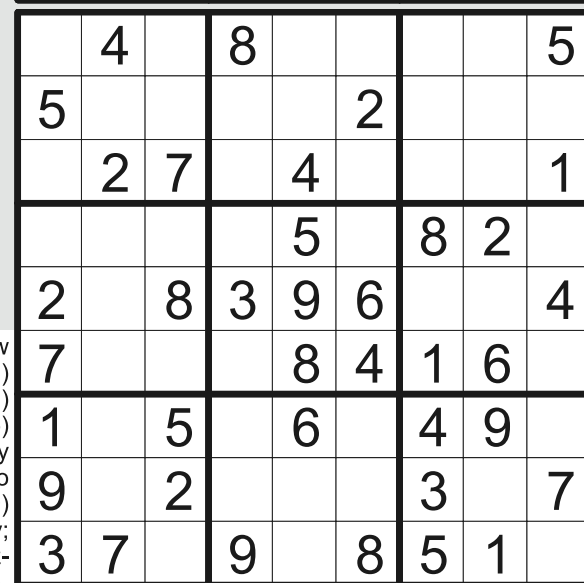
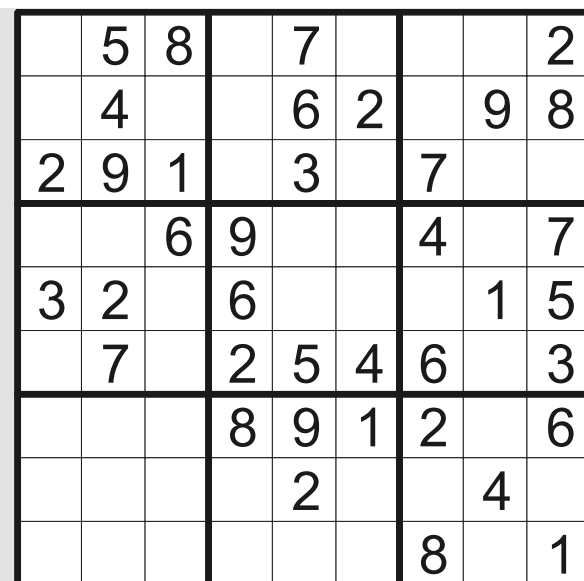
Hasło z kolorowych pól, czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy samogłoski "Ó". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych poziomo.

orzeźwiający lub owocowy do picia; taniec wiedeński; Roald, napisał "Wielkomiluda"; czynny wulkan na Sycylii; Bobrowska, Miss Polonia 1957; urządzenie do kręcenia włosów; już nie męzatka; ruch wokół własnej osi; Shepard, dowódca Apollo 14; szachowany w szachach; rzeka w amerykańskim Reno; piwny na rynku; bajkowa Śnieżka od siedmiu krasnoludków; najjaśniejsza w gwiazdozbiórze Feniksa; Rysy lub Kilimandżaro; Kristjan, były prezydent Islandii; "... żołnierzyk" Andersena; starożytna Kerkyra dzisiaj; stary, gęsty las iglasty; miękki do szkicowania; jest nim obornik; inaczej foch; zespół grający z Markiem Grechutą; pochyłe zbocze wykopu; stolica Wenezueli; krótki utwór prozą; miasto pod Wezuwiuszem; inaczej inkrustowanie, dekorowanie; i chlebowy, i siarkowy; "Szyfrowe ..." u Żeromskiego; popularna pasta do zębów; hiszpańska drzemka po obiedzie; generalna przed premierą sztuki; keton metylowy inaczej; dno beczki; biblijna ofiara brata; rzeka w Grenoble; najjaśniejsza w gwiazdozbiórze Skorpiona; pocztowy w adresie; krótsza droga; napój z chmielu; szlachetna ikra; asymina trójkłapowa inaczej.

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:



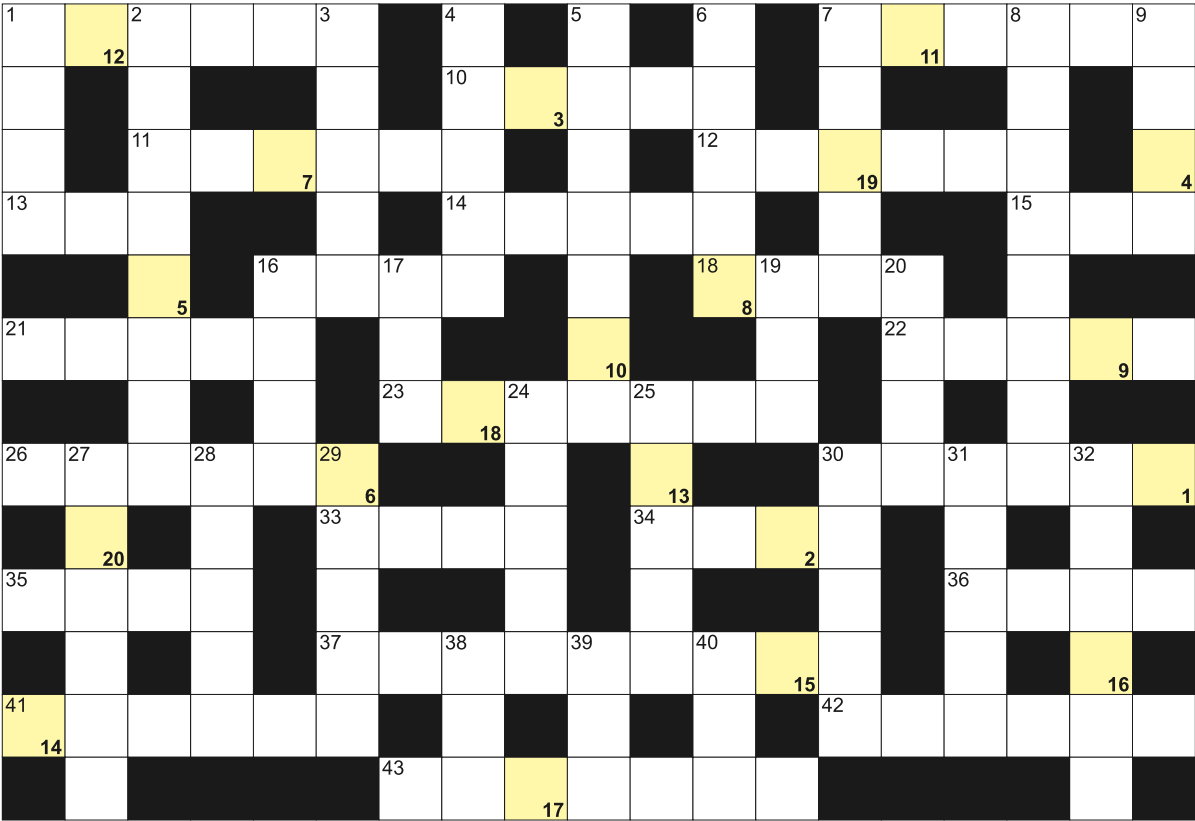
WYKREŚL 26 roślin leczniczych. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: rumianek, mniszek, lipa, babka, aronia, bylica, rzepa, aloes, arnika, cebula, chrzan, estragon, imbir, jasnota, hyzop, kminek, kolendra, melisa, oczar, rdest, skrzyp, wrotycz, wawrzyn, morwa, ruta, senes.





KRZYŻÓWKA z HASŁEM

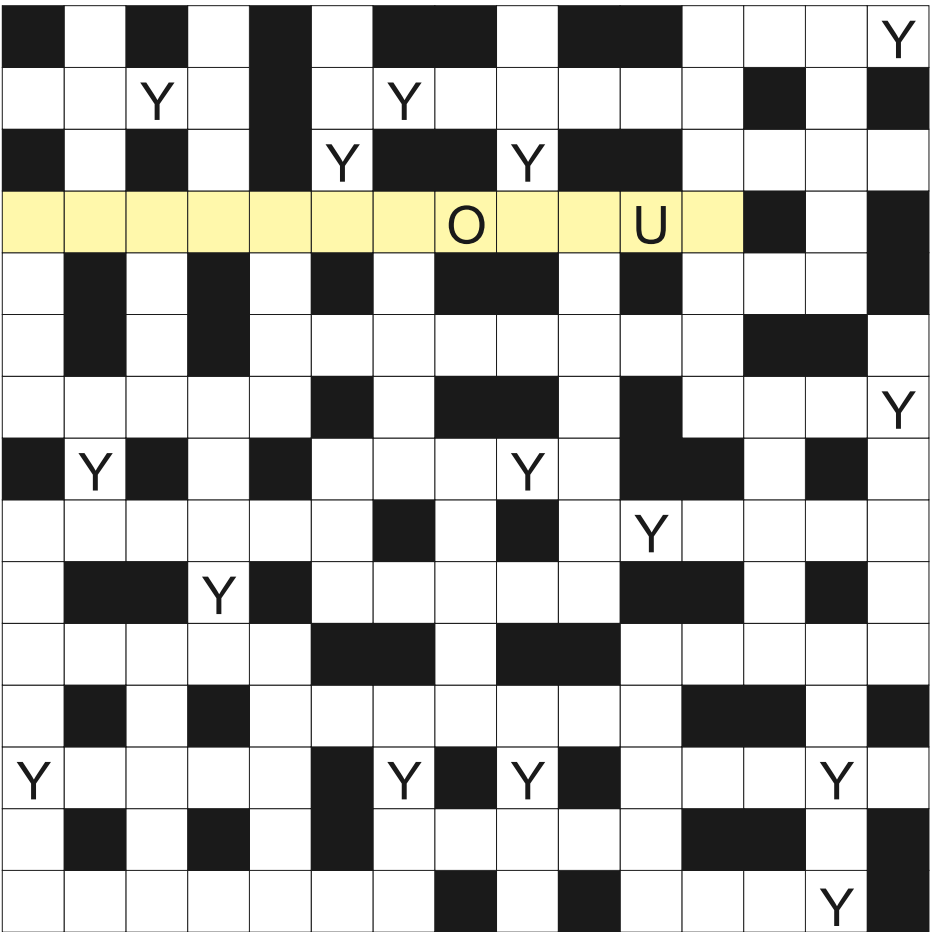
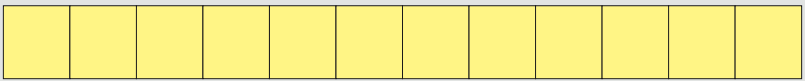
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) czop, zatyczka w beczce wina; 7) składnik betonu; 10) uczeń szkoły wojskowej; 11) indyjska, trzykołowa taksówka; 12) dobre maniery inaczej; 13) "... amandi", dzieło Owidiusza; 14) kraj z Himalajami; 15) Dylan, amerykański piosenkarz; 16) wyścig samochodowy; 18) rzeka we włoskiej Lodi; 21) francuski lub nastawny; 22) polskie góry z Turbaczem; 23) znani, szanowani obywatele miasta; 26) chlewna to świnia; 30) Fernando, selekcjoner polskich piłkarzy; 33) najważniejsza figura w szachach; 34) dziewiąta litera alfabetu greckiego; 35) przyprawa do galarety; 36) wydzielina wątroby; 37) kościelny muzyk; 41) mniejszy niż motocykl; 42) tłuszczowa lub kostna; 43) Goldberger, były skoczek narciarski. **PIONOWO:** 1) wynik dodawania; 2) mąż Andromedy; 3) słynna opera Giacoma Pucciniego; 4) pierwiastek Sc; 5) przysposobienie dziecka; 6) futrzany szal noszony na ramionach; 7) odczuwalne zimno; 8) długi i nudny referat; 9) Tb dla chemika; 16) Premier i Rada Ministrów; 17) Hus, czeski reformator; 19) plynie w Aberdeen; 20) strzelał do Jana Pawła II; 24) komplet kart do gry; 25) pisał je Ezop; 27) uchwyt patelni lub garnka; 28) zespół ośmiu muzyków; 29) pracuje w teatrze; 30) złot czarownic; 31) wieprzowa do galarety; 32) małe, puszyste chmury; 38) trunek z żalowca; 39) przepływa przez Rzgów; 40) wanna z hydromasażem.

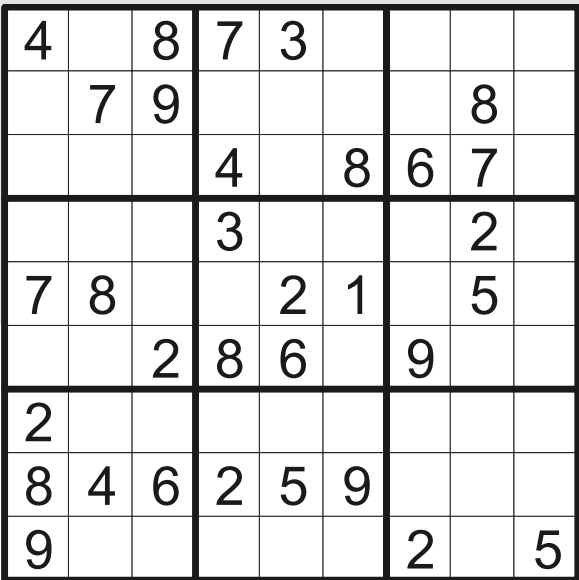
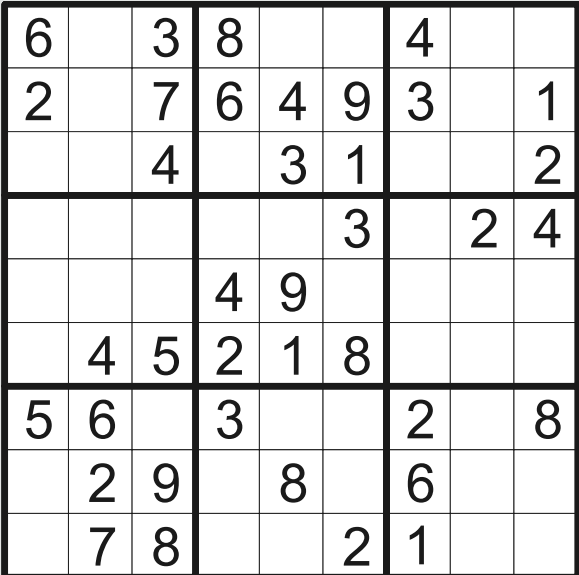
BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól, czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy samogłoski "Y". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych poziomo.

Mickiewicz i Małysz; niejedna pływa w morzu; najwyższy szczyt Malezji; główna tętnica; pod kanałem La Manche; koreańska marka samochodowa; Sihamoni, król Kambodży; prestiżowa nagroda filmowa; przepływa przez Mandalaj; Gide, francuski pisarz; Barbara dla bliskich; miasto Kurta Wallandera z książek Henninga Mankella; odyńce z lasu; piaszczyste wzduż morza; twardy w komputerze; rogaty znak zodiaku; gra w filmie; stolica Jordani; polska kawa rozpuszczalna; kamyki na podjazd; ssak o długiej szyi; I Lwie Serce, król Anglii; inaczej takyr, odsłonięte dno jeziora; sposób wymawiania wyrazów; droga rozwoju zawodowego; św. Andrzeja przy przejeździe; znak odcisnięty w piasku; inaczej manila, włókno; borsucze i lisie jamy; ubytek emalii na garnku; dawniej o lekarzu; zęby na kole zębatym; rów z wodą otaczający zamek; Valdas, były prezydent Litwy; miejsce zebrań wolnomularzy; pływaczki to żabka; Warhol, słynny artysta; ptaki, symbole mądrości; ponoć czyni złodzieja; najdłuższa rzeka we Włoszech; zostawiane przez listonosza; stolica Bangladeszu; sieja ostronosza krócej, słynny wulkan na Sycylii.



WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 zwierząt z ogrodu zoologicznego. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: żyrafy, papugi, słonie, foki, małpy, kangury, bobry, sokoły, gepardy, lwy, rekiny, sarny, kraby, warany, morsy, orki, wilki, tygrysy, delfiny, zebry.



Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Piątek, 7 sierpnia

SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / dubbing: 10:00, 13:20, 17:40, 18:40, 20:00
 SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / napisy: 10:30, 13:50, 15:20, 17:10, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00
 PSI PATROL I DINOZAURY / familijny / dubbing: 10:10, 10:40, 11:15, 12:30, 13:00, 13:30, 14:45, 15:45, 17:00, 18:00
 ODYSEJA / napisy: 10:30, 14:10, 17:50, 20:15
 TYLKO JEDNA NOC / napisy: 19:15
 MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:00, 12:10, 15:00, 17:20
 TOY STORY 5 / familijny / dubbing: 10:20, 12:50
 OBSESJA / napisy: 19:30
 BACKROOMS. BEZ WYJŚCIA / napisy: 21:40
 ZAPROSZENIE / napisy: 21:50
 PUCIO / familijny / dubbing: 10:00
 EKIPA ZWIERZAKÓW / familijny / dubbing: 10:10
 ICE CREAM MAN / napisy: 15:20, 17:30, 19:40, 22:00

REPERTUAR HELIOS

Piątek, 7 sierpnia

TYLKO JEDNA NOC / napisy: 20:15
 PSI PATROL I DINOZAURY / familijny / dubbing: 10:15, 11:15, 12:30, 13:30, 14:45, 15:45, 17:00, 18:00
 ICE CREAM MAN / napisy: 13:45, 19:00, 21:15
 SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / napisy: 10:40, 12:00, 14:15, 16:30, 18:30, 20:45
 SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / dubbing: 10:15, 11:00, 13:20, 15:15, 16:00, 17:30, 19:45
 ODYSEJA / napisy: 13:10, 16:45, 19:15, 20:30
 MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 15:30, 17:45
 VAIANA / familijny / dubbing: 12:50
 OBSESJA / napisy: 20:00

7 SIERPNIA

Porozmawiajmy o sztuce w mieście – Debata



Olsztyn

Czy sztuka może zmieniać miasto? Punktem wyjścia do rozmowy będzie wystawa „Widok z góry” oraz twórczość Stefana Knappa. To właśnie one staną się pretekstem do wspólnej dyskusji o tym, czym dziś jest sztuka w przestrzeni publicznej, jak wpływa na nasze otoczenie i czy współczesne miasta nadal jej potrzebują.
Godz. 17.30, BWA Olsztyn | Hala Urania, Piłsudskiego 44.

7 SIERPNIA

O.S.T.R. x Eldo

Olsztyn

Adam O.S.T.R. Ostrowski – muzyk, producent, instrumentalista, raper. Jeden z najbardziej pracowitych i utytułowanych artystów w Polsce. Od ponad dwudziestu lat konsekwentnie podąża w raz obranym kierunku artystycznym. Na scenie hipopowej w kraju osiągnął właściwie wszystko. Eldo, a właściwie Leszek Kaźmierczak, to jeden z najbardziej rozpoznawalnych warszawskich raperów. Wychował się na

Bemowie, gdzie poznał też Jotuzę, z którym założył zespół Grammatik. Ekipa zaczęła odnosić jednak większe sukcesy dopiero w 1998 roku, gdy dołączył do niej producent muzyczny Mikołaj „Noon” Bugajak.

Godz. 19.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena MOK Olsztyn, ul. Zamkowa 1.

8 SIERPNIA

II Mistrzostwa Polski w Układaniu Puzzli

Olsztyn

II Mistrzostwa Polski w Układaniu Puzzli na czas to największe i najważniejsze wydarzenie puzzlowe w kraju. Przez dwa dni Olsztyn stanie się centrum rywalizacji, pasji i dobrej zabawy, gromadząc zarówno doświadczonych zawodników, jak i osoby, które chcą po prostu spróbować swoich sił w sportowym układaniu puzzli.

Godz. 9.00, Hala Urania, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 44.

8 SIERPNIA

Koncert sakralnej muzyki barokowej „Witaj, Królowo”

Olsztyn

Koncert arcydzieł barokowej muzyki maryjnej w wykonaniu trio – sopran, alt, fortepian i opowieść o fascynujących ciekawostkach towarzyszących kompozycjom.

Godz. 20.00, Bazylika Konkatedralna św. Jakuba Apostoła, ul. Staszica 5.

9 SIERPNIA

Koncerty w Parku Jakubowo – Kultura w Parku

Olsztyn

MOK Olsztyn zaprasza na bezpłatne występy w ramach projektu „Koncerty w Parku Jakubowo – Kultura w Parku”. Wydarzenia organizowane w ramach cyklu #Radiola będą odbywały się w kolejne niedziele sierpnia 2026 na plenerowej scenie nieopodal jeziora Mummel, oczywiście w Parku Jakubowo.

Godz. 18.00, Park Jakubowo, Wojska Polskiego 29 A.

9 SIERPNIA

Rodzinny samouczek sztuki. Geometria wyobraźni. Tworzymy jak Knapp



Olsztyn

Podczas warsztatów, pracując w rodzinnych zespołach, zamienicie tekturowe kwadraty w miniaturowe dzieła sztuki. Następnie połączycie je niczym puzzle w jedną, wspólną kompozycję. Przekonacie się, że sztuka abstrakcyjna, oparta na prostych kształtach i intensywnych barwach, to doskonała przestrzeń do twórczych eksperymentów i zabawy formą.

Godz. 12.00, BWA Olsztyn | Hala Urania, Al. Marsz. J. Piłsudskiego 44.

9 SIERPNIA

Olsztyn Żegluj o puchar Grupa WIND

Olsztyn

W tej edycji uczestnicy będą rywalizować o Puchar Grupy Wind. Wydarzenie wpisuje się w letni harmonogram cyklu i ma charakter otwarty. Do udziału zaproszone są zarówno załogi regularnie startujące w regatach, jak i osoby pływające rekreacyjnie, które chciałyby spróbować swoich sił w formule sportowej rywalizacji.

Godz. 9.00, Jezioro Ukiel, ul. Bałtycka 95.

9 SIERPNIA

Rajd rowerowy do Ziołowej Doliny

Olsztyn

Pojedziemy do Ziołowej Doliny. Zbiórka uczestników o godz. 09.45 przy fontannie na Rynku Starego Miasta w Olsztynie. Długość trasy około 22 kilometrów, tempo jazdy spokojne. Imprezę poprowadzą instruktorki PTTK Olsztyn Elżbieta Szafranska i Ewa Stankiewicz.

Godz. 9.45, Rynek Starego Miasta w Olsztynie, przy fontannie.

9 SIERPNIA

Na Podzamczu Wolno vol. 5

Olsztyn

MOK Olsztyn zaprasza na familijny piknik artystyczno-animacyjny „Na Podzamczu Wolno”. Już piątą (!) odsłoną relaksacyjnego wydarzenia w rytmie słów, organizowana w ramach cyklu #Radiola.

Godz. 15.00, Park Podzamcze od ul. Nowowiejskiego.

9 SIERPNIA

Kabaret Moralnego Niepokoju – „Normalne to to nie jest”

Olsztyn

Normalne to to nie jest.

No czasem to już się nie da normalnie iść, bo człowiek się zatrzymuje, bo widzi albo słyszy coś, w co nie wierzy. „Normalne to to nie jest” – myśli sobie nie podejrzewając nawet że w tym samym czasie, ktoś obserwuje jego i też myśli, że „normalne to to nie jest”. Wszystko się zmienia, powstają nowe słowa, stare zmieniają znaczenie.

Mimo zimna chodzimy z gołymi kostkami, bo tak jest łatwiej – choć chłodniej. Wyrzucamy bez namysłu coś, co jeszcze można naprawić. Nie ma już normalnej zimy ze śniegiem, na pustyni była ostatnio powódź i załato Dubaj, strach coś powiedzieć, bo cię zakrzyczą że tak się nie mówi. Kiedyś były wspomnienia, teraz są wyłącznie traumy.

Godz. 18.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena, ul. Zamkowa 10.

9 SIERPNIA

Osiecka królową piosenki

Olsztyn

Ustuszymy utwory, które śpiewali lata temu: Edmund Fetting, Edyta Geppert, Piotr Fronczewski, Krystyna Janda, Zbigniew Zamachowski, Maryla Rodowicz, Seweryn Krajewski, Łucja Prus i inni! Wystąpią
Godz. 18.00, Galeria Sowa, Zamkowa 3.

11 SIERPNIA

Venus i Adonis

Olsztyn

Fabula opiera się na klasycznym micie z Metamorfoz Owidiusza, znanym też z poematu Szekspira. Bogini miłości Wenus, rażona strzałą własnego syna Kupidyna, zakochuje się w pięknym śmiertelniku Adonisie. Między nimi rodzi się



Co, gdzie, kiedy?

Olsztyn

namiętność – pełna czułości, ale i dworskiej finezji. Wenus zachęca Adonisa do polowania, choć ten wolałby pozostać u jej boku. Tragiczny finał jest nieunikniony: Adonis ginie od ciosu dzika, a Wenus pozostaje w żałobie. Opera nie kończy się jednak samą tragedią – w prologu i aktach pojawiają się lekcje Kupidyna dla małych amorków, żartobliwe sceny i chóry, które balansują między komizmem a głębokim liryzmem. Muzyka Blowa jest intymna, pełna wdzięku i angielskiej melancholii: delikatne melodie smyczków, bogate basso continuo i chóry o niezwykłej ekspresji tworzą klimat, w którym miłość i śmierć spletają się w jedną, nieuniknioną opowieść.

Godz. 18.00, Sala Koncertowa Filharmonii, ul. Głowa-ckiego 1.

11 SIERPNI

Spotkanie z Wojciechem Chmielarem Olsztyn



Czy można zrozumieć zło? Skąd się bierze i dlaczego tak często kryje się tam, gdzie najmniej się go spodziewamy? Na te pytania w swojej najnowszej powieści próbuje odpowiedzieć Wojciech Chmielarz – jeden z najpopularniejszych polskich autorów kryminałów, który tym razem zaskakuje czytelników pełnoprawnym horrorem. Tym razem mamy ogromną przyjemność zapowiedzieć, że autor będzie w Olsztynie!

Godz. 18.00, Biblioteka Multimedialna Planeta 11, al. Piłsudskiego 44.

13 SIERPNI

Szanty w MOK Olsztyn

Olsztyn

W co drugi czwartek będziemy spotykać się na scenie przy Targu Rybnym, by – niczym kibice piłkarskiej reprezentacji Norwegii – powiosłować wspólnie w rytm doskonałej zabawy. Tym razem do dźwięków doskonałych szantowych kapel! Wiemy doskonale, jak dużą popularnością cieszą się wśród Was okolice muzyki szuwarowo-bagiennej i turystycznej, dlatego tym serdeczniej zapraszamy do wspólnego kołysania się i ciągnięcia muzycznych fałów na Starym Mieście!

Godz. 19.00, pl. Targ Rybny.

MUZEUM WARMII I MAZUR W OLSZTYNIE

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

Mikołaj Kopernik mieszkaniowiec olsztyńskiego zamku

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

DOM „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”

wtorek – niedziela 9.00-16.00, poniedziałek - nieczynne

„Gazeta Olsztyńska” (1886-1939)

Ekspozycja pokazuje historię wydawnictwa, sylwetki jego twórców oraz poruszaną na łamach pisma problematykę – historię polskiej Warmii. Na wystawie można obejrzeć unikatowe egzemplarze pisma, dokumenty i zdjęcia, elementy

wyposażenia zecerni oraz maszyny drukarskie. Szczególnie cenna jest jedyna ocalała, po całkowicie zniszczonym przez Niemców wydawnictwie, pamiątka – kilkadziesiąt drukarskich czcionek. Zmodernizowana ekspozycja wzbogacona została o nowe wątki tematyczne, między innymi opinie czytelników o roli i znaczeniu pisma w kształtowaniu ich postaw życiowych. Nowa aranżacja wystawy jest stylizowana na starą drukarnię.

Olsztyn. Szkice do dziejów miasta

Głównym tematem prezentacji są ludzie, którzy swym życiem oraz działalnością miasto i jego historię tworzyli, a także osoby wybitne i znane, dla których Olsztyn był miejscem urodzenia. Na ekspozycji zobaczyć można pamiątki i dokumenty związane z Janem z Łajs, Mikołajem Kopernikiem, Łukaszem Dawidem, Albertem Nowiejskim, Michałem Bartolomowiczem, Janem Krzysztofem Geese, Piotrem Poleskim, Janem Antonim Błankiem, Erichem Mendelsohmem, Feliksem Nowowiejskim, Marią Zientarą-Malewską, Emilią Sukertową-Biedrawiną, Eugenią Śnieżko-Szaflarową, Henrykiem Panasem, Andrzejem Wakarem, Marianem Bublewiczem i Tadeuszem Nowakowskim.

Przyznając się do polskości. Szkoły polskie na Warmii i Mazurach (1929-1939)

Wystawa ukazuje rolę szkół w kształtowaniu oraz podtrzymywaniu polskiej tożsamości i świadomości narodowej.

Okna historii. W 130-lecie powstania „Gazety Olsztyńskiej” (1886–1939)

Plenerowa wystawa fotograficzna Okna historii przygotowana została z okazji przypadającej 16 kwietnia 2016 r. 130. rocznicy ukazania się pierwszego numeru niezwykle zasłużonej dla historii polskiej Warmii, „Gazety Olsztyńskiej”. We wnękach okiennych Muzeum Domu „Gazety Olsztyńskiej” – w latach 1920–1939 siedziby wydawnictwa pisma – umieszczono dwanaście zdjęć prezentujących siedzibę gazety oraz wnętrza zecerni z lat 20/30 ubiegłego wieku, założycieli i redaktorów gazety, a także członków rodziny Pieniężnych, dla których dom na obecnym Targu Rybnym był domem rodzinnym.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ OPIEKUNA ZWIERZĄT DOMOWYCH, TEL: 505 114 392

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym, 601-772-124

TURYSTYKA

WCZASY dla Seniora - Krynica Morska od 1249zł / Stegna od 1449zł - zapisy- Tel. 690-283-853/ (22)834-95-29

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

SKUP koni, bydła, 606-954-202

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Edmunda Łapki

emerytowanego pracownika RCKiK w Olsztynie.

Rodzinie Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia

składa

Dyrektor i Pracownicy Regionalnego Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Olsztynie

694260PB1-a-G

Panu

**Karolowi
Orłowskiemu**

Dyrektorowi Departamentu

Zamówień Publicznych

Urzędu Marszałkowskiego Województwa

Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

słowa wsparcia i wyrazy najgłębszego współczucia
po śmierci

Mamy

w imieniu Członków Zarządu

Województwa Warmińsko-Mazurskiego

przekazuje

Marszałek Marcin Kuchciński

696260PB1-a-G

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Haliny Orłowskiej

wieoletniej emerytowanej pracownicy RCKiK w Olsztynie.

Naszej koleżance **Aleksandrze Zyskowskiej**

z powodu śmierci **Mamy**

składamy wyrazy szczerzego współczucia

oraz słowa wsparcia w tych trudnych chwilach.

Dyrektor i Pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa w Olsztynie

695260PB1-a-G



USŁUGI
POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ **89 534 72 42, 605 635 908**

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ **89 526 66 01, 605 665 909**

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

131260PB1-a-G

Koleżance

Aleksandrze Zyskowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

koleżanki z Pracowni Badań Czynn timerów Zakaźnych
z RCKiK w Olsztynie

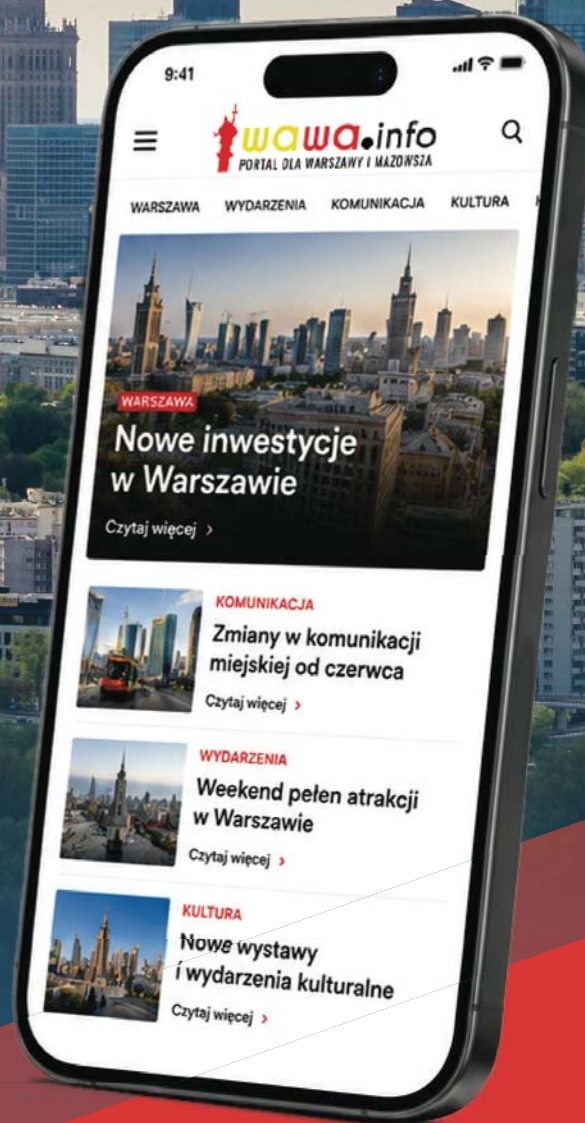
697260PB1-a-G



wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

**CODZIENNIE
NAJNOWSZE
INFORMACJE
Z WARSZAWY I MAZOWSZA**



**CZYTAJ CODZIENNIE NASZ PORTAL
WAWA.INFO**



STOMIL POWSTRZYMA TĘCZĘ?

PIŁKA NOŻNA 2. kolejka IV ligi została podzielona na trzy dni. Pierwszy mecz odbędzie się już w piątek w Dobrym Mieście, gdzie miejscowy DKS zmierzy się przed własną publicznością ze spadkowiczem z III ligi GKS-em Wikielec. Gospodarze w pierwszym meczu rozczarowali swoich kibiców, bo DKS przegrał 1:3 w Ostródzie z Sokołem. Z kolei GKS nie był stawiany w roli faworyta w meczu z Tęczą Biskupiec, ale w pierwszym spotkaniu urwał punkty drużynie, która ma aspirację do awansu.



Do najciekawszych spotkań tej kolejki dojdzie w sobotę, gdy Stomil Olsztyn podejmie u siebie wspomnianą Tęczę Biskupiec. W poprzednim sezonie starcia obu zespołów były niezwykle wyrównane. Przed własną publicznością podopieczni Michała Kraszewskiego wygrali rzutem na taśmę w samej końcówce, a na wiosnę padł remis 1:1. Wszystko wskazuje więc na to, że tym razem będzie podobnie. Stomil co prawda wygrał na inaugurację 1:0 w Elku, jednak styl jego gry pozostawiał jeszcze sporo do życzenia.

Ciekawie zapowiada się też starcie starcie zawsze groźnego Startu Nidzica z Granicą Kętrzyn.



Obydwa zespoły w pierwszej kolejce pewnie wygrały swoje spotkania. Gospodarze pokonali w Pasłęku Polonię, a Granica u siebie pokonała czołową drużynę poprzedniego sezonu - Concordię Elbląg.

Na zakończenie zmagania Znicz Biała Piska zagra

u siebie z Polonią Pasłęk. Pierwszy lider tego sezonu Rominta Gołdap zagra na wyjeździe z Pisią Barczewo.

EM

Program 2. kolejki:

Piątek: DKS Dobrze Miasto - GKS Wikielec (18).

Sobota: Stomil Olsztyn -

Tęcza Biskupiec (16), Mamry Giżycko - Sokół Ostróda (16), Pisa Barczewo - Rominta Gołdap (16), Concordia Elbląg - Naki Olsztyn (16), Start Nidzica - Granica Kętrzyn (17), Mazur Etk - Zatoka Braniewo (17).

Niedziela: Znicz Biała Piska - Polonia Pastęk (14).

WARMIŃSKO-MAZURSKIE DERBY

Już w 2. kolejce rozgrywek III ligi na kibiców z naszego województwa czekają derbowe emocje. W Elblągu miejscowa Olimpia zmierzy się przed własną publicznością z zespołem Polonii Lidzbark Warmiński.

Oba zespoły zaliczyły falstart na inaugurację sezonu, doznając porażek w 1. kolejce. Elblążanie ulegli przed własną publicznością rezerwom Wisły Płock 1:2. Identyčnym rezultatem 1:2 zakończyło się też domowe starcie Polonii Lidzbark Warmiński ze Świttem Nowy Dwór Mazowiecki.

Mecz zostanie rozegrany na stadionie przy ul. Skrzydlatej w Elblągu z powo-

du trwającego remontu obiektu przy ul. Agrykola. To teren, który doskonale znamy jeszcze z czasów występów w IV lidze.

Nadchodzący pojedynek będzie miał wyjątkowy, historyczny wymiar – pierwsze zespoły obu klubów jeszcze nigdy w historii nie rywalizowały w oficjalnym meczu. Oba zespoły miały okazję zmierzyć się ze sobą w trakcie lipcowego okresu przygotowawczego. W tamtym meczu kontrolnym Olimpia wygrała pewnie 2:0.

Spotkanie odbędzie się w piątek (7 sierpnia) o godzinie 17:00.

EM

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

OBWIESZCZENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA W SPRAWIE WYDANIA ZEZWOLENIA NA REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ – BUDOWY DROGI GMINNEJ OD ZAKŁADU GOSPODARKI ODPADAMI KOMUNALNYMI DO ULICY ZIENTARY-MALEWSKIEJ W RAMACH ZADANIA: ZAGOSPODAROWANIE TERENÓW PRZEMYSŁOWYCH WE WSCHODNIEJ CZ. MIASTA OLSZTYNA – CZĘŚĆ PÓŁNOCNA

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA OLSZTYNA

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (jednolity tekst Dz.U. z 2024 poz. 311) na wniosek Prezydenta Olsztyna z dnia 09 grudnia 2025 r., uzupełniony pod względem formalnym od dnia 24 lipca 2026 r. do dnia 05 sierpnia 2026 r., zawiadamiam o wszczęciu postępowania administracyjnego w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej od Zakładu Gospodarki Odpadami Komunalnymi do ulicy Zientary-Malewskiej w ramach zadania: Zagospodarowanie terenów przemysłowych we wschodniej części miasta Olsztyna – część północna.

Inwestycja obejmie działki geodezyjne o następujących numerach:

Działki w liniach rozgraniczających pasa drogowego drogi gminnej: jednostka ewidencyjna 286201_1 obręb 0136 Olsztyn, dz. nr: 3/4 (3/2), 4/3 (4/1), 5/10 (5/2), 12/7, 12/8, 12/9, 13/1, 13/7 (13/2), 15/3, 15/4, 15/5, 17/13 (17/1), 17/2, 17/4, 17/15 (17/5), 17/16 (17/5), 17/18 (17/12), 19/4, 19/5, 21/3, 21/4, 5/12 (5/4), 13/9 (13/5), 14/13 (14/1);

Działki poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji stanowiących pas drogowy drogi powiatowej nr 1448N:

jednostka ewidencyjna 286201_1 obręb 0147 Olsztyn, dz. nr: 14/2 (14), 15/2 (15);

Działki poza liniami rozgraniczającymi pasa drogowego, na których przewiduje się przebudowę istniejącej sieci uzbrojenia terenu lub przebudowę dróg innych kategorii: jednostka ewidencyjna 286201_1

obręb 0136 Olsztyn, dz. nr: 1, 2, 3/1, 3/3 (3/2), 3/5 (3/2), 4/4 (4/1), 5/1, 5/9 (5/2), 5/11 (5/2), 5/3, 5/6, 17/11, 18/1, 18/3, 18/11, 21/2; jednostka ewidencyjna 286201_1 obręb 0147 Olsztyn, dz. nr: 14/3 (14), 15/1 (15), 15/3 (15);

Działki poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, w przypadku których, zgodnie z art. 20a, Inwestor jest uprawniony do nieodpłatnego zajęcia tego terenu na czas realizacji inwestycji: jednostka ewidencyjna 286201_1 obręb 0136 Olsztyn, dz. nr: 1, 6/3, 8, 21/2.

uwaga: w nawiasach (...) podano numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuję, że Strony mogą w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia, zapoznać się z materiałami w powyższej sprawie w Wydziale Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Olsztyna, Plac Jana Pawła II 1, w pokoju nr 310, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym umówieniu telefonicznym, tel. 89 50 60 389. Dodatkowo niniejsze obwieszczenie wraz z załącznikiem graficznym podano do publicznej wiadomości na tablicy w tutejszym urzędzie oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Olsztyna w Biuletynie Informacji Publicznej pod linkiem <https://bip.olsztyn.eu/kategoria/204/ogloszenia.html>.

TERYTORIALS Z OLSZTYNA ZNÓW TO ZROBIŁ

Krzysztof Pielowski obronił ubiegłoroczny tytuł mistrza Polski w pływaniu na wodach otwartych. Zdobył także srebrny medal Mistrzostw Polski Służb Mundurowych w kategorii Masters M35.

Olsztynianin Krzysztof Pielowski zdobył złoto Mistrzostw Polski w Pływaniu na Wodach Otwartych, w kategorii Masters. W Żninie, gdzie rozgrywane były zawody, wywalczył także srebrny medal Mistrzostw Polski Służb Mundurowych, w których reprezentował 4. Warmińsko-Mazurską Brygadę Obrony Pogranicza.

Podobnie jak przed rokiem, gospodarzem Mistrzostw Polski w Pływaniu na Wodach Otwartych był Żnin. I podobnie jak przed rokiem, wody jeziora Żnińskiego Małego okazały się szczęśliwe dla olsztyńskiego pływaka, Krzysztofa Pielowskiego. Wywalczył on złoto w kategorii Masters M-II (mężczyźni 30-39 lat), pokonując trzykilometrowy dystans w 38 minut i 14 sekund i realizując plan, z jakim jechał na zawody, czyli obronę mistrzowskiego tytułu.

– Są to zawody sportowe, więc różne rzeczy się zdarzają, nigdy nie można z góry zakładać, że to



będzie złoto, ale cel był złotem – opowiadał tuż po mistrzostwach, podczas treningu nad jeziorem Wulpińskim, gdzie przygotowuje się do kolejnych startów.

Nie był to jedyny sukces olsztynianina podczas zawodów w Żninie, których częścią były Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w pływaniu na wodach otwartych. W kategorii Masters

M35 Krzysztof Pielowski wywalczył srebro, reprezentując 4. Warmińsko-Mazurską Brygadę Obrony Pogranicza. To jednostka, w której pełni terytorialną służbę wojskową, udowadniając, że można z sukcesami łączyć życie rodzinne, zawodową pracę w środowisku cywilnym, sportową pasję i szkolenia wojskowe.

Za kilka tygodni olsztyńskiego pływaka czeka kolejny sprawdzian: European Aquatics

Masters 2026. Zawody open water, w których olsztynianin zamierza startować, rozegrane zostaną pod koniec sierpnia w słowackim Samořinie.

– Tam akurat płynę dwa dystanse, 1500 i 3000 m, na obu dystansach dwa lata temu byłem pierwszy, więc też celem jest obrona tytułów – powiedział.

ŹRÓDŁO: 4W-MBOP



KARTKA Z KALENDARZA



38 lat temu (7 sierpnia 1988 roku) Renata Katewicz ustanowiła w Łodzi aktualny rekord Polski w rzucie dyskiem (66,18 m).

2 lata temu (7 sierpnia 2024 roku) podczas XXXIII Letnich Igrzysk Olimpijskich w Paryżu Aleksandra Mirosław zdobyła złoty medal w wspinaczce na czas.

5 lat temu (8 sierpnia 2021 roku) w Tokio zakończyły się przesunięte z 2020 roku XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie.





WŁOSKI HAT-TRICK

KOLARSTWO Jonathan Milan z drużyny Lidl-Trek odniósł trzecie etapowe zwycięstwo w 83. Tour de Pologne, wygrywając w Zielonej Górze trzeci odcinek, i umocnił się na prowadzeniu w klasyfikacji generalnej.



Jonathan Milan z drużyny Lidl-Trek

Po finiszu z peletonu Milan wyprzedził Brytyjczyka Noaha Hobbsa (EF Education-EasyPost) oraz swojego rodaka Alessandro Romele (XDS Astana). W poprzednich dniach Włoch triumfował w Koszalinie i Szczecinie.

Najlepszy z Polaków, startujący w barwach reprezentacji Marceli Bogusławski zajął 27. miejsce.

W klasyfikacji generalnej Milan ma przewagę 18 sekund nad drugim na dwóch poprzednich etapach Francuzem Paulem Magnierem (Soudal Quick-Step) oraz 20 sekund nad Hobbsem. Czwarte miejsce zajmuje Kamil Malecki (Pinarello Q36.5), tracąc do lidera 22 sekundy.

Liczący 193,5 km etap był rozgrywany w upale, ale w dużej części przebiegał przez tereny zalesione. Zaraz po starcie w Gorzowie Wielkopolskim odskoczył od peletonu Holender Taco van der Hoorn z ekipy Lotto Intermarche, do którego dołączył Radosław Frątczak z reprezentacji Polski.

Frątczak wygrał lotną premię w Strzelcach Krajeńskich (32 km) i umocnił się na prowadzeniu w klasyfikacji aktywnych, ale ucieczki nie kontynuował, mając świadomość, że kolejna lotna premia będzie dopiero na 124. kilometrze w Świebodzinie. Dał się doścignąć również Holender, ale – jak się później okazało – nie jechał długo w zasadniczej grupie.

Wkrótce potem uformowała się nowa ucieczka, z udziałem Jakuba Kaczmarka z reprezentacji, Francuza Enzo Paleniego (Groupama-FDJ United) i lidera klasyfikacji górskiej Belga Driesa De Bondta (Jayco AlUla). Niespodziewanie ruszył za nimi w pogoń... lider wyścigu Milan w towarzystwie znów aktywnego Taco van der Hoorna oraz Belga Jaspiera De Buysta (Lotto Intermarche).

Obie trójki połączyły się, po czym Milan zwolnił i... poczekał na peleton razem z Kaczmarkiem i De Buystem. Zachowanie kolarza w żółtej koszulce, który

zaangażował siły w pościg za ucieczką, gdy do mety było jeszcze ponad 130 km, a potem szybko zrezygnował, wywołało zdziwienie obserwatorów wyścigu.

Tymczasem Paleni, De Bondt i van der Hoorn, którzy w momencie doścignięcia grupki lidera wyprzedzali peleton tylko o 20 sekund, kontynuowali ucieczkę, a ich przewaga urosła do ponad minuty.

W Świebodzinie do uciekającej trójki dołączyło trzech kontratakujących z peletonu kolarzy: Szwajcar Fabio Christen i Holender Sjoerd Bax (obaj Pinarello Q36.5) oraz jeden z pomocników Milana, jego rodak Matteo Sobrero. Lotną premię w tym mieście wygrał Christen przed Sobrero. Przewaga szóstki nad peletonem wynosiła w tym momencie tylko 30 sekund, po czym szybko urosła do półtorej minuty. Na ostatniej lotnej premii w Sulechowie (143 km) najszybszy był z kolei Sobrero przed Christenem.

Peleton doścignął uciekających 4 km przed

metą. Finisz był kolejnym popisem Milana, ale tym razem Włoch nie osiągnął tak wielkiej przewagi jak w poniedziałek i wtorek, wyprzedzając Hobbsa odległość roweru.

Ucieczka sześciu kolarzy została zlikwidowana, ale może mieć istotne znaczenie w perspektywie całego wyścigu. Christen i Sobrero zdobyli na obu premiach po pięć sekund bonifikaty, a to duża zaliczka w Tour de Pologne, szczególnie dla Włocha, który bardzo dobrze jeździ na czas, co udowodnił przed rokiem w Wieliczce. Był wtedy trzeci i zajął trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej. Tegoroczna edycja również zakończy się jazdą indywidualną na czas w pobliżu słynnej Kopalni Soli „Wieliczka”.

Był to ostatni sprinterski etap 83. Tour de Pologne. W czwartek do głosu powinni dojść kolarze silniejsi w górach. Czwarty odcinek, ze startem w Żaganiu, zakończy się na Orlinku w Karpaczu.

PAP/RED.

PZPN TRACI KLUCZOWEGO SPONSORA



InPost nie przedłuży zakończonej w lipcu współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej - poinformowała krajowa federacja w komunikacie. Firma od początku trwającego sezonu związana jest z ekstraklasą umową, która obowiązywać będzie przez minimum trzy lata.

W środowym komunikacie PZPN poinformował, że InPost wycofał się z dalszego sponsorowania piłkarskich drużyn narodowych ze względu na „strategiczne kierunki rozwoju” oraz „w naturalnej konsekwencji ewolucji planów biznesowych”.

– Nasza umowa sponsoringowa z Polskim Związkiem Piłki Nożnej wygasta 31 lipca 2026 roku. Niezależnie od zakończonej współpracy sponsoringowej zawsze będziemy kibicować naszej reprezentacji. Trzymamy kciuki za polskich piłkarzy – przekazał rzecznik prasowy InPostu Wojciech Kądziołka.

Za cztery lata współpracy firmie podziękowali prezes PZPN Cezary Kulesza oraz sekretarz generalny Łukasz Wachowski.

– InPost to wyjątkowy partner. (...) Cieszę się, że wspólnie mogliśmy realizować projekty ważne dla całego środowiska piłkarskiego. Szczególnie zapamiętamy inicjatywy skierowane do młodych zawodniczek, takie jak wyjątkowa akcja z listami reprezentantek Polski do samych siebie z dzieciństwa, ale także wiele innych działań, które budowały więź między reprezentacją a kibicami. Dziękujemy InPost za wszystkie wspólne chwile i zaangażowanie w rozwój polskiej piłki – powiedział prezes PZPN Cezary Kulesza. W maju ogłoszono, że doszło do nawiązania strategicznej współpracy pomiędzy InPostem a Ekstraklasą SA.

– Liga się rozwija, idzie do przodu, kluby mają duże ambicje europejskie i my jako InPost chcemy być częścią tej emocjonującej historii. Szczególnie, że przed nami 100-lecie piłkarskich rozgrywek ligowych w Polsce – mówił wówczas w materiale wideo prezes InPostu Rafał Brzóska. PAP/RED.

Ekipy Tour de Pologne 2026

W poniedziałek 3 sierpnia w Słupsku rozpoczynają się tegoroczne zawody Tour de Pologne. W imprezie weźmie udział 21 drużyn.



MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska • Świat • Warmia i Mazury

*Wakacyjne wydanie
już w sprzedaży!*

*Wybierz
kierunek
na lato!*



**WŁOSKI RAJ
NAD MORZEM**

**TAJEMNICA
ALHAMBRY**

**RAJSKIE
OBLCZE CYPRU**

CZY SĄ TU WAMPIRY?

**BIAŁYSTOK
ODKRYWA KARTY**

Magazyn dostępny w:



EMPIK



LOTNISKA



DWORCE



SALONIKI
PRASOWE



PUNKTY SPRZEDAŻY
PRASY W CAŁEJ POLSCE